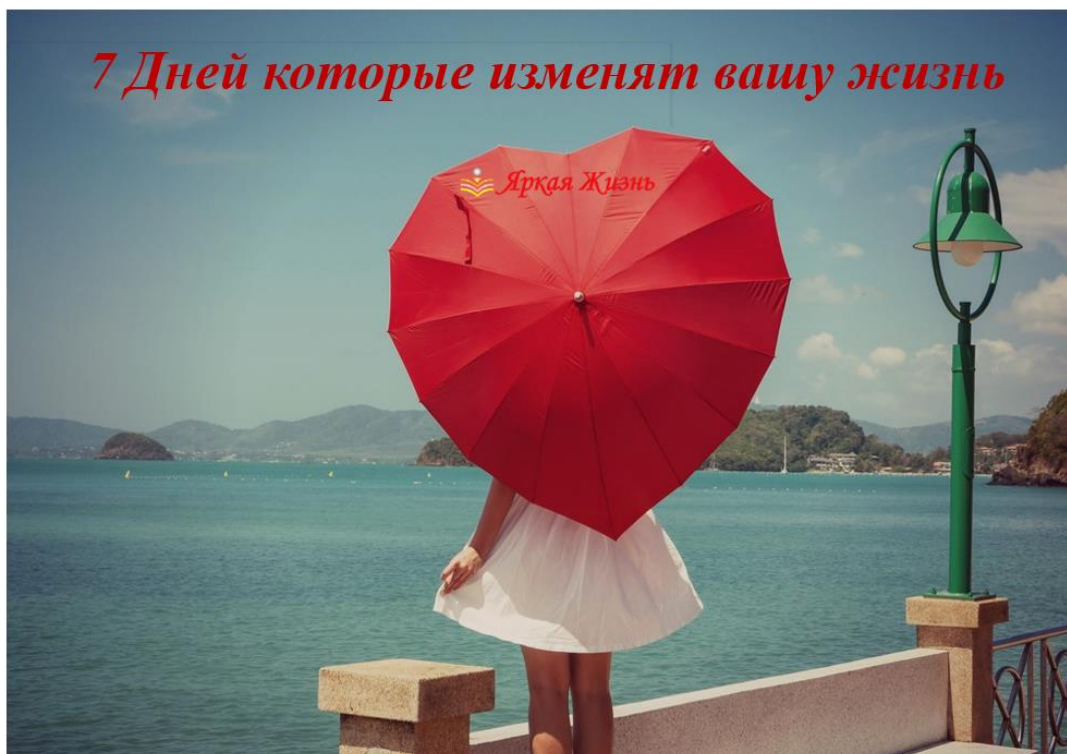


*7 Дней которые изменят вашу жизнь*



**Памятка**

***Неделя Любви к себе***

***День 2. Раскрываем Любовь***



## **ДЕНЬ 2. Раскрываем Любовь в себе!**

Сегодня мы продолжаем [неделю Любви к себе](#) и поговорим о том, с чего начинается любовь к себе и как ее можно развивать каждый день.

**Любовь к себе нужно развивать и укреплять каждый день, фокусируясь на том хорошем, что есть в Вас.** Это ваши сильные стороны и качества, которыми Вы гордитесь. Это то, за что Вы сами можете сказать себе: **БЛАГОДАРИЮ.**

Также в развитии Любви к себе Вам сильно поможет практика – [Письмо Любви себе](#). Она имеет очень мощный трансформационный эффект, если Вы будете делать ее от чистого сердца, искренне и хорошо прочувствуете и выразите все свои чувства себе.

О том, как написать это письмо с примером вы узнаете здесь:

 [Что значит Любить или величайший Секрет счастья и успеха](#)

После написания этого письма Вы поймете и прочувствуете больше, чего именно Вам не хватало, и Вы сможете лицом к лицу встретиться со своим внутренним ребенком в нашей медитации, чтобы простить себя, принять таким как Вы есть и выразить любовь.

**Вам нужно принять в себе все, что Вы не признаете. Принять себя таким, какой Вы есть. Принять каждую уникальную и неповторимую часть себя — своего маленького внутреннего ребенка во всех его проявлениях – страха, боли, обиды, разочарования...**

Принять и полюбить. Ваш внутренний ребенок должен быть спокоен, что Вы не отвергнете его и не бросите в беде. Поэтому Вам важно показать ему, что все в порядке, Вы рядом и всегда будете его любить несмотря ни на что.

**Разговор с внутренним ребенком – очень мощное средство исцеления обид, принятия себя, обретения понимания и Любви к себе.**

Прослушайте Практику и оставляйте свою обратную связь по изменению состояния, мыслей и чувств в комментариях:

Практика «Встреча с внутренним ребенком» на Блоге в материалах 2 Дня:

► [ДЕНЬ 2. Раскрываем Любовь в себе!](#)

Практика на канале YouTube:

► [Медитация прощения себя и Встреча со своим внутренним ребенком](#)



Спросите своего внутреннего ребенка в Медитации: Что мне сделать, чтобы ты стал счастливым? Чего ты хочешь?

☉ Запишите это в свой Дневник Любви к себе и запланируйте сделать это в самое ближайшее время. Позвольте быть счастливым себе и ребенку внутри.

