

Меган Логан

# ОБИЧАМ СЕ! КНИГА С УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЖЕНИ

Освободете се от съмнения,  
развийте състрадание към себе си  
и се приемете такива, каквито сте

Превод от английски  
Бистра Георгиева



Megan Logan

SELF-LOVE WORKBOOK FOR WOMEN

Release Self-Doubt, Build Self-Compassion,  
and Embrace Who You Are

Copyright © 2020 by Rockridge Press,  
Emeryville, California

Illustrations used under license from  
Shutterstock.com

First Published in English by Rockridge Press,  
an imprint of Callisto Media, Inc.

© Бистра Георгиева, превод, 2021

© AVA Books, издател, 2021

Всички права запазени!

Нито една част от тази книга не може да  
бъде копирана или възпроизвеждана в  
електронен и физически вид без предвари-  
телно писмено разрешение от страна на  
издателя.

ISBN: 978-619-91649-2-1

# СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ 9

ЧАСТ ПЪРВА Да поговорим за любовта към себе си 13

Едно: Истината за любовта към себе си 14

Две: Подготовка за предстоящия път 26

ЧАСТ ВТОРА Обичайте се повече 39

Три: Започнете оттам, където сте в момента 40

Четири: Развийте състраданието към себе си 59

Пет: Освободете се от съмненията в себе си 78


Шест: Изградете усещане за собствена значимост 96

Седем: Излекувайте взаимоотношенията си 115

Осем: Приемете себе си 140

Заклучителни думи за любовта към себе си 162

ДОПЪЛНИТЕЛНИ ИЗТОЧНИЦИ НА ИНФОРМАЦИЯ 165  
ЗА АВТОРА 171



„Да практикуваме любов към себе си означава да се научим да си вярваме, да се отнасяме с уважение и да бъдем добри и милостиви към себе си.“

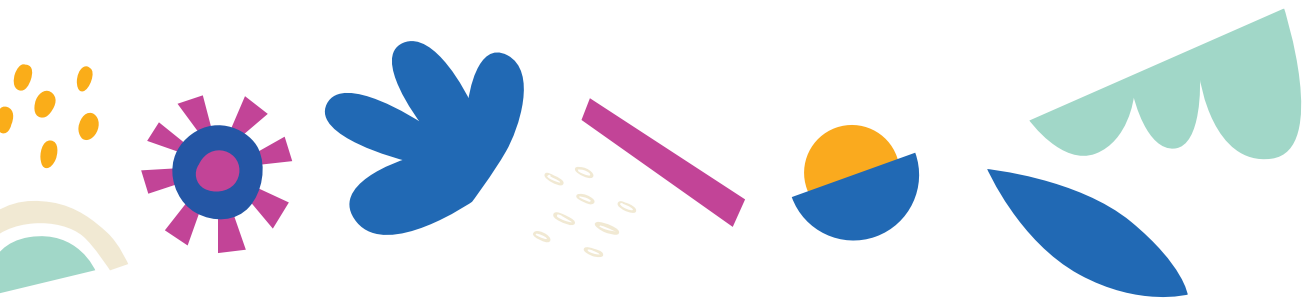
— БРЕНЕ БРАУН

# ВЪВЕДЕНИЕ

**ДОБРЕ ДОШЛИ!** Вълнувам се, че в пътуването към любовта към себе си аз съм тук, за да ви помогна с ориентирането, като ви дам пътна карта, която ще ви отведе до по-добри взаимоотношения със самите себе си. Поздравявам ви, че предприемате тази голяма крачка напред. Като жени често ни е трудно да отделяме време за себе си. В тази книга с упражнения не само ще говорим за любовта към себе си и защо тя е необходима, а и ще ви покажа как да я сътворите в живота си.

