

@baltik\_di

# Как проявлять любовь к себе

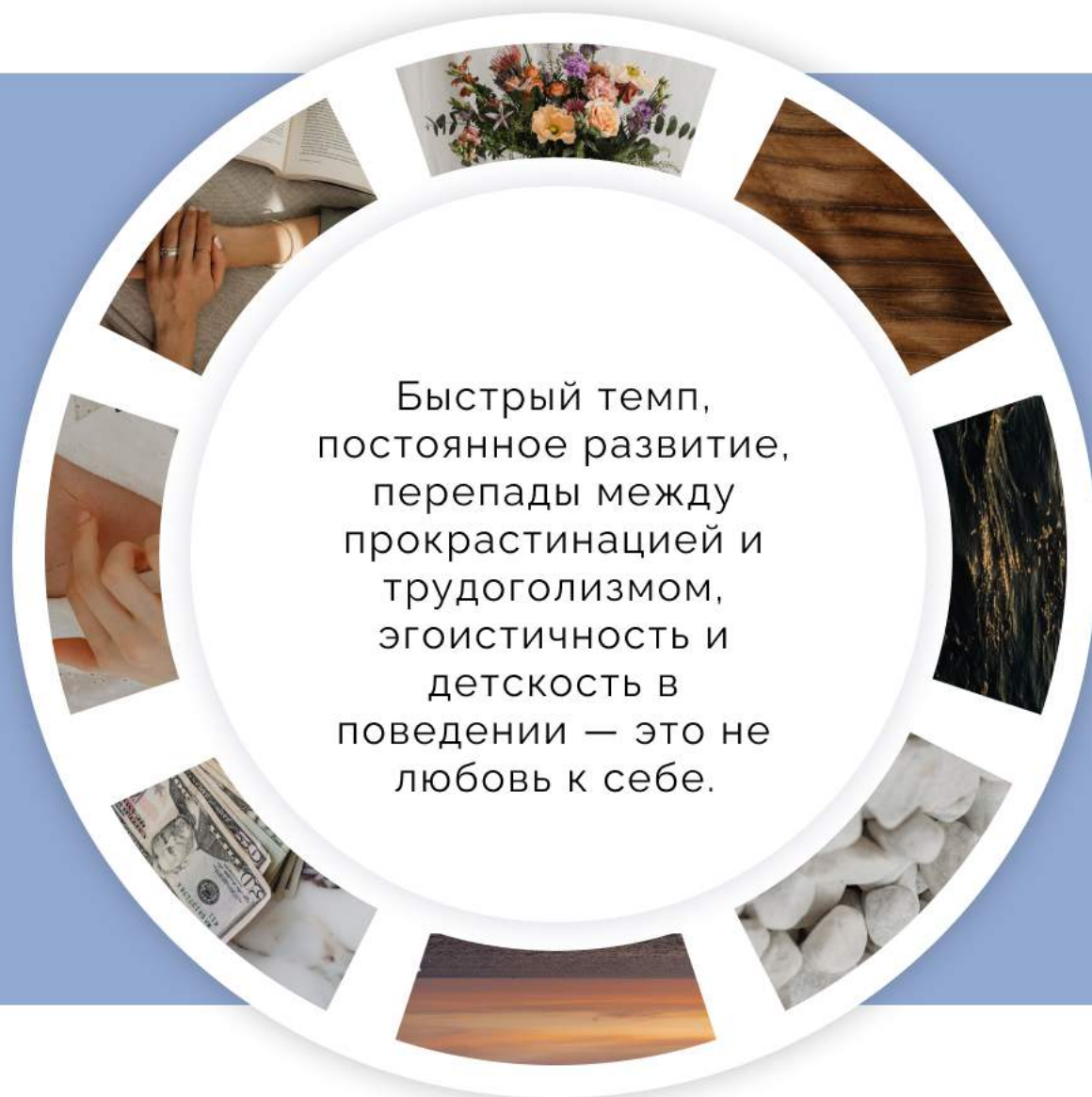
# 5

## стратегий

которые изменят  
ТВОЮ ЖИЗНЬ

---

от психолога Дианы Поздняковой



Все вокруг говорят о любви к себе. Все учат любить себя.

Но что же это такое "любовь к себе"?

Любовь к себе — это про бесстрашие посмотреть на свою неидеальность. Это про принятие настоящего себя

Настоящая любовь к себе начинается тогда, когда вы когда вы **перестаете** пытаться «исправить себя» и начинаете **заботиться о себе**...



В этом гайде я хочу предложить вам **5 стратегий проявления любви к себе**. Развивая их, вы начнете получать **больше удовольствия от жизни и испытывать больше счастья** — а именно это является залогом качественной жизни.

@baltik\_di



# 1 стратегия

Меньше думать  
и не сравнивать себя с другими

Мы считаем, что вечный анализ себя и других, бесконечные размышления помогают нам в жизни. Так мы следим за ситуацией, развиваемся и не даем себе "скатиться вниз".

Но на самом деле такие мысли могут быть опасны.

**Во—первых**, потому что таким образом мы уходим из мира реального в мир фантазий, домыслов и гипотез.

**Во—вторых**, потому что зачастую мы не видим картинку целиком. Наше мнение сугубо субъективно, а следовательно не правомерно.

**В третьих**, чем чаще мы сравниваем себя с другими людьми, тем чаще такие сравнения оказываются не в нашу пользу.

## 3 практики освобождения

Как только вы замечаете, что сравниваете себя с кем-либо, сознательно остановите себя. Можете попробовать отвлечься на что-то: начните считать красные машины, петь песню или читать стих. Таким образом, вы учите свой мозг не идти в старое поведение.

Выделите 10-30 минут в день на свои размышления и сравнения. В идеале эти 30 минут нужно найти тогда, когда вы не испытываете беспокойства или грусти. **Попробуйте выписывать свои мысли и наблюдать паттерны, которые вы не замечали раньше.**



A close-up photograph of a person's eye, which is light blue or grey. A white, cylindrical object is positioned near the eye, possibly a contact lens or a piece of medical equipment. The background is blurred, showing some green and brown tones. The image is framed by a dark, semi-circular border at the top and bottom.

“ Не сравнивай себя с другими

обращай внимание на себя и свой  
индивидуальный путь

@baltik\_di

”



# 2 стратегия

## Научитесь справляться со сложными переживаниями

Никто из нас не застрахован от несчастья. И наша задача не избегать сложностей или эмоций, которые нам не нравятся, а **научиться справляться с этим**.

Есть **две стратегии**, которые помогают справиться со сложностями:

— ориентированная на проблему: составлять план действий

— ориентированная на эмоции: переключение внимания, позитивное толкование ситуации, принятие

Оба подхода могут быть эффективными в зависимости от ситуации.

### Практика поиска смысла

Психологами было доказано, что если человеку удастся найти смысл в происходящем, то это может привести к личностной трансформации. Для этого отлично подойдет ведение дневника.

1. Опишите свое травмирующее событие и признайте, что оно принесло вам боль.
2. Вспомните, как вы справляетесь с этими сложностями.
3. Перечислите свои действия, которые вызывают у вас чувство гордости.
4. Подумайте о том, какой урок вы можете вынести из данной ситуации. Чему вы научились?

**Возможно, вы не заметили, как сильно вы изменились в лучшую сторону и стали сильнее.**





“  
Узнавайте настоящего себя – это  
единственный путь качественных  
перемен  
”

@baltik\_di



# 3 стратегия

## Войти в состояние "потока"

Нет. Я не ушла в эзотерику.

Состояние потока по М.Чиксентмихайи - это состояние интереса и увлеченности, состояние полной увлеченности текущим моментом.

Находясь в состоянии "потока" люди чувствуют себя сильными, они не рефлексируют, а находятся в моменте.

Состояние "потока" побуждает нас наслаждаться тем, что мы делаем **в каждую секунду времени**, а также испытывать **ощущение самоценности**.

### Практика состояния "потока" при общении

Во время следующего разговора, постарайтесь полностью сосредоточиться на том, что говорит собеседник, а также на своих реакциях на его слова.

Не стремитесь отвечать слишком быстро, задавайте ему наводящие вопросы. Искренне стремитесь больше узнать о собеседнике.

Возможно, первое время для вас такое общение будет дискомфортным, но со временем вы убедитесь в том, насколько "поточным" может быть самый обычный диалог.



Возможно, вы не заметили, как  
сильно вы изменились в лучшую  
сторону и стали сильнее.

@baltik\_di



# 4 стратегия

## Наслаждаться жизнью

Если вы немного понаблюдаете за собой, то увидите удивительную вещь: чаще всего вы находитесь **не здесь**. Ваши мысли блуждают между воспоминаниями о прошлом и мечтами о будущем. **Мы крайне редко находимся в настоящем.**

Качественная жизнь тесно связана с умением наслаждаться своим настоящим, с осознанием своего текущего опыта.

И поверьте, нужна большая сила воли, чтобы по-настоящему ценить самые обыденные, заезженные вещи и события.

### Практика наслаждения жизнью

Чтобы научиться наслаждаться своим настоящим, для начала стоит начать замечать момент, в котором вы находитесь. В этом вам может помочь медитация и длительная терапия, направленная на осознание себя.

Также вы можете развить в себе **привычку к медленному созерцанию и осмыслению жизни**. В следующий раз, когда вы пойдете гулять, возьмите себе за правило обращаться внутрь себя с вопросом: Как мне сейчас? Что я испытываю? Эти вопросы вы можете задавать себе при любом взаимодействии: с людьми, тканями, водой, листвой и т.д.





Начните обращать внимание на  
свое настоящее

@baltik\_di



# 5

## стратегия

### Ставить перед собой цели

Одна из самых важных стратегий - понимание собственного целеполагания.

Важно понимать, что **цели могут быть навязаны массовой культурой или родителями**: "Зарабатывай больше! Купи дом! Отдыхай на Бали! Качай жопу". В таких целях нет ничего плохого, если они созвучны вам. Но тут проблема: часто как раз за такими целями скрываются истинные желания, реализация которых принесет качественное улучшение жизни. Именно в этом помогает терапия: вы начинаете лучше узнавать себя, свои мотивы, **свои настоящие цели**.

### Практика наслаждения жизнью

Во время кризисов у нас уходит почва под ногами. Развод, смерть близких, эмиграция, финансовые проблемы, болезни, смена рода деятельности - все это кризисные ситуации. Более того, каждый из нас проживает свой внутренний кризис. Как же быть в это время? Ведь кажется, что строить планы просто невозможно.

Исследования доказывают обратное. **Именно стремление к долгосрочным целям помогает людям пережить кризис.**

Как найти новую цель, если старая потеряла свою актуальность или больше не доступна? Пробовать новое, изучать себя, искать свои новые грани. Этот процесс может занимать месяцы и даже годы, поэтому важно дать себе время.



A woman with long blonde hair tied in a ponytail is sitting on a white wooden chair, looking out a window with white blinds. She is wearing a light-colored long-sleeved shirt and dark pants. In the foreground, there is a wooden desk with a small potted plant and a candle. The scene is dimly lit, suggesting evening or night. The image is framed with a large white quotation mark at the top left and bottom right.

Счастье приносит прежде всего  
стремление к целям. а их  
достижение - не всегда.

@baltik\_di



# БОНУС

## Как найти свои цели?

Запишите, какой вы хотите видеть взрослую жизнь своих будущих или настоящих детей:

Какими людьми они станут?

Какие ценности у них будут?

К каким целям будут стремиться?

Это упражнение помогает исследовать свою собственную жизнь и свои приоритеты.

Через "зеркала" детей вы увидите, что для вас действительно важно.





# БОНУС

## Как ставить перед собой цели?

Подумайте о целях, которые в настоящее время являются важными для вас.

Ну или о тех, которые были важны в последнее время.

Запишите от 1 до 10 самых важных целей.

Теперь время для анализа. Проверьте свои цели на присущие им атрибуты из перечисленных ниже:

внутренняя цель	внешняя цель
моя личная цель	цель навязанная извне
цель сформулирована позитивно	цель сформулирована негативно
цель гибкая и реалистичная	цель негибкая и нереалистичная
цель связана с конкретными действиями	цель связана с конкретными обстоятельствами

