

ЗАХАРЕНКО М.А.

# МАГИЯ ЛЮБВИ К СЕБЕ

или книга о том,  
как стать счастливыми



Москва  
Издательство АСТ

УДК 159.964  
ББК 88.6  
3 38

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

**Захаренко, Марина Алексеевна.**

**3 38** Магия любви к себе или книга о том, как стать счастливыми / М. А. Захаренко. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 224 с. — (Кладезь психологии).

ISBN 978-5-17-134308-8

Вторая книга практикующего психолога и автора блога @salty\_mary Марины Захаренко поможет обрести счастье быть собой через следующие грани:

- Тело
- Эмоции
- Мысли
- Креативность
- Отношения с людьми
- Духовность

Во второй части книги вы изучите психологические инструменты и практики, которые помогут наладить связь с собой через осознанность, принятие, уважение, знание и доверие.

Книга «Магия любви к себе, или Книга о том, как стать счастливыми» станет нежной и доброй спутницей на пути принятия каждой частички вашей души.

УДК 159.964  
ББК 88.6

ISBN 978-5-17-134308-8

© ООО «Издательство АСТ», 2021  
© Захаренко М.А., 2020

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Начало .....	5
Часть 1. Грани нашей любви к себе .....	21
Глава 1. Тело .....	22
Глава 2. Эмоции .....	37
Глава 3. Мысли .....	61
Глава 4. Креативность .....	83
Глава 5. Отношения .....	94
Глава 6. Духовность .....	112
Глава 7. Значимость .....	123

## Захаренко М.А.

Часть 2. Практики любви к себе .....	137
Глава 8. Осознанность .....	139
Глава 9. Принятие .....	151
Глава 10. Уважение .....	171
Глава 11. Доверие .....	195
Глава 12. Знание .....	206
Окончание .....	214

# НАЧАЛО

Я так рада, что вы здесь! Выбор прочитать эту книгу и узнать себя, идя по дороге любви к себе — это очень храбро. И вы уже сделали этот выбор, вы уже проявили доброту к себе, вы уже сделали шаг на пути к магии любви в вашей жизни. Вместе мы исследуем разные темы, связанные с построением глубоких и искренних отношений с самим собой. Двигайтесь в комфортном для вас темпе — мы никуда не спешим.

Вы узнаете о разных гранях своего Я, о том, как можно развивать отношения с самим собой для того, чтобы они стали главным ресурсом в вашей жизни. Для того, чтобы вы были источником сил, вдохновения и счастья для самого себя. Также вы познакомитесь с практиками, которые помогут вам идти по дороге любви к себе; ответите на много вопросов, которые зададут вам нужное направление; и увидите путь, по которому захотите идти каждый день — путь заботы о себе и воплощения своих желаний.

Эта книга важна для созидания. Она важна для исследования себя. Она важна для новых открытий. Она покажет вам разные точки зрения на вашу жизнь и отношения с самим собой, позволит обрести новые способы видеть самого себя и откроет для вас ту мудрость, которая уже живет в вас — мудрость быть вами.

Я искренне верю в силу создания намеренных, питающих, поддерживающих и сопереживающих отношений с самим собой. Мы будем связаны с нашим Я всю свою жизнь, и оберегать эту связь с особой нежностью очень важно и значимо. Я надеюсь, моя книга подарит вам вдохновение, откроет новые способы развития себя и напомнит о всех тех удивительных вещах, которые вы можете видеть в себе день ото дня.

**Знаете, к чему вы придете к концу чтения этой книги?**

- К четкому знанию о том, почему так важно иметь осознанные отношения с самим собой.
- К пониманию разных граней себя и к тому, как именно они проявляются в вашей жизни.
- К ясному видению того, как проявлять свою человечность.
- К знанию своих потребностей, желаний, мечтаний и чувств.
- К глубокому сопереживанию себе — и своему пути.
- К пониманию, что же это значит — быть вами.
- К знанию практик и инструментов, которые вы можете использовать для развития питающих отношений с самим собой.
- К подсказкам и нежным напоминаниям, которые поддержат вас в сложное время.
- К уважению каждой своей частички.

Я так благодарна тому, что вы здесь, и мне не терпится узнать, что будет резонировать с вашим сердцем и с вашей душой, когда вы будете читать

## МАГИЯ ЛЮБВИ К СЕБЕ

каждую новую главу. Большое спасибо за то, что вы инвестируете в себя и решили исследовать свой мир по-новому — и спасибо за то, что вы доверились мне как проводнику на этом пути.

### *Пять ориентиров для лучшего чтения этой книги и создания любви к себе:*

- 1. Вы знаете себя лучше всех. Берите то, что работает для вас – и оставьте пространство для отдыха.*
- 2. Совершенство невозможно – и, главное, совершенство не требуется для построения здоровых отношений с самим собой.*
- 3. В любви к себе нет быстрых решений и коротких путей. Развитие питающих отношений с собой – это дисциплина. Развитие питающих отношений с собой – это плавный, постоянно меняющийся процесс. Развитие питающих отношений с собой – это магия.*
- 4. Читая каждую новую главу, проявляйте к себе сопереживание и доброту. Ведь выбор этой книги – уже шаг на пути любви к себе.*
- 5. Нет никакого графика и конечного пункта. Не торопитесь, впитывайте слова, давайте пространство любым своим эмоциям, двигайтесь в своем собственном темпе и помните, что вы можете возвращаться к каждому предложению так часто, как захотите.*

### **Создание любви к себе имеет значение**

Создавать любовь к себе — значит питать, развивать и возвращать себя и отношения с собой.