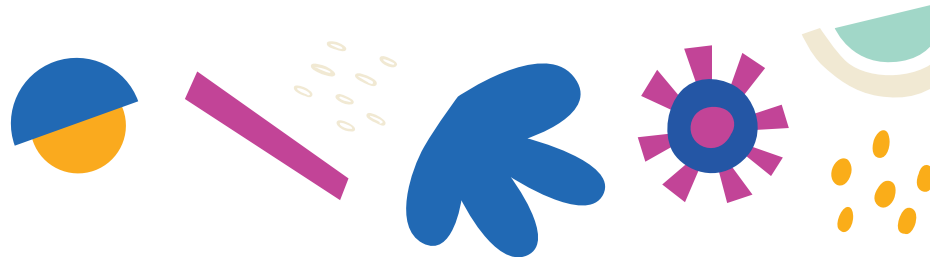
Специалистите често говорят за това колко е важно да ценим себе си. И все пак остава въпросът: как да го постигнем на практика? Не би ли било хубаво да е лесно като това да научим определението на израза „любов към себе си“ например? Открих, че пътят на любовта към себе си включва целенасочено практикуване, със съзнателен фокус и енергия, вложена в развиването на конкретни умения. Ако любовта към себе си е целта, то упражненията в тази книга са бензиностанциите по пътя. Готовността ви да ги изпълнявате е горивото, с което ще стигнете до крайната дестинация.

Понякога сигурно ще ви се струва, че процесът изисква твърде много усилия или просто няма да ви изглежда правилен. Може да се наложи да намалите скоростта или да минете по обходен маршрут, защото при истинската любов не се фокусираме върху резултатите, а върху самия процес. Продължавайте да се упражнявате! Заслужавате го. А купуването на тази книга е чудесна първа стъпка към превръщането на собствената ви личност в приоритет. Накрая усилената работа ще ви се отплати и вие ще заобичате себе си.



През 20-годишния си опит като лицензиран социален работник, специализиран в работата с жени, съм се убедила лично в това колко е важно да обичаме себе си. Като работеща майка с помагаща професия в края на деня „горивото“ ми свършваше, а „батерията“ ми се изпразваше. Чувствах се напълно изчерпана и исках да се отдам на *Netflix* и шоколада. Това, че избягвах социалните контакти, защото ме изтощаваха твърде много, ми създаде някои проблеми, които от своя страна доведоха до социална изолация и усещане за емоционално прегаряне. В такива моменти си давах сметка колко е важно да поставям себе си на първо място. Днес в своята работа се опитвам да помагам на клиентите ми да правят същото – да се обърнат навътре и да се научат да приоритизират грижата и любовта към себе си.

Случва се нещо невероятно, когато жените се научат да откриват и развиват дарбите и силите си и започнат да лекуват живота си. Независимо дали се справяте с изкривена представа за тялото, излизате от нездравяващи отношения или просто решавате да поставите себе си на първо място, тази книга ще ви даде полезни инструменти и упражнения, с които да изпълните живота си със смисъл и предназначение. Чрез утвърждения и мантри, упражнения и практики от типа „стъпка по стъпка“ вие ще заобичвате себе си все повече и повече. Все пак имайте предвид, че тази книга не е заместител на психотерапията, медикаментите или лечението на психичното здраве. Няма нищо срамно в това да потърсите специализирана помощ, когато имате нужда. Книгата може да бъде чудесно допълнение към лечението и




израстването. Харесва ми да я възприемам като отправна точка и карта, която показва пътя.

Книгата е разделена на две части. В първата ще придобиете разбиране за любовта към себе си, докато осъзнавате защо е толкова важно тя да стане ваш приоритет. Във втората част концепцията за любовта към себе си е разделена на отделни компоненти. Тази част включва глави за освобождаване от съмненията, развиване на състрадание към себе си, изграждане на по-зdrави взаимоотношения, както и упражнения, чрез които да практикувате и поощрявате саморефлексията и вдъхновението.

