**Любовь к себе как технология жизни**



  ***Любовь к себе как технология жизни***

Теме любви к себе в последнее время уделяется достаточно много внимания. Это тема жарких дискуссий, особенно среди старшего поколения, прошедших войну, и воспитанных на коммунистических принципах Советского Союза. Все чаще в противовес любви к себе звучат обвинения в эгоизме, себялюбии и индивидуализме. Как же правильно научиться любить себя, эффективно применяя эту развивающую и обновляющую технологию жизни в процессе самосовершенствования? Как превратить любовь к себе в новую жизненную ценность, соблюдая баланс между бескорыстием и здравым эгоизмом? Об этом поговорим далее. Мы живем в третьем тысячелетии в переходный период активного пересмотра жизненных ценностей и предназначения человека в этом мире. Именно в XXI веке на Земле начался переход на новую программу с изменением вектора развития с «общественно-ориентированной модели» на «личностно-ориентированную модель», которая требует более глубокого осмысленного подхода ко всем процессам, происходящих с личностью, в семьях, в государствах, на планете. Технологии жизни и самосовершенствования, здорового образа жизни и развития творческого мышления изменяют нашу жизнь, укрепляют силу Духа, существенно влияют на будущее. Наше завтрашнее будет основываться на Созидании, Творчестве, Единении и Любви. Поэтому так много в последнее время появилось различных направлений по личностному росту и самосовершенствованию. Но возможно ли любить другого человека, семью, Мир, не научившись любить себя? Ведь все начинается с личностного уровня любви – с любви к себе. Ведь как ты относишься к себе, так ты относишься и к Миру!

Каждый из нас наверняка сталкивался с тем, что жертвуя своими нуждами в ущерб себе ради того, чтобы помочь другим, мы получали отрицательный результат нашего «доброго» поступка. Как потом оказывалось — это было излишним, либо даже вредным и поэтому не ценилось, не благодарилось, а наоборот, вызывало агрессию. В чем же дело? Мы надеялись, что наша «жертва-помощь» — это наше добро, бескорыстие и любовь, отличный способ смягчить их проблемы и заставить их больше нас ценить и любить. Однако мы не замечали, что такими действиями мы создавали неверное впечатление о том, КТО МЫ ЕСТЬ на самом деле и чего заслуживаем. Получая негативный результат, мы всегда задавали себе вопрос: почему так произошло?

Чтобы сделать Мир дружественным по отношению к себе, сначала нужно полюбить себя в этом Мире. Знание, как любить себя, как быть счастливым, в чем суть настоящего энерго-информационного обмена с окружающим Миром является чрезвычайно важным для создания нашего благополучия, радости и счастья, которое дарит нам НАШЕ развитие. Как оказалось, у многих людей глубоко в подсознании находится заниженная самооценка, колоссальный эгоизм и отсутствие той самой любви, к которой мы так стремимся. Отсутствие гармонии внутри себя вынуждает человека восполнить ее через создание гармонии во вне. Но мы, сами того не замечая, это осуществляем теми же низковибрационными качествами, которые находятся внутри нас. Часто это выглядит так: «Я ЗАСТАВЛЮ вас быть счастливыми!» или же «Я ЗНАЮ ЛУЧШЕ как это сделать!», или «Поступай как Я, Я пример для подражания!» и т.п. Однако мы уже получили СВОЙ личный опыт, научились чему-то и эгоистично пытаемся навязать это Миру, надевая при этом маску добра. Мы лишаем другого человека возможности получить СВОЙ личный опыт, стать сильнее и мудрее. Это, так называемое «добро с кулаками», очень характерно для сердобольных родителей, опекающих свое чадо до пенсии, которые в результате получают эгоизм и черствость своих детей в ответ. Извините, причинно-следственная связь: что дали, то и получили!

Все это вынуждает человека глубоко задуматься о любви к себе, о самосовершенствовании и о своих истинных жизненных ценностях. Мы все несовершенны, но, тем не менее, все достойны любви, не взирая на наши недостатки, т.к. мы пришли на эту Землю — НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ и освоить эту ведущую технологию жизни!

С чего надо начать? Первое и главное – **с изучения природы своего сознания**, с анализа себя, своих позитивных и негативных качеств, порождающих соответствующие поступки, с изучения своих потребностей и желаний. Изучив и протестировав себя, мы сможем выработать правильное направление по самосовершенствованию и развитию любви к себе не с точки зрения эгоистических наклонностей, а с точки зрения здравого смысла развития новых качеств, создающих гармонию.

Второе – это **полное принятие себя таким, какие мы есть**, без обвинений и осуждений негатива, без возвеличивания своих достоинств. Человек изначально негармоничен, в нем наряду с сильными сторонами есть и слабые. И чем больше таких ярко выраженных позитивных качеств, тем больше скрытых негативных. И этим мы уникальны, неповторимы и отличны от других.

Третье – надо **с любовью относиться ко всем своим дискомфортам** (проблемам, задачам), которые обогащают нас бесценным опытом. Не всегда эти уроки оказываются приятными и легкими, но именно тяжелые и конфликтные уроки, как правило, оказываются наиболее эффективными и могут привести к значительным переменам, а, значит, к нашему развитию и обновлению. Любая дискомфортная ситуация всегда отражает наш внутренний конфликт, а отношение к нам других людей отражает наше личное отношение к себе. Поэтому стоит ли направлять свою энергию на осуждение других, которые преподнесли нам драгоценный подарок и научили нас любить себя. Над какими качествами необходимо работать в данный момент Душа подсказывает через дискомфорты. Как оптимально работать с **дискомфортами** мы уже говорили ранее.

Эта технология жизни по самосовершенствованию заставит человека пересмотреть все свои жизненные ценности и обязательно приведет к любви к себе не за чужой счет, манипулируя другими во имя собственных корыстных интересов (это отличительные качества эгоизма), а за счет себя, т.е. научит любить себя «своими руками».

Душа наша обучается на Земле, находясь в физическом теле, поэтому **забота о физическом здоровье** – доме нашей Души – это первоочередная задача каждого из нас. Любовь к себе здесь проявляется в здоровом образе жизни без вредных привычек, в здоровом питании, в чистоте души и тела. Конечно же **забота о своем доме**, порядке, чистоте и уюте является необходимым условием любви к себе. Когда наши желания и волевые усилия совпадают с Программой нашего развития (Судьбой) – нам все позволено в рамках своей Программы, т.к. мы не вступаем в противоречие с фундаментальными Законами Развития. Если же берет верх наше Эго, включаются неконтролируемые «хочу», наша Душа тут же просигналит нам об отклонениях и нашем невежестве через знаки и **сигналы.** Тогда мы сознательно или в вынужденном устремлении будем возвращаться в свою индивидуальную Программу развития, т.к. любые эгоистичные излишества приведут к болезням, катастрофам и психическим отклонениям, напоминая нам о Законе причинно-следственной связи.

Особую **любовь и внимание заслуживает наш внутренний мир**. По сути – это и есть мир Души, наша индивидуальность, чувства, влечения и порывы. Наши мечты — это стремление к творчеству, мотивация к раскрытию своего таланта и возможность сделать Мир лучше. Для своих увлечений, хобби необходимо всегда находить время, потому что впечатления – это то, впечатывается в самую Душу, что греет и наполняет особой энергией саму жизнь. Мир удивителен, неповторим и щедр, особенно мир природы. Откройтесь внутренне и полюбите себя в этом мире прекрасного, став частицей этого Мира, наблюдайте и впитывайте его живительную силу, тем самым увеличивая внутреннюю гармонию. Непременно находите для этого время!

Человек не одинок в этом мире. Только эгоист обречен на одиночество. Подарите свою душевную гармонию, свой внутренний комфорт своим близким в семье, в коллективе, вместо раздражения, претензий и обвинений. Другими словами, чтобы что-то отдавать другим, надо прежде это «что-то» иметь. **Позвольте им тоже полюбить вас**. Не спешите навязывать свое мнение или угодливо выполнять чужую работу, дайте возможность вырасти другому человеку за счет вашего терпения и принятия, контроля своего высокомерия и тщеславия, стремления быть первым. Позвольте им дотянуться до того уровня, чтобы полюбить вас. Не забывайте говорить тем, кого любите о том, что они вам дороги. Можно прожить всю жизнь и не узнать этого прекрасного чувства. Притягивайте к себе энергии добра и любви

Можно бесконечно долго говорить о любви к себе, но главное надо всегда помнить о том, что любой человек всегда может стать более счастливее, чем он есть сейчас, если у него есть к чему стремиться, если он с любовью к себе буде самосовершенствоваться, украшать собой этот мир, делать его светлее и чище. Давая любовь самому себе, мы сможем любить и делиться своею любовью с Миром. У нас пропадет необходимость подтверждать свою значимость, свое величие и получать одобрение со стороны. Когда человек наполнен состоянием радости и счастья, любви к себе, ему захочется поделиться этой переполняющей его энергией со всем Миром. Улыбнитесь Миру, и Мир по Закону Отражения улыбнется вам. Поблагодарите этот Мир за любовь и в ответ вы тоже получите любовь и благодарность. Приготовьтесь принимать щедрые дары этого Мира, но, прежде всего, научитесь любить себя и сделайте эту любовь своей главной технологий жизни и новой жизненной ценностью.

[http://www.nspoznanie.com.ua](http://www.nspoznanie.com.ua/)