

+100 ЛЮБВИ к себе

Практики
на каждый
день



Харьков
Монолит Bizz
2022

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

© 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».

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:



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.



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.



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

#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

Блинчики с ягодами

Сырники со сметанкой

Каша с орехами

Омлет с зеленью

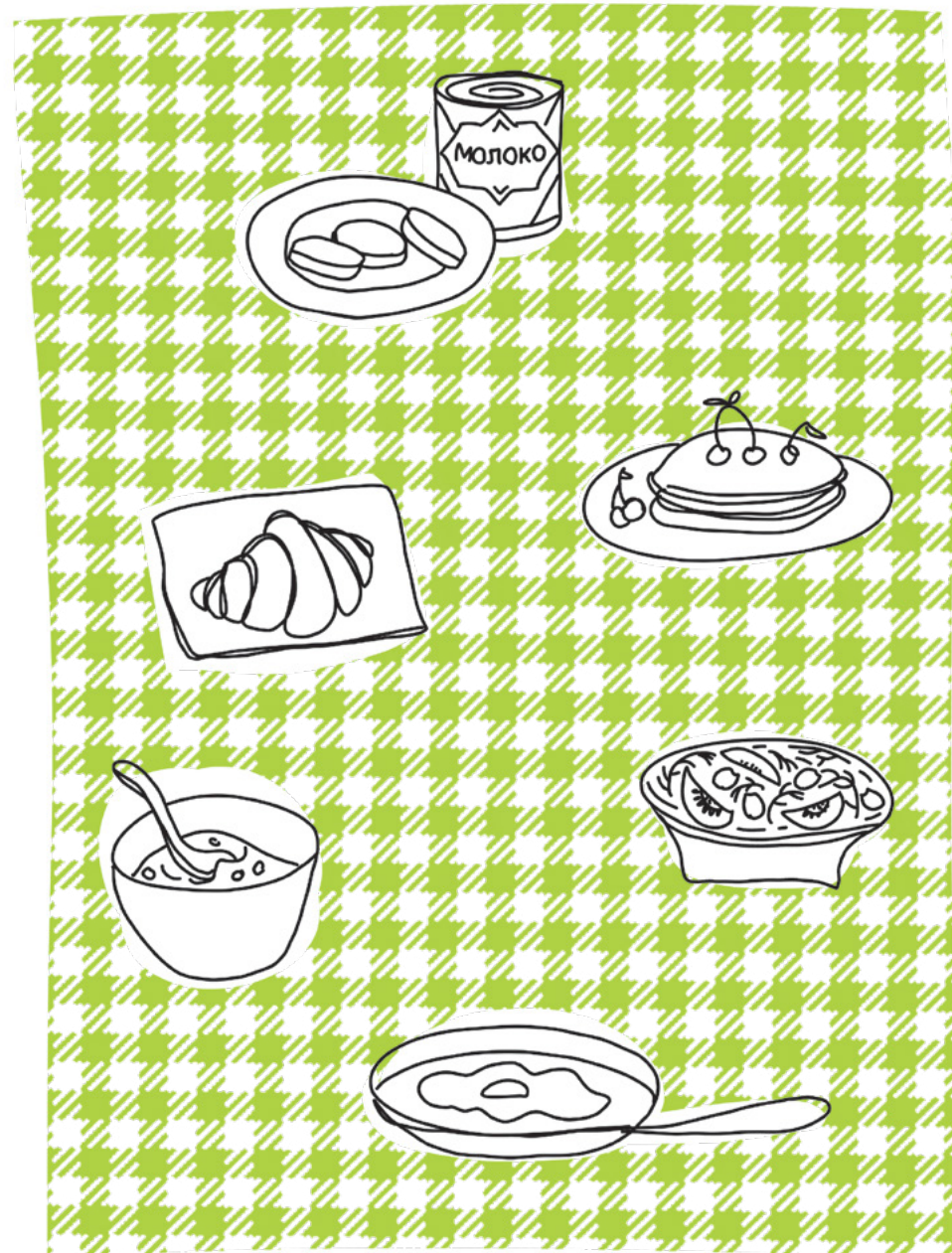
Французские тосты

Фруктовый салат

Тост с авокадо и яйцом пашот

Круассан с семгой

5



МОНОЛИТ BIZZ
ВАШ КЛЮЧ К УСПЕХУ

