

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1	
ЛЮБОВ ДО СЕБЕ	11
РОЗДІЛ 2	
САМОСВІДОМІСТЬ	28
РОЗДІЛ 3	
САМОДОСЛІДЖЕННЯ	57
РОЗДІЛ 4	
ТУРБОТА ПРО СЕБЕ	74
РОЗДІЛ 5	
САМООЦІНКА	103
РОЗДІЛ 6	
ДОБРОТА ДО СЕБЕ	137
РОЗДІЛ 7	
САМОПОВАГА	159
РОЗДІЛ 8	
САМОЗРОСТАННЯ	197

ВСТУП

Вітаємо вас на початку чудової подорожі, яка змінить ваше життя! Працюючи з цим щоденником, ви навчитеся краще розуміти, приймати й любити себе справжніх. Запропоновані на наступних сторінках вправи та спонукання до роздумів покликані допомогти вам краще усвідомити власні потреби, бажання та мрії. Коли ви дійдете до кінця робочого зошита, то зрозумієте цінність любові до себе й те, як застосувати її в повсякденні.

Зверніть увагу, що ви розпочинаєте новий, незнайомий шлях. Перегортаючи цей щоденник, ви натрапите на корисний інструментарій, що стане вам у пригоді, проте також зіткнетеся з перешкодами, які тимчасово завадять вашій мандрівці. Попри всі труднощі, ця експедиція обіцяє зростання, щастя та любов. Хоча на вашому шляху любові до себе можуть виникнути труднощі, те, що ви просто розгорнули цю книжку, — величезний крок у правильному напрямку! Ви повинні пишатися собою за те, що розпочали цей рух. Не бажаючи залишатися в рутині комфортного повсякденного життя, ви обрали віддати належне своїй значущості, мотивації та пристрасті. Ви обрали особисте паломництво, щоб стати ліпшою версією себе, і це прагнення відкрити й полюбити себе справжніх є неймовірно потужним. Працюючи над своїми особистими цілями, повертайтеся до початкової іскорки мотивації та надихайтесь! Хоча, можливо, ви й зосереджені на тріумфі наприкінці шляху, будь ласка, пам'ятайте, що часто саме пригода має найбільший вплив.



Перш ніж почати, замисліться над тим, як і чому ви прийшли до цієї подорожі любові до себе. Хоча любов до себе корисна для всіх, до неї спонукають різні причини. Заглибившись у свій внутрішній світ, ви можете виявити, що цінність любові до себе змінюється на різних етапах вашого життя. Наступні підказки допоможуть вам замислитися над тим, з якою метою ви ступили на шлях, сповнений любові до себе.

Починаючи з цих рефлексій, із повагою ставтеся до думок, що виникли. Намагайтеся відкрито, неупереджено ставитися до своїх ідей і почуттів. Якщо ви обмірковували питання протягом певного часу, у вас може виникнути кілька різних думок. З іншого боку, цілком можливо, що для вас такі питання можуть бути новими, тому наберіться терпіння в цьому процесі. Поступово ваші рефлексії ставатимуть чіткішими. Ви можете повернутися до таких роздумів, коли настане підходящий час.

Що привело вас на цей шлях?

Чому ця подорож важлива для вас?

Чого ви очікуєте на цьому шляху?

ЛЮБОВ ДО СЕБЕ

Любов до себе. 1. Активна практика прийняття, турботи про себе й самозаохочення.

Потреба любити й відчувати любов така ж необхідна для виживання, як вода й повітря. Можливо, найважливішою частиною цієї потреби є здатність любити себе?

Поняття «любов до себе» не нове, але воно стає дедалі популярнішим останнім часом. Нас закликають замислитися про те, що любов — це не тільки міжособистісне поняття, почуття чи поведінка, але й внутрішньоособистісний процес. Любов до себе нам потрібна не менше, а можливо, і більше, ніж від інших.

Процес вияву любові до себе починається з уміння цінувати себе такими, якими ми є. Дуже важливо бути добрими й уважними до себе. Хоча любов до себе — це щось більше, ніж просто почуття. Окрім уміння доглядати за собою, необхідно пам'ятати, що любов до себе — це цілеспрямована практика, якої треба навчитися та яку слід розвивати. Любов до себе дає вам можливість побачити себе загалом, усвідомити та оцінити сильні й слабкі сторони, тріумфи й випробування. Необхідно визнавати свої недоліки та обмеження, щоб сприяти особистісному зростанню.

Любов до себе наділяє дивовижною силою та дає впевненість у собі, проте це завдання не з легких. Це щось більше, ніж утіха від улюблених страв чи втеча на райський острів. На шляху до себе корисно зрозуміти, що без терпави не можна досягнути світла. Любов до себе потребує мужності, щоб задуматися, де ви перебуваєте зараз; відваги, щоб зрозуміти, де ви хочете

бути; і наполегливості, щоби прагнути стати ліпшою версією себе справжніх.

Завдяки акценту на собі ця подорож, зрештою, є самотійною. І хоча корисно об'єднуватися з іншими людьми, які йдуть схожим шляхом, у підсумку саморозвиток залежить від особистісних зусиль. Процес вияву любові до себе — це суб'єктивний досвід. Те, що певна порада спрацювала для багатьох, не означає, що вона спрацює для всіх. Зважайте на свою індивідуальність, намагаючись дотримуватися рекомендацій, викладених у цій книжці.

Попри свої плоди, процес вияву любові до себе — це не вершина, яку потрібно підкорити. Навпаки, це постійна практика турботи про себе. Тобто любов до себе — це також прагнення віддавати перевагу собі, попри всі труднощі, які може принести життя.

Загалом любов до себе — це всебічна практика визнання власної гідності, доброго ставлення до себе та саморозвитку впродовж життя.

Оскільки шлях любові до себе в кожній людині свій, то й визначення може відрізнитися. Виділіть час і подумайте, що для вас означає любов до себе.
