Гайд

КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

Практическое руководство по обретению внутренней опоры

Завдовеева А.С.



РАЗГОВОР ПО ДУШАМ

Давай начистоту. Мы живем в мире, который постоянно пытается нам что-то продать, играя на нашей неуверенности. Купи этот крем — и станешь моложе. Сходи на этот марафон — и стань успешнее. Съешь эту таблетку — и похудеешь. Нас учили, что любви нужно *заслужить*. Быть хорошей девочкой, удобной женой, идеальной мамой.

Но любовь к себе — это не про достижение. Это про возвращение. Возвращение к себе настоящей, без масок и фильтров. Это фундамент. Без него любой успех будет шатким, а счастье — мимолетным.

Это не волшебная таблетка. Это работа. Ежедневная, тихая, но самая важная работа в твоей жизни.

УБОРКА В ГОЛОВЕ: ВЫГРЕБАЕМ ХЛАМ

Невозможно налить свежего чая в грязную чашку. Прежде чем наполнять себя любовью, нужно избавиться от того, что отравляет.

1.1. Информационный детокс

Проведи ревизию своей ленты в соцсетях. Отпишись от всех «идеальных» фитоняшек, миллионеров в 20 лет и мам с укладкой и макияжем в 5 утра. Их жизнь — это витрина магазина, а не реальность. Подпишись на обычных людей, которые делятся своими проблемами и радостями. Создай вокруг себя безопасное информационное поле.

1.2. Укрощение внутреннего критика

У каждой из нас в голове живет «внутренняя бабка» или «злая училка», которая вечно недовольна.

- **Техника «Стоп-слово»:** Как только ловишь себя на мысли «Я толстая/глупая/неудачница», мысленно (или даже вслух) говори: «Стоп».
- **Техника «А что бы я сказала подруге?»:** Представь, что твоя лучшая подруга пришла к тебе с такой же проблемой. Ты бы назвала ее дурой? Нет. Ты бы обняла ее и поддержала. Стань для себя такой подругой.

1.3. Список «Мои 100 побед»

Возьми красивый блокнот и выпиши 100 вещей, которыми ты можешь гордиться. Не только глобальных (вышла замуж, родила ребенка), но и маленьких: «не съела булку на ночь», «вышла на пробежку», «помогла котенку», «научилась варить