Когда я думаю о создании, я думаю о природе. О том, как она заботлива. О том, как каждая ее частичка связана с другой. О том, как удивительно она меняется от одного времени года к другому. О том, как дождь мягко орошает землю, о том, как ласково светит солнце, о том, как ветер разносит семена — и все это позволяет растениям цвести.

Нам стоит взять пример с природы, которая окружает нас. Нам стоит увидеть, насколько мы многогранны, изменчивы — и в то же время постоянны. Нам стоит увидеть, как много может принести в нашу жизнь забота о себе и любовь к себе. Нам стоит увидеть волшебство этой любви.

Мы будем в отношениях с самим собой всю нашу жизнь. Это самые долгие, самые глубокие, самые интимные и близкие отношения — и нам стоит уделять им не меньше времени, чем отношениям с другими людьми.

Внешний мир влияет на то, как мы учимся строить эти отношения — и это двусторонняя дорога, ведь впоследствии наши отношения с самим собой влияют на весь наш внешний мир. Именно поэтому в осознанности о том, как мы относимся к себе, живет так много потенциала и силы.

Создание более сопереживающей, питающей и поддерживающей связи с самим собой отразится на всех сферах нашей жизни и позволит нам проявлять себя по максимуму. Создание любви к себе позволит нам наполнить магией каждый наш день. Создание любви к себе — и есть вол-

## МАГИЯ ЛЮБВИ К СЕБЕ

шебная таблетка. Ваша жизнь заслуживает вашей любви. Ваша жизнь заслуживает волшебства. Ваша жизнь заслуживает вас!

### **Важные вопросы**

В этой книге вы найдете много вопросов. Будьте осторожны и деликатны с собой в поисках ответов. Не забывайте проявлять благодарность самому себе за то, что узнаете себя по-новому. Уважайте себя за то, что рискнули задать эти вопросы (даже если нашли не все ответы на них). Освободите себя от потребности в поиске «правильного» ответа и вместо этого старайтесь отмечать любопытство, которое прячется за перфекционизмом, стыдом и страхами. Ответы на эти вопросы помогут вам лучше ориентироваться в себе и в том, как питать и наполнять себя ресурсом.

В нашем мире есть столько советов и инструкций, которые предлагают мгновенные изменения. Это быстрорастворимые ответы — и также быстро, как они дают свой эффект, они исчезают из нашей жизни. Для устойчивых изменений нужно время, я буду повторять вам это еще и еще. Мы так легко забываем о том, что нам нужно делать паузы — для того, чтобы прислушиваться к себе и действительно быть на связи с самим собой. Нам нужно делать паузы — для того, чтобы действительно принять и поверить в то новое, что мы узнали. И эти паузы ведут нас к гораздо более исцеляющему и поддерживающему росту, чем все быстрорастворимые решения. Вот почему я задаю вам много вопросов: потому что только вы знаете самого себя. Вы знаете себя гораздо лучше, чем я знаю вас — гораздо лучше, чем знают вас

ваши самые близкие люди. Только вы можете услышать свой внутренний голос. Только вы можете услышать свою интуицию. И я хочу побудить вас пройти через эти вопросы, найдя в конце концов ответы — в дневнике, на сеансе терапии, в разговорах с тем, кому вы доверяете, или просто размышляя о них во время прогулки. Ведь намеренное и внимательное изучение этих вопросов может осветить те знания, которые уже есть внутри вас. Я невероятно уважаю вас за то, что вы делаете всю эту работу, связанную с созданием любви к себе. Помните, что погружаясь в себя, всматриваясь в себя, вы получаете возможность отпустить то, что больше не служит вам — и освободить пространство для новых идей и новых впечатлений. Это храбрая работа, и я горжусь быть частью вашего пути, ведя с вами этот разговор — разговор о магии любви к себе.

- *Что приходит вам в голову, когда вы думаете о создании любви к себе?*
- *Какими вы видите отношения с самим собой сейчас?*
- *Это отношения вашей мечты — или вы хотите добавить в них изменений?*
- *Какими могут быть эти изменения?*
- *Чем эти отношения радуют вас? А чем огорчают?*
- *Что вы чувствуете, когда размышляете о себе и ставите себя на первое место?*

Пропишите ответы на эти вопросы в своем дневнике. Здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов, — здесь есть возмож-

## МАГИЯ ЛЮБВИ К СЕБЕ

ность приблизиться к своему внутреннему миру и проявить любопытство в том, как вы думаете о себе и что вы знаете об отношениях с самим собой.

Многие вещи в нашей жизни становятся барьерами для создания любви к себе. И это не наша вина; большинство из нас не учились заботиться о себе и любить себя; большинство из нас не думали о том, что строить отношения с самим собой — невероятно важная часть жизни. Перед нашими глазами не было такой модели — люди, которые воспитывали нас, редко любили себя. И это нормально, что каждый шаг на этом пути может быть непростым и долгим. Еще раз: устойчивые изменения требуют времени.

### *Распространенные барьеры на пути создания любви к себе*

- 1. Ставить себя на первое место, ставить себя в приоритет, любить себя — все эти вещи часто воспринимаются как признаки эгоизма. Многие из нас привыкли ставить потребности других людей выше своих, прятаться от своих чувств, игнорировать свои желания и мечты.*
- 2. Мы думаем, что не заслужили своей поддержки и своего одобрения. Мы рассказываем себе истории о том, как мы проигрываем в сравнении с другими и как мало мы значим. И это болезненный вