

Памятка
Неделя Любви к себе
День 1



«Научитесь любить себя, любить безусловной Любовью...

И тогда весь Мир откроется для Вас...»

Сегодня мы начинаем **Неделю, посвященную развитию и усилению Любви к себе** – это будет **7 дней**, которые, мы уверены, изменят в корне вашу жизнь.

Любовь к себе – ключевая опора вашей личности, главная основа Счастья и Успеха во всех сферах жизни.

Почему мы говорим об этом так уверенно?

Потому что это проверено временем, опытом собственным и опытом наших клиентов — большинство проблем и сложностей, возникающих в жизни — непонимание, обиды, конфликты, отсутствие или разрушенные отношения, нехватка денег, энергии и плохое здоровье — это все **результат недостатка или отсутствия Любви к себе.**

Однако, когда вы любите себя, одобряете свои поступки и остаетесь при этом собой, жизнь преобразуется удивительным образом — здоровье улучшается, деньги легко приходят из разных источников, отношения с людьми становятся источником радости и вдохновения, наступает творческий прорыв и вы, наконец, начинаете жить так, как всегда мечтали!

Любовь к себе – это Начало Начал и главный компонент для вашей счастливой жизни.

Все в жизни начинается с Любви. С Любви к себе...

Пока Вы не полюбите себя, вам сложно полюбить других людей и мир вокруг.

Пока Вы не полюбите себя, вам сложно создать гармоничные отношения с другими людьми.

Пока Вы не полюбите себя, вы не сможете быть на 100% эффективным человеком и успешно достигать своих целей...

Пока вы не полюбите себя, вас не будут ценить другие люди... ценить так, как вам бы этого хотелось...

И вы не будете получать достойный вас денежный поток... потому что это все связано.

И этот список можно продолжать еще долго...

Все начинается с Любви к себе.



С чего начинается Любовь к себе?

Любовь к себе начинается с осознания того факта, что вам **никогда, ни при каких обстоятельствах нельзя критиковать себя.**

Ответьте себе честно:

- Часто ли вы говорите себе обидные слова, ругаете и критикуете себя
- Верите ли вы в то, что вас никто не любит
- Создаете ли вы болезни и боли в своем теле
- Питаетесь ли вы пищей, что отравляет вас
- Имеете ли вы долги и непосильные обязательства
- Привлекаете ли вы людей, кто обижают и унижают вас...



Что вы можете добавить к этому списку от себя?

Запишите...

И сделайте прямо сейчас свой Выбор изменить это...

Примите Решение. Это полностью в вашей власти.

Как найти и раскрыть Любовь к себе?

Понимание и принятие себя, своих мыслей и поступков помогает выбраться из лабиринта проблем и сложностей в жизни.

Самоодобрение и Принятие – это ваш Ключ к положительным переменам в жизни.

Как развить это в себе?

1. **Любить себя – это прежде всего уважать свою личность.**

Говорите себе такие слова:

Я испытываю Любовь:

- к самому процессу жизни
- радости, от того что живу
- красоте, которую вижу вокруг себя
- к другому человеку
- к знаниям
- к процессу мышления



— к своему телу и его устройству

— ко всему живому на планете – животным, птицам...

— ко Вселенной и тому, как она устроена...

2. Любить себя — это признавать свое совершенство.

Вспомните себя ребенком...Разве вам что-то нужно было делать, чтобы быть совершенным? Вы были совершенны...

Дети – само совершенство и они знают, что они – центр Вселенной. Они не боятся просить то, чего они хотят.

Они свободно выражают свои Эмоции — Радость, грусть, обиды...

Когда ребенок счастлив – его улыбка освещает мир... Дети полны Любви. Они не могут жить без нее. Они обожают свое тело, каждую его часть...



Вы были такими же! А затем стали слушать взрослых, которые научились всего бояться и постепенно стали отрицать свое совершенство...

И вырастая, вы стали учиться жить без любви.

Пришло время вспомнить и вернуть свое совершенство и любовь себе.

♥ Сегодня для вас первое упражнение, которое рекомендуем вам сделать своей ежедневной практикой (лучше с утра):

Подойдите к зеркалу и глядя себе прямо в глаза, скажите:

«Я, ваше Имя, люблю тебя и принимаю таким (такой), какой (какая) ты есть».

И обязательно улыбнитесь себе.

Понаблюдайте за вашими ощущениями в теле, за своей реакцией на эти слова. Как реагирует тело, тяжело или легко вам говорить это, ощущаете ли вы дискомфорт при этом. Даже, если поначалу вам будет это трудно сделать естественно, продолжайте практиковать.

Продолжение Недели Любви к себе с Практикой и заданием 1 дня — ждут вас здесь:

[День 1 Начинаем неделю Любви к себе!](#)

Проходите, делайте Практику и делитесь с нами обратной связью в комментариях!

[Елена и Юрий Светловы](#) © 2019 [Яркая Жизнь](#)

P.S. Как говорил Будда: *Вы сами, как никто другой во Вселенной заслуживаете своей Любви и преданности.*

Поэтому **учитесь любить себя и быть преданным главному человеку в своей жизни — себе.** Принимайте себя, цените себя, благодарите себя за все, что Вы делаете!

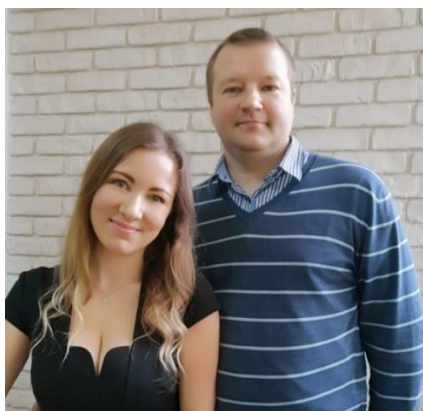
Начинайте развивать и усиливать любовь к себе прямо сегодня.

Помните: Любить себя — это значит и постоянно работать над собой, развиваться и совершенствоваться!

Поэтому не откладывайте свою жизнь на потом и [начинайте Неделю Любви к себе.](#)

P.P.S. Используйте наши материалы и практики и наблюдайте за изменениями в себе и своей жизни. Мы верим, что они будут вдохновлять вас. Будем рады вашим [Отзывам](#) по изменениям в себе, своем состоянии и качестве жизни.

А мы будем рядом с вами, чтобы поддержать и обеспечить вас полезными инструментами и практиками для вашего развития, счастья и благополучия!



Елена и Юрий Светловы

*Мастера по гармоничной настройке жизни,
Авторы Практик, меняющих Жизнь.*

☺ По всем возникающим вопросам пишите на нашу почту support@shinylife.ru. Будем рады помочь вам и ответить на ваши вопросы.

**Подпишитесь на наши основные каналы коммуникации,
чтобы получать полезные материалы и новые практики!**



Вы сами, как никто другой во Вселенной заслуживаете своей Любви...

Будда