### Что значит Любить или величайший Секрет счастья и успеха

*Любить – значит видеть Чудо, невидимое другим...*

При этом, не важно относится ли это к тебе самому или к другому человеку...

**Любить себя и любить других, видеть чудо в себе и видеть чудо в других — это и есть величайший секрет счастья и успеха...**та незыблемая основа, на которую уже сверху опираются все остальные принципы успешной жизни.

Сегодня делимся с вами личным...

.....

*«Моя маленькая любимая девочка, как же долго я не уделяла тебе своего внимания, не дарила тебе свою любовь, тепло и заботу... Как ты жила без этого все эти годы?»*

*Знала ли ты, чувствовала ли ты мою поддержку, находила ли ты понимание в моих словах и поступках?»*

*Прости меня...*

*Только сейчас я осознала, как мало времени уделяла тебе, как мало заботилась и недостаточно сильно любила и верила в тебя...*

*Как не видела и не поддерживала твою ценность и важность для меня, не подчеркивала твою уникальность...*

*а наоборот пыталась всячески скрыть, спрятать ее глубоко...*

*Это мешало тебе раскрыться и засверкать...словно бриллиант после огранки сияет всеми своими гранями...*

*Я не позволяла тебе проявить себя.*

*Понимаю сейчас, что тебе это очень мешало по жизни ощущать себя уверенно.*

*Тебе долгое время не хватало моей поддержки, чтобы выкристаллизовать внутри тот стержень веры и любви, на который можно было бы положиться в трудную минуту.*

*И сколько трудных минут ты пережила из-за этого.*

*Прости меня...*



*Я люблю тебя. Я принимаю тебя полностью такой, какая ты есть.*

*Ты важна и ценна для меня.*

**Ты – чудо!**

*Я верю, что с этого момента твоя жизнь пойдет совсем в другом русле – уверенно и гармонично, с радостью и любовью.*

*И ты добьешься всего, к чему стремишься.*

**Ты сможешь! Ты лучшая! Я в тебя верю!**

*Будь собой, будь неповторимой. Развивайся и совершенствуйся и становись еще лучше.*

*И ты обретешь радость, счастье, любовь в каждом мгновении и получишь подарки и блага от жизни, о которых раньше только мечтала.*

*С любовью к тебе, Я. ♥»*



Это письмо однажды, 3 года назад я написала самой себе... Написала, чтобы принять, лучше понять и осознать себя, свою индивидуальность и красоту. Чтобы признаться себе в любви, принять и ощутить эту любовь...

Эта была одна из ступенек на моем пути к себе. С того времени очень многое во мне и окружающем меня мире преобразилось и засверкало Яркими красками радости и любви...

**И теперь я обращаюсь к вам:**

Если бы вы написали подобное письмо себе...

**Что бы вы рассказали своей маленькой девочке или мальчику внутри себя?**

Что хотели бы раскрыть, в каких чувствах признаться? Какие бы слова ободрения и поддержки написали?

Подумайте, это важно... и запишите себе на бумаге то, что придет в голову.



**Помните, что ваше принятие себя и любовь к себе – это важная опора для построения своей по-настоящему счастливой жизни в любви и изобилии.**

Любви Вам в сердце и Радости в душе! Будьте счастливы!

*С любовью ♥, Елена Светлова.*



**P.S.** Напишите письмо Любви к себе и сделайте медитацию прощения. Отмечайте изменения в себе и окружающем пространстве.

Продолжайте вести Дневник Любви к себе, дополняйте список своих желаний и делайте регулярно действия, усиливающие это прекрасное чувство.

**Памятку День 1 Недели Любви к себе скачайте здесь:**

[Памятка Неделя Любви к себе. День 1](#)

**Практика и задание 1 Дня здесь:**

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



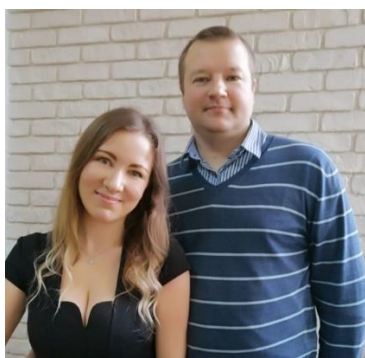
Мы верим, что после сегодняшних практик, ваши отношения с собой изменятся навсегда – они станут глубже, осознаннее и что главное они будут наполнены вниманием, Любовью и заботой, в чем Вы очень нуждаетесь.

Дайте себе возможность раскрыться, чтобы глубже видеть, чувствовать, ощущать себя и весь Мир вокруг. Начните Любить себя всем сердцем искренне и открыто. И вы увидите, как с каждым днем ваша жизнь будет преображаться.

Просто проверьте... И результаты вас поразят и вдохновят! Мы **будем рады отзывам по изменениям**. И завтра продолжим усиливать прекрасное чувство Любви к себе.

**R.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!



Используйте наши полезные материалы на [Блоге](#), записывайтесь для решения волнующих вас вопросов на [Безоплатные консультации](#), обращайтесь для глубокой индивидуальной работы по программе [Прорыва к Мечте](#), приходите и практикуйте [Медитативные Практики, меняющие жизнь](#), чтобы достичь новых высот в своей жизни!

С пожеланиями Любви, Радости 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](mailto: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!**



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