Напълно нормално е да се движите със собствена скорост. Всъщност ви призовавам да не насилвате процеса. Помнете, че това е пътуване, водещо в много посоки, включително до онова състояние на мъдрост, в което можете да бъдете добри и милостиви към себе си.

Надявам се, че докато четете книгата и усвоявате отделните уроци, ще проявите куража да бъдете уязвими. Някои от интроспективните упражнения може да ви се струват плашещи или прекалено трудни. Моля ви, опитайте да създадете пространство за всички появили се емоции и си позволете да ги изпитате, докато напредвате и практикувате уменията. Не се тревожете, ако нещо ви звучи невъзможно за постигане – аз ще ви подкрепям и окуражавам по пътя.

Вълнувам се, че ще бъда вашият втори пилот, докато израствате, учите се, лекувате се и в крайна сметка разбирате какъв дар сте за света. Благодаря, че ми се доверявате и ми позволявате да споделя преживяването ви.



„Жените имат нужда от моменти на истинско усамотение и саморефлексия, за да балансират всичко, което дават.“

— БАРБАРА ДЕ АНДЖЕЛИС



## ПЪРВА ЧАСТ:

# Да поговорим за любовта към себе си

Преди началото на всяко пътуване трябва да имате представа къде се намирате и каква е крайната ви цел. Първата стъпка от нашето пътуване е полагането на основите, т.е. разбиране на понятието „любов към себе си“. Тази част от книгата ще ви предостави възможност да си дадете време за размисъл и да идентифицирате какво означава за вас любовта към себе си; да помислите в кои области вече сте силни и в кои имате нужда от развитие. Ще разберете какъв е смисълът от това да се научите да обичате себе си. Ще установите също „защо“ е необходимо да отделите време и да създадете пространство за изпълнение на упражненията от втората част.



ЕДНО

## ИСТИНАТА ЗА ЛЮБОВТА КЪМ СЕБЕ СИ

„И отново щях да открия себе си. Не същата своя версия, която търсех, а по-силна. По-мъдра. Жена, която знаеше, че е достатъчна такава, каквато е. Жена, която беше минала през огъня, но вместо да изгори в него, беше излязла позлатена. Жена, която след съмнения, колебания, страдание и битки за собствена си стойност най-накрая... най-накрая беше осъзнала, че е била, е и винаги ще бъде... достатъчна.“

— МАНДИ ХЕЙЛ\*

За да започнем, преди всичко трябва да задълбаем в идеята за любовта към себе си, за да се изпълним с енергия и мотивация. В тази глава ще ви помогна да се подготвите и да се вдъхновите за работата, която ни очаква във втора част. Тук ще постигнем по-добро разбиране и осмисляне на неясната идея за любовта към себе си, като дефинираме какво е, какво не е и как би могла да се прояви в ежедневието ни. В края на тази глава ще откриете упражнение за оценка, което ще ви помогне да установите къде се намирате по пътя и доколко обичате себе си.

\* Блогър и автор на книги, основател на „Необвързаната жена“ (*The Single Woman*) – движение в социалните мрежи, чрез което Манди Хейл се стреми да мотивира необвързаните жени да живеят пълноценно живота си. – Бел. ред.

## КАКВО Е ЛЮБОВТА КЪМ СЕБЕ СИ?

Това е горивото, което дава възможност на един човек да достигне пълния си потенциал, като се изпълни със състрадание, милост и нежност. Да си дадем пространство и да приоритизираме себе си ни позволява да приемем живота си напълно и с цялото си сърце. Любов към себе си е да се научим да проявяваме доброта към себе си дори когато се борим и страдаме. Да си даваме прошка, когато правим грешки. Това означава да откриваме и да вярваме в силните си страни и в дарбите си. Понякога значи да поставим себе си на първо място. Друг път означава да създадем пространство, в което да идентифицираме нуждите и желанията си. Тази любов включва поставянето на граници, а поставянето на граници включва любовта към себе си. Тези две концепции вървят ръка за ръка.

На клиентите, с които работя, често им е трудно да разберат как да обичат себе си. Обикновено на първата терапевтична сесия жените могат бързо и лесно да идентифицират някои интернализирани, основани на срама, убеждения. Те осъзнават, че имат нужда да обичат себе си, но след това блокират, защото не знаят какви стъпки да предприемат, за да се променят. Изгубват се и се чудят как да продължат напред.

## КАКВО НЕ Е ЛЮБОВТА КЪМ СЕБЕ СИ?

За да разберем по-добре какво включва любовта към себе си, понякога е полезно да видим какво не включва. Любовта към себе си не е перфекционизъм, нито пък е постоянно състояние на щастие. Тя не се основава на постиженията и външните измерители на успеха. Не се корени в основаващи се на срам критики и страх. Тя не засрамва, не лъже, не омаловажава и не критикува. Често жените мислят, че могат да се обичат през чувство за вина и самообвинения – сякаш това ще им помогне да станат по-добри версии на себе си. Ако съумеете да направите разграничението, ще се убедите, че усилието да ставате по-добри, като се засрамвате или самокритикувате, не ви помага. Напротив, положението само ще стане по-лошо и ще се съсинете в очакване някой друг или нещо да ви спаси.

Истинската любов към себе си идва отвътре и се проявява дори когато се прецакваме или правим погрешен завой в живота.

## ЗАЩО НИ Е ТОЛКОВА ТРУДНО ДА СЕ ОБИЧАМЕ?

Любовта към себе си изглежда доста проста концепция. Но защо тогава ни се струва толкова неуловима? Ние, хората, сме създадени да се стремим към свързване и принадлежност. За жените грижата се корени в оцеляването. В ранните общества на ловци и събирачи женските дейности са се въртели около раждането и отглеждането на децата, събирането на храна и вода и създаването на безопасно домашно пространство. Като жени днес често се оказваме в ситуация, в която трябва да се грижим за децата, за родителите, за приятелите, за любимите си. С лекота проявяваме грижа и състрадание към другите, а ни е толкова трудно да си дадем време и пространство и да поставим себе си на първо място. Разбира се, тази склонност произтича от погрешното убеждение, че не заслужаваме или че ако се погрижим за себе си, значи сме егоисти. Може би корените на това поведение се крият още в обществените послания, в преживяното в детството или в дълбоко заровени в нас травми. Или пък просто не си даваме време да превърнем грижата за себе си в приоритет.

Интернализираните убеждения, че не сме достойни, се коренят в срама, а там, където има срам, на любовта към себе си ѝ е трудно да израсне. Открих, че повечето жени, които се затрудняват да обичат себе си, имат силен критичен вътрешен глас. Рядко биха говорили на приятелите си, на семейството си или дори на врага си по начина, по който говорят на себе си. С времето този вътрешен критичен изказ създава негативен разказ – изтъркана пътека, нещо като осемлентова високоскоростна магистрала. Понякога да се учим да проявяваме любов към себе си е като да използваме нож за масло, за да сечем избуяли плевели и да си проправим път през гъстата джунгла. Ако и при вас е така, просто имайте предвид, че създаването на нов разказ и изпълнението на упражненията от тази книга скоро ще доведат до разкриването на един нов, по-светъл и по-приятен път.

Ако сте имали трудно детство, от което тръгват дисфункционални поведенчески модели, любовта към себе си може никога да не получи шанс да пусне корени и да разцъфти. Никога обаче не е прекалено късно да започнете този процес. Можем да се научим да обичаме себе си и да създадем нови, здрави основи за израстване и изцеление, дори в по-зряла възраст.

## КЪДЕ СЕ ПРОЯВЯВА ЛИПСАТА НА ЛЮБОВ КЪМ СЕБЕ СИ?

Жена, която жертва собствените си нужди и желания заради другите, е много вероятно в крайна сметка да стане недоволна и фрустрирана. В началото поведението ѝ може да изглежда като отдаване и грижа, но с времето такава жена губи усещането за себе си и става изтощена, кисела и неудовлетворена.

Причините за липсата на любов към себе си са много, а проявленията на изпразнения резервоар могат да бъдат различни. Например причината би могла да бъде омраза към собственото тяло, а проявленията да се изразяват чрез деструктивни модели като постоянни диети, преяждане и повръщане, компулсивно следене на теглото и сравняване с други хора в социалните мрежи. Възможно проявление е също безкрайното преследване на емоционално недостъпни и неподходящи партньори в безплоден опит да се почувстваме специални и желани. Или пък в оставане в нездравословни отношения много по-дълго, отколкото е нужно. Знак за липсата на любов към себе си е фокусирането върху външни източници, които уж да ни зареждат. Често обаче на финала оставаме с усещането за още по-голяма вътрешна празнота.

Понякога липсата на любов към себе си се проявява не толкова очевидно – под маската на перфекционизма. Това твърдение може да ви прозвучи странно. Успехът и постиженията не подхранват ли любовта към себе си? За съжаление, когато перфекционизмът и външните критерии за вътрешната ни стойност поемат кормилото, любовта към себе си пресъхва. Усещането, че не сме достойни, започва да надделява и ни тласка в грешна посока, далеч от самите нас. Минавали ли са ви мисли като: „Само ако можех да изкарам 100% на теста по математика. Само ако можех да отслабна с 10 килограма. Само ако можех да си намеря гадже.“?

Натискът да доказваме на другите и на себе си, че сме достойни, се превръща в безкрайно, напразно преследване, което погрешно възприемаме като любов. Само че не е. Любовта към себе си е онова, което проблясва дори когато не постигаме целите си или не отговаряме на критериите за успех. Тази любов трябва да включва проява на добрина и милост към себе си, независимо от резултата. По-нататък в книгата ще имате възможност да приложите тази идея на практика.

## ПОЛЗИТЕ ОТ ТОВА ДА ОБИЧАТЕ СЕБЕ СИ

Представете си как би изглеждал животът ви, ако наистина обичахте себе си. Какво ще се промени, ако се освободите от съмненията, от самокритиката и от страха, че не сте достатъчно добри? Представете си живот, в който се чувствате цялостни, изпълнени с енергия и готови да посрещнете всичко, което съдбата ви поднася.

Представете си усещането, че сте ценни и че съществуването ви на този свят има смисъл. Току-що дефинирахте ползите от това да обичате себе си.

Следват пет начина, по които любовта към себе си може да промени живота ви:

- 1. Ставате по-добри и по-нежни.** Представете си, че говорите на себе си с любов и разбиране. Сякаш сте своят най-добър приятел, наставник, родител или учител. Да бъдете подкрепящи, окуражаващи и прощаващи дава възможност на милостта и спокойствието да озарят живота ви.
- 2. Имате повече енергия за пълноценен живот.** Освобождаването на време и пространство, в което да си обръщате внимание и да се грижите за себе си, ви позволява да обновите енергията си и да получите достъп до безкрайния източник на сили вътре във вас. Като кладенец, който никога не пресъхва.
- 3. Споделяте повече любов с другите.** Клише, но е вярно! Трудно е да обичате други хора така, както бихте искали, ако не обичате себе си. А липсата на любов към себе си, от своя страна, може да доведе до модел на зависимост и нездрава необходимост. Високата самооценка и самоуважението оказват положително влияние върху всичките ви връзки.
- 4. Изграждате по-здравословни отношения с любимите хора.** Без любов към себе си, с която да подхранваме собствения си живот, ще изпитваме нужда да търсим любовта навсякъде другаде, включително в околните. За съжаление, такива отношения са небалансирани и изпълнени с необходимост, негодование и горчивина, тъй като чрез тях ние искаме другите да ни направят щастливи и да ни придадат стойност. Да се научим да се обичаме ни позволява да изградим по-здравословна динамика в отношенията и по-реалистични очаквания. Ние се превръщаме в творци на щастието си.

## 5. Слагате край на зависимостта от външни измерители на успеха.

Разбира се, усещането да си успял и да постигаш целите си е прекрасно. Когато това усещане се подхранва от любов към себе си, а не от съмнения и страхове, успехът се превръща в нещо, на което се радваме и което оценяваме с благодарност и с осъзнаване за собствените си дарби.

## ЗАЩО ЖЕНИТЕ ТРЯБВА ДА ПРЕВЪРНАТ ЛЮБОВТА КЪМ СЕБЕ СИ В СВОЙ ПРИОРИТЕТ?

Любовта към себе си е жизненоважна хранителна съставка на нашия живот. Можем истински да нахраним душата си само като практикуваме грижа и любов към самите нас. Любовта към себе си, която се корени в познаването и подхранването на вътрешните ни сили и се основава на личните ни ценности, е от съществено значение за израстването, за ученето и за пълнотата, която произлиза от изживяването на истинската ни същност. Тълкувана в един по-широк смисъл, поговорката „Не можеш да налееш от празна чаша“ илюстрира как вътрешните ни резерви влияят на способността ни да даваме на другите. Рядко, ако изобщо се случи, истинската любов може да достигне до друг човек, ако източникът ѝ не е вътре в нас. Да се опитваме да бъдем удобни и да угодим на всички е изтощително упражнение и в крайна сметка ни оставя с усещане, че сме се изчерпали. Погрешно смятани за мотивиращи, самокритичните послания се оказват непродуктивни, тъй като ни отделят от самите нас и ни оставят с усещане за недоволство и самота. Когато не обичаме себе си, падаме в капана на саморазрушителни модели на взаимоотношения, съзависимост, угодничество, пристрастявания и самосаботаж. Ние се стремим да бъдем „достатъчно добри“, като измерваме резултатите си чрез числа по скала, оценка на тест или колко приятели имаме. Тези показатели обаче не са способни да измерят истинската любов към себе си, която извира отвътре. Приоритизирането на себе си и практикуването на любов към себе си е императив, който ни позволява да намерим спокойствие, да изградим съдържателни връзки с други хора и да реализираме пълния си потенциал. Представете си колко невероятни неща може да се случат, ако обичате себе си по този начин.

## Помислете и създайте своите намерения

Както в началото на всяко едно пътуване, така и тук бихте искали да знаете какво се надявате да постигнете с преживяването. Много ще ви помогне да забавите темпото, да успокоите гласовете в главата си, да отпуснете тялото си, за да позволите на вътрешната си мъдрост да ви заговори. Седнете на тихо място, прочетете следващите инструкции, а след това ги изпълнете стъпка по стъпка:

1. Затворете очи.
2. Поемете три пъти дълбоко въздух. Вдишвайте бавно и после издишвайте напълно.
3. Спомнете си какво ви е накарало да купите тази книга. Обърнете внимание на пречките пред любовта към себе си, както и на всичко онова, което ви причинява дискомфорт. За момент помислете какво се надявате да получите от тази книга. Запитайте се как бихте се чувствали в тялото си, ако обичахте себе си безусловно. Обърнете внимание на промените в тялото и в дишането си.
4. Отпуснете се и отворете очи, когато сте готови.