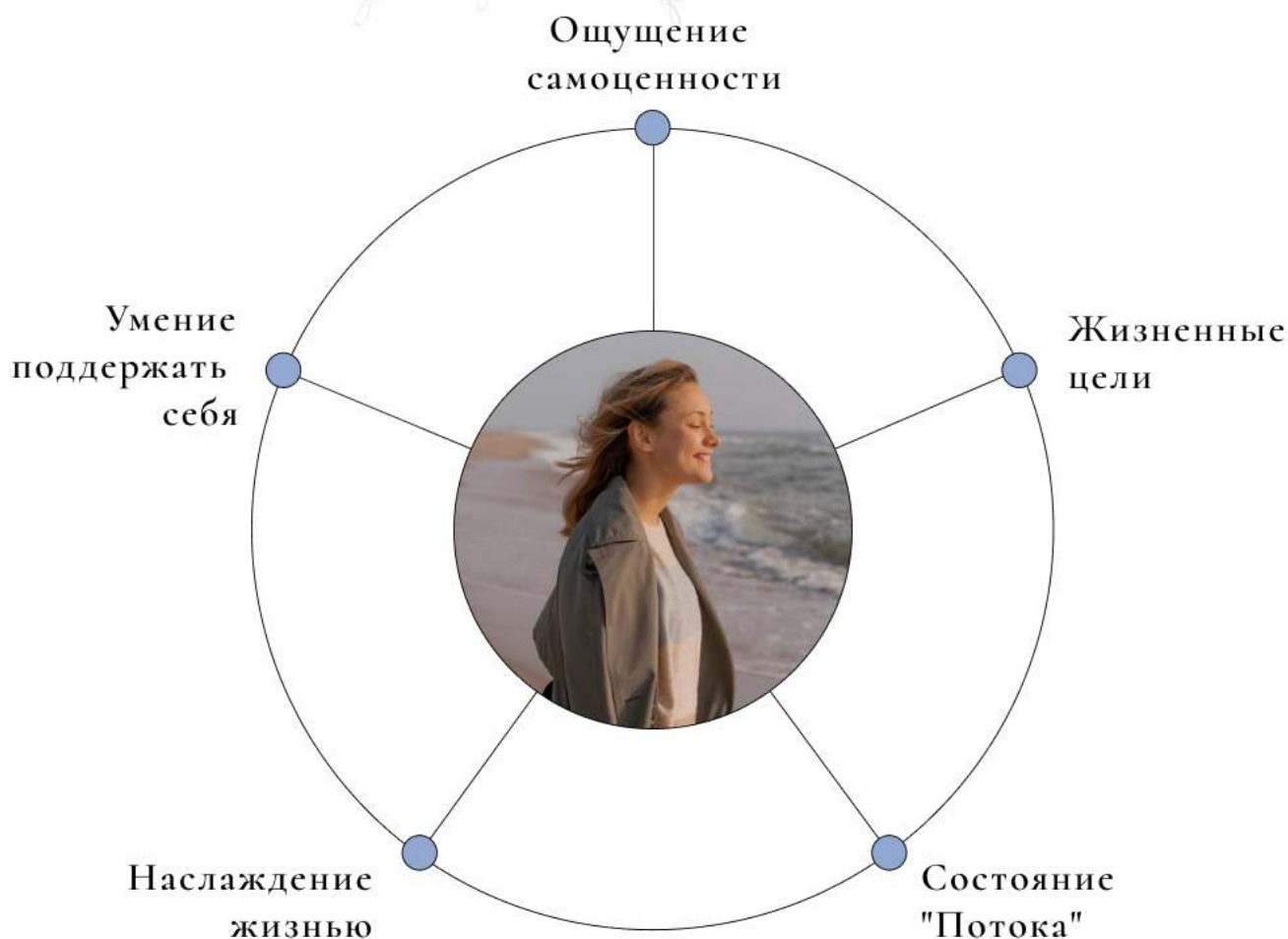
Если в вашем анализе присутствуют один или несколько красных вариантов ответов - значит попробуйте доработать свою цель.



# Выводы

В этом гайде я представила только **5 способов** проявления любви к себе. Но важно помнить, что любовь к себе - это **процесс**, а не результат. Важно постоянно, раз за разом, погружаться в себя и узнавать себя с разных сторон.

Надеюсь, вы попробуете одну из стратегий и внедрите ее в свою жизнь — главное, регулярность!



Самое главное то, что **каждый из нас может стать намного счастливее**, если будет знать, что на самом деле нужно конкретному человеку для своего счастья.

И часто вопрос не в деньгах или успехе, а в нашем внутреннем ощущении.



# Терапия — это

один из самых удобных и интересных  
способ познаться с настоящим собой.



Записаться на консультацию  
можно написав мне.

Instagram:

@ [baltik\\_di](#)

Telegram:

@ [soaring\\_seagull](#)

Сделайте шаг навстречу себе!

