



ПРАКТИКА

ЗЕРКАЛЬНАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ

Глубокое упражнение на принятие себя

Рекомендуемая обстановка: уединение, полумрак или свечи, спокойная музыка на фоне





ПОДГОТОВКА:

1. Возьми зеркало среднего или большого размера, чтобы видеть себя целиком или хотя бы лицо и верхнюю часть тела.
2. Убедись, что тебе комфортно: выбери удобную позу, настрой освещение.
3. Закрой глаза, сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Почувствуй, как напряжение уходит, а дыхание становится ровным.



I. Встреча с собой

- ◆ Открой глаза и посмотри на себя в зеркало. Смотри не просто на внешность, а в глаза, как если бы ты встречалась с самим собой впервые.
- ◆ Что ты видишь? Какие чувства возникают? Позволь себе чувствовать их, даже если это непривычно или дискомфортно.
- ◆ Теперь попробуй представить, что ты смотришь на любимого человека. Человека, которого ты безусловно принимаешь. Позволь себе увидеть себя глазами любви.

II. Диалог с отражением

- ◆ Мягко прикоснись к зеркалу, словно к живому существу. Представь, что это не просто стекло – это живая часть тебя, твоя душа.
- ◆ Медленно произнеси вслух:
“Я вижу тебя. Я знаю тебя. Я принимаю тебя.”
- ◆ Если в этот момент поднимается сопротивление или внутренний диалог («Нет, я не такая», «Мне это не нравится»), не борись с этим. Просто признай: «Я вижу, что мне сейчас тяжело, но я выбираю быть с собой».



III. Принятие несовершенств

- ◆ Осмотри свое лицо, тело, мимику. Заметь то, что тебе нравится, и то, что, возможно, ты привыкла критиковать.
- ◆ Вслух произнеси:
“Я принимаю свою (например, кожу, нос, вес, морщинки, шрамы и т.д.), потому что это часть меня.”
“Я благодарна своему телу за то, что оно несет меня по жизни.”
“Я разрешаю себе быть собой.”
- ◆ Если какие-то слова тяжело произносить – задержись на них, вдыхая и выдыхая сопротивление.

IV. Священный контракт любви

- ◆ Положи руку на грудь, закрой глаза и скажи себе:
“Я обещаю заботиться о тебе.”
“Я обещаю говорить с тобой с любовью.”
“Я обещаю поддерживать тебя в трудные моменты.”
“Я обещаю быть рядом, даже когда мне непросто.”
- ◆ Открой глаза, улыбнись себе – даже если сначала неискренне, просто позволь улыбке появиться.



V. Завершение

1. Обними себя, реально – обними свое тело, почувствуй его тепло.
2. Поблагодари себя за эту встречу.
3. Если хочется, напиши в дневнике ощущения: что было легко, что сложно, какие мысли пришли.

📌 Совет: Делай эту практику каждый день в течение недели и замечай, как меняется твое восприятие себя. Ты не просто смотришь в зеркало – ты встречаешься с собой. И ты достоин любви прямо сейчас.