## КАК ДА ЗАПОЧНЕТЕ ПЪТУВАНЕТО КЪМ СЕБЕ СИ?

Готови, старт! За да тръгнете, нека първо да видим как да се подготвите за пътуването. Ето няколко неща, от които ще имате нужда:

- **Време.** Ще ви трябва време с минимум разсейвания. В реалния живот жените често се оказват претоварени с много роли, което означава, че правят много неща едновременно. Като работеща майка ясно си спомням един момент, в който кърмех бебето си, докато го носех в слинг, бърках сос за спагети и участвах в конферентен разговор по работа. Такъв фон не е много подходящ за дълбока саморефлексия и интроспекция! Докато работите с тази книга, опитайте да си отделите дори само 15 минути в тишина и усамотение. Това би могло да се случи, като станете 15 минути по-рано или като си легнете 15 минути по-късно. Дори може да ви се прииска да отидете в банята с книгата!
- **Цветни моливи и химикалки; творчески материали.** В допълнение към книгата ви препоръчвам да си набавите цветни моливи или химикалки.



Понякога използването на определен молив или специална цветна химикалка може да вдъхне нов живот на воденето на дневник.

- **Лично пространство.** Когато започнете този процес, е важно да намерите правилното място, което да ви гарантира комфорт и възможност за релаксация на ума. Може би удобен фотьойл с възглавници и одеяло ще свърши работа или пък някакво тихо и спокойно място в дома ви. Имам една клиентка, която се уединяваше в килера.
- **Ритуал или сетивно преживяване.** За да подсилите усещанията, запалете свещ, пуснете си релаксираща музика, приглушете светлината, сгушете се в пижамата си и си направете горещ чай. Идеята е да си създадете ритуал, т.е. специална практика, изпълнена с най-различни сетивни преживявания. Подобна успокояваща и подхранваща атмосфера отваря съществуващото ви към възможностите да изпитате любовта към себе си.
- **Отворен ум и готовност да бъдете уязвими.** Може би най-важният инструмент, с който да започнете това пътуване, е готовността да посрещнете своята уязвимост. Когато сме честни и автентични, креативността, израстването и изцелението могат да се случат. Отворете се за възможностите и ако се почувствате изплашени или ви дойде в повече, просто си го отбележете и признайте тези усещания. После поемете дълбоко дъх и отново върнете фокуса си към книгата.

## ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА, С КОИТО МОЖЕ ДА СЕ СБЛЪСКАТЕ ПО ПЪТЯ

Когато работите по теми като любовта към себе си, пътят може да се окаже неравен, с дупки и дори има риск да излезете от него. Тези предизвикателства се появяват под формата на съмнения в себе си, страхове, прекалена заетост, разсейващи фактори, притеснение, че сте прекалено снизходителни към себе си, или чувство, че не заслужавате дори да започнете. Моля ви, бъдете търпеливи със себе си и знайте, че го заслужавате. Не се отказвайте. Продължавайте напред дори (и особено) когато се сблъсквате с подобни препятствия. Ако ви се случи да прочетете една глава от книгата, но да не можете да направите упражненията към нея, всичко е наред. Ако има част или глава от книгата, която просто ви се струва прекалено трудна или не ви пасва, чувствайте се

свободни да се върнете към нея, когато настъпи правилният момент, или преминаете към част, която отговаря на конкретните ви потребности в момента. Това е вашето пътуване и в крайна сметка целта ви е да практикувате добрина и състрадание към себе си, докато работите с книгата. Упражненията в нея могат да се използват самостоятелно, в работа с терапевт и дори в малка група жени, които се подкрепят и насърчават.

## ПРОМЯНАТА НЕ СТАВА ЗА ЕДНА НОЩ

Изцелението рядко се случва бързо. Всъщност истинската промяна отнема време. Може на моменти да имате усещането, че се въртите в кръг, но имайте предвид, че растежът понякога не е линеен процес – може да се случва на приливи и отливи. Моля ви, опитайте да се доверите на процеса и на пътуването. Бъдете нежни и добри със себе си, особено когато сте нетърпеливи и ви е трудно да се обичате. Както гъсеницата и семенцето трябва да преминат през всички етапи до полета и разцъфтяването, така и вие се развивате и израствате. Това е пътуване, дълго километри, а не милиметри. Позволете си да учите от всяка крачка по пътя.

## КАК ЛЮБОВТА КЪМ СЕБЕ СИ МОЖЕ ДА ПРОМЕНИ ЖИВОТА ВИ?

Истинската любов към себе си може да промени съществуването ви на много нива. Само за момент си представете какъв би бил животът ви, ако се изпълва от едно място вътре във вас, а не от външни показатели за успех, основани на социално приемливи стандарти или на очакванията на другите. Енергията, която извират от любовта към себе си, ще ви изстреля към най-добрата ваша версия. Повече няма да бъдете хванати в капана на безнадеждните взаимоотношения, на емоционално недостъпните партньори, угаждането на други хора, съмненията в себе си, ревността, завистта и други деструктивни поведения. Когато чувството за собствената ви стойност идва отвътре, любовта израства и се пренася и върху околния свят – така прави отношенията по-богати и искрени. Любовта към себе си ви освобождава да правите грешки и в същото време да продължавате да се движите в света, като през цялото време учите и израствате.

## Самооценка: къде се намирам в пътуването

### към любовта към себе си?

Да видим на кой етап от пътуването се намирате. Оценете тези твърдения по скала от 0 до 5 и когато сте готови, съберете точките.

0 = никога 1 = рядко 2 = понякога 3 = често 4 = в повечето случаи 5 = винаги

#### 1. Вярвам, че съм достойна и заслужавам любов.

0 1 2 3 4 5

#### 2. Вярвам, че съм специална.

0 1 2 3 4 5

#### 3. Вярвам, че имам предназначение в живота.

0 1 2 3 4 5

#### 4. Способна съм да изразявам потребностите и желанията си.

0 1 2 3 4 5

#### 5. Приемам и обичам тялото си такова, каквото е.

0 1 2 3 4 5

#### 6. Нямам нужда да бъда в романтична връзка, за да се чувствам цялостна.

0 1 2 3 4 5

**7. Смятам, че е нормално да греша и да не съм идеална.**

0 1 2 3 4 5

**8. Моите чувства имат значение, колкото и чувствата на другите хора.**

0 1 2 3 4 5

**9. Отдавам еднаква значимост на моите чувства и на тези на другите.**

0 1 2 3 4 5

**10. Заслужавам добри неща в живота си.**

0 1 2 3 4 5

### Резултати:

**40 – 50** > Постигнали сте добро ниво на любов към себе си. Продължавайте да растете и да се обичате.

**30 – 40** > На път сте. Продължавайте да отделяте време за себе си и да си напомняте, че сте специални и важни.

**20 – 30** > Има моменти, в които се чувствате достойни за любов, и такива, в които водите битка. Продължавайте да работите и да вярвате в себе си.

**10 – 20** > Трудно ви е да усещате собствената си стойност и да се чувствате обичани. Тази книга ще ви помогне да заобичате себе си.

**0 – 10** > Време е да положите нови основи, за да развиете любов към себе си. Продължавайте да четете – вие го заслужавате.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гордея се с вас и с готовността и куража ви да направите първата крачка от нашето съвместно пътуване. Надявам се, че осъзнаването на това колко важно е да обичате себе си ще ви поддържа през следващите глави, докато се подготвяме да се впуснем все по-дълбоко в практикуването на любов към себе си. Вече направихте първата и най-важна стъпка – да признаете значението на тази любов в собствения си живот. Нека продължим напред към следващата фаза от нашето пътуване.

В края на всяка глава съм включила утвърждение. То е чудесен инструмент за отпускане и фокусиране на ума, насърчава позитивното мислене и утвърждава кои сте и кои можете да бъдете. За момент се концентрирайте върху дишането си и повтаряйте това твърдение на себе си, докато се почувствате готови да преминете към следващата глава.

Отварям се за уязвимостта –  
мястото, където се случва магията.

