

# +100 ЛЮБВИ к себе

Трактатики  
на каждый  
день



Харьков  
Монолит Bizz  
2022

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

УДК 159.9  
Л93

**Л93 +100 любви** к себе. Практики на каждый день / сост. ООО «Смарт Ридинг». — Харьков: Монолит Бизз, 2022. — 216 с.

ISBN 978-617-7966-97-4

Что нужно для настоящего счастья? Кто-то скажет — деньги, кто-то заговорит о самореализации, а кто-то о любви. Большой, всеобъемлющей и глубокой. Мы согласимся, пожалуй, с последним, с единственным уточнением — такую любовь человек должен испытывать в первую очередь к себе. Ведь только любя себя, мы способны дарить миру свое тепло и радость, приумножая человеческое счастье. Вы скажете, что это недостижимый идеал? Что ж, тогда эта книга для вас. В ней пошаговые советы и практики для тех, кто хочет научиться любить себя.

УДК 159.9

### Аудиоверсия

Код для скачивания:  по адресу: [bit.ly/3oLuzvu](https://bit.ly/3oLuzvu)

© Текст и оформление ООО «Смарт Ридинг», 2022

© ООО «Издательство "Монолит Бизз"», издание на русском языке, 2022

Все права защищены, в том числе право частичного или полного воспроизведения в любой форме.

Правовую поддержку издательства обеспечивает компания Web-protect



PAN

ISBN 978-617-7966-97-4

## Зачем вам эта книга?

«Полюби себя» — этот совет мы слышим в связи с любыми трудностями. Проблемы с самооценкой? Не ладятся отношения? Работа не приносит ни денег, ни удовольствия? Просто начни любить себя, и жизнь наладится. Звучит хорошо, но как это сделать?

**Эта книга — практический способ проявить к себе любовь и сострадание.** В ней вы найдете 100 поддерживающих советов и практик, которые помогут сместить фокус с любых проблем и забот на себя. Предупреждаем — это простые советы. Что вовсе не делает их менее эффективными и полезными. Задача этой книги не в том, чтобы открыть Америку, а в том, чтобы вовремя напомнить — пора немного позаботиться о себе, обратить внимание на свое душевное равновесие, сделать что-то хорошее и полезное себе лично.

**А еще эта книга содержит пространство для саморефлексии** — в ней можно писать свои мысли, рисовать, составлять списки, делать что угодно, что поможет понять свои ощущения и почувствовать себя лучше. Здесь можно (и нужно!) писать и делать любые «глупости».

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](https://kniga.biz.ua) >>>

# Как пользоваться книгой?

**1. Открывайте наугад.** В книге почти нет теории, а потому не обязательно читать ее последовательно от начала до конца. Когда почувствуете, что вашей жизни не хватает красок, а вам — энергии и радости, или когда просто выдастся свободная минутка, откройте книгу на любой странице и посмотрите, что приготовил для вас случай: поддерживающий совет, письменную практику или рецепт вкусного чая. Одни задания помогут расслабиться и добавить в будни щепотку волшебства, другие, наоборот, наладить рутину и сдвинуться с мертвой точки.

**2. Не торопитесь.** Уделите время каждому заданию, распробуйте его на вкус. Если совет или упражнение покажутся вам трудными или не подходящими для сегодняшнего дня, выполните только посильную часть или просто запишите свои мысли.

**3. Делайте, как вам нравится.** Не воспринимайте написанное буквально: меняйте детали упражнений, следуйте советам в любом удобном порядке, трансформируйте практики в зависимости от контекста и собственных предпочтений. Творите и ни в чем себя не ограничивайте!

**4. Главное — пишите.** Безусловно, упражнения не потеряют ценности, если выполнить их в уме, но эффект будет в разы сильнее, если вы всё же решите уделить немного времени письму. Не волнуйтесь, вам не придется заполнять записями целую книгу :) Однако письмо помогает нам прожить опыт не только умом, но и телом, лучше запомнить и присвоить результат. Попробуйте!

Мы надеемся, что эта книга поддержит вас в минуту грусти и усталости, придаст сил для новых свершений и подарит заряд творчества, игры и вдохновения.

*Не спрашивай, что нужно миру. Спроси себя, что делает тебя живым. Затем пойди и займись этим. Миру нужны живые люди.*

Брене Браун. «Великие дерзания»

# #счастье

- 1 Примите свою идентичность
- 6 Составьте плейлист
- 9 Принимайте «витамины для души» (регулярно)
- 13 Визуализируйте мечту
- 17 Устройте свидание с собой
- 22 Добавьте цветов
- 28 Составьте коллаж
- 31 Почитайте любимую книгу
- 33 Встаньте на свою сторону
- 36 Заведите дневник на одну страницу
- 40 Научитесь отдавать
- 41 Отпразднуйте достижения дня
- 45 Позвоните другу...
- 48 Присмотритесь к окружению
- 50 Вернитесь в детство
- 54 Оставьте только радостные вещи
- 57 Заведите копилку счастья
- 61 Исполните одно желание
- 65 Добавьте себе час жизни
- 71 Пересмотрите старые фотографии
- 78 Отбросьте скепсис
- 82 Приобретите желаемое через помощь другим
- 86 Сфокусируйтесь на позитивном опыте
- 91 Уделите время искусству
- 97 Потанцуйте под любимую песню
- 99 Устройте домашний киносеанс
- 100 Устройте день комплиментов

# #здоровье

- 5 Приготовьте вдохновляющий завтрак
- 7 Побудьте на природе
- 11 Устройте диджитал-детокс
- 16 Постарайтесь выспаться
- 21 Двигайтесь 10 минут в час
- 27 Заварите вкусный чай
- 32 Примите ответственность за свое здоровье
- 37 Устройте сеанс ароматерапии
- 39 В обед отправляйтесь на прогулку
- 43 Сделайте перерыв
- 47 Запишитесь на чек-ап
- 49 Займитесь новым видом спорта
- 52 Спланируйте покупку продуктов
- 56 Дышите — не дышите
- 62 Откажитесь от мяса на один день в неделю
- 64 Сходите на массаж
- 66 Подведите баланс выгод и потерь
- 68 Освободите вечер
- 70 Наведите порядок в социальных сетях
- 74 Определите свой хронотип
- 79 Примите расслабляющую ванну
- 83 Сделайте 10-минутную растяжку
- 88 Поспите полчаса
- 95 Позвольте себе отвлечься

# #успех

- 2 Мечтайте от всей души
- 3 Обозначьте список проблем
- 4 Проведите мозговой штурм
- 12 Активируйте ум действием
- 14 Отправляйтесь на поиски призвания
- 19 Заново оцените свои возможности
- 23 Игнорируйте отговорщиков
- 24 Победите прокрастинацию
- 38 Переосмыслите проблему
- 44 Приберитесь на рабочем столе
- 51 Составьте диаграмму призвания
- 55 Помогите себе завтрашнему
- 58 Подведите черту
- 59 Отложите на завтра
- 63 Раздайте долги
- 69 Воспользуйтесь правилом одного дела
- 73 Составьте список ненужных дел
- 77 Найдите слабые места на старте
- 80 Отправляйтесь на поиски изобилия
- 84 Пересмотрите отношение к деньгам
- 90 Проверьте свою цель на прочность
- 94 Положитесь на «правило 10 минут»
- 96 Поиграйте в ассоциации
- 98 вспомните ключевые события жизни

# #саморазвитие

- 8 Восстановите веру в свои силы
- 10 Заведите мини-привычку
- 15 Настройтесь на благодарность
- 18 Наденьте шляпу рассказчика
- 20 Встаньте у руля
- 25 Практикуйте любящую доброту
- 26 Возлюбите соперника своего
- 29 Напишите прощальное письмо
- 30 Предайтесь ничегонеделанию
- 34 Начните с конца
- 35 Освойте практику «бытовой» медитации
- 42 Поработайте с ментальными установками
- 46 Пробудите в себе героя
- 53 Найдите свое безопасное место
- 60 Проведите ревизию текущего положения дел
- 67 Нарисуйте «пирог жизни»
- 72 Напишите «утреннюю страницу»
- 75 Разберитесь в ощущениях
- 76 Составьте компас эмоций
- 81 Отпразднуйте середину пути
- 85 Посвятите время творчеству
- 87 Проникнитесь сочувствием к себе
- 89 Сделайте один шаг к мечте
- 92 Спланируйте творческое randevu
- 93 Повышайте нейропластичность

#счастье

## Примите свою идентичность

Как правило, мы хотим изменить в себе то, что отличает нас от условного идеала. Но **ирония в том, что именно эти «недостатки» и делают нас — нами.**

Попробуйте посмотреть на себя иначе. Составьте список своих уникальных качеств и сопроводите его комментариями о том, как каждая деталь делает вас лучшей версией себя. Например, склонность к бурному проявлению чувств, скорее всего, сопряжена с умением от души радоваться за других, веселиться, наполнять атмосферу вокруг себя искрящимся счастьем. Внешняя замкнутость может быть отражением нежности, ранимости и умения сопереживать. А может быть, вы всегда думали, что неспособны к наукам, и это подтолкнуло вас к творчеству.

Кстати, считать себя неспособным к чему-либо — не самый верный подход, потому что наш мозг пластичен и умеет обучаться чему угодно.

Мое качество:

Что оно мне дает:



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

1



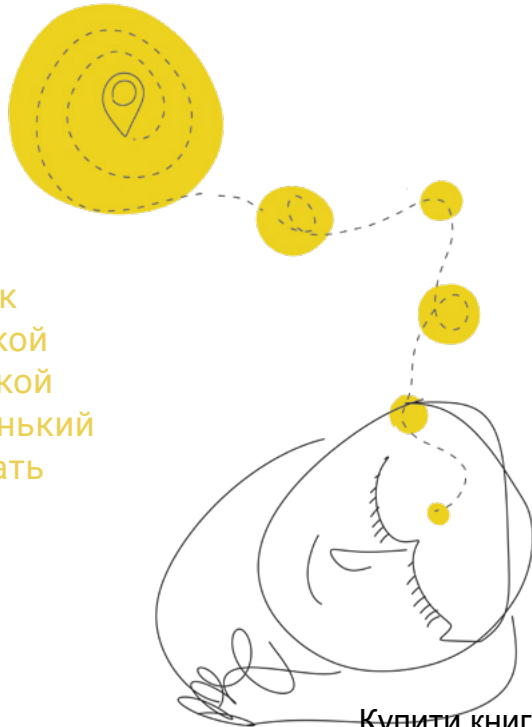
#успех

## Мечтайте от всей души

Сформулируйте и запишите свои самые безумные, смелые, яркие желания и фантазии. Отбросьте всякие представления о том, что возможно и целесообразно, не ограничивайте себя реальностью. Пусть вас ничто не останавливает.

Взгляните на то, что получилось. Какими бы нереальными они ни казались на первый взгляд, это и есть ваши истинные, глубинные желания и устремления. Фокус в том, что «путь в тысячу ли начинается с одного шага».

Даже если вы пока не представляете, как прийти к своей великой мечте, подумайте, какой первый, самый маленький шаг вы можете сделать в этом направлении.



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

*Хотел бы раз в жизни я бы хотел(а) ...*

*Если бы мне не нужно было зарабатывать на жизнь, я бы занялся(лась) ...*

*Свой идеальный день я бы провел(а) ...*

2

#успех

## Обозначьте список проблем

Чем ярче ваши мечты, тем сильнее внутреннее сопротивление. Скорее всего, вы уже не раз подумали: «Звучит, конечно, хорошо, но вообще-то это невозможно, потому что...» Не сдерживайте себя и в этом. Выпишите все возможные факторы, которые мешают вам на пути к мечте.

Перечитайте список и похвалите себя. Вы сделали большое дело! Вместо смутной, подавляющей тревоги перед вами лишь несколько конкретных, ясно очерченных трудностей. А с этим уже можно работать.



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

*Что мне мешает жить так, как я хочу?*

*Что мне мешает реализовать свою мечту?*

3



#успех

## Проведите мозговой штурм

Пришла пора переформулировать привычные установки. Вместо того чтобы говорить: «Я не могу этого сделать, потому что у меня нет X», спросите себя, во-первых, как вы можете добиться желаемого без X, а во-вторых, как можно заполучить этот недостающий ингредиент.

За X может скрываться всё что угодно: образование, деньги, время, поддержка, физические возможности. Пишите всё, что приходит в голову, но старайтесь держаться конкретики: если вам не хватает возможностей, уточните, каких именно.

**Формулировка «Как мне получить...» побуждает наш мозг искать пути решения поставленной задачи.** Если сразу ничего в голову не приходит — не беда, здесь поможет коллективный мозговой штурм. Не стесняйтесь просить совета у друзей и близких — вот увидите, они с радостью присоединятся к поиску возможностей.

*Чего мне не хватает?*

*Как я могу это получить?*

4

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

#здоровье

## Приготовьте вдохновляющий завтрак

Помните, как в фильме «Сбежавшая невеста» героиня Джулии Робертс выбирает любимый вид приготовления яиц? Представьте себя в кино: подумайте, что вы больше всего любите есть на завтрак, и приготовьте себе это блюдо. Включите музыку, красиво накройте стол – пусть этот завтрак сделает весь ваш день приятным!

### Идеи для завтрака

Классическая мазуния

Блиnnики с ягодами

Сырники со сметанкой

Каша с орехами

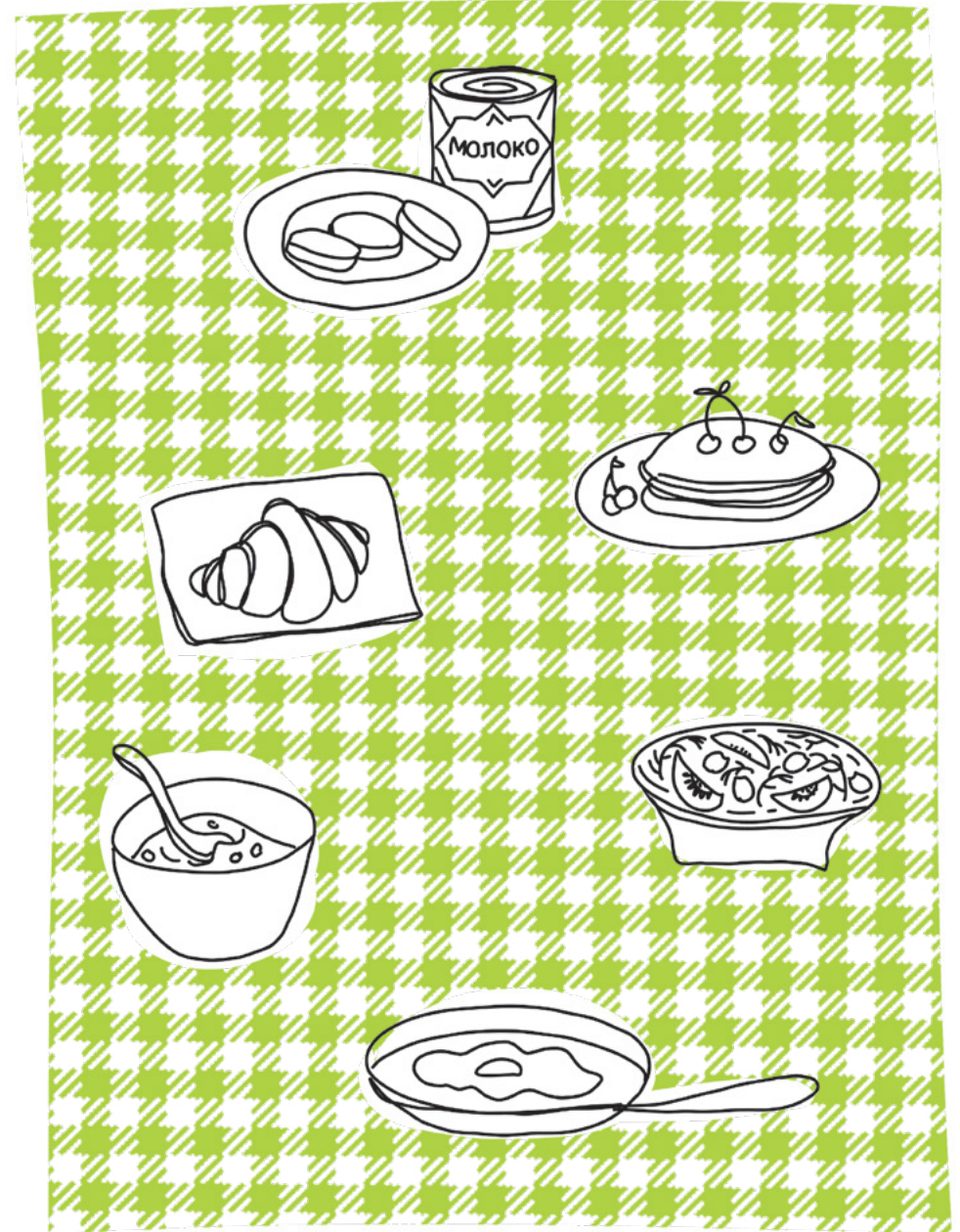
Омлет с зеленью

Французские тосты

Фруктовый салат

Тост с авокадо и яйцом пашот

Круассан с семгой



5

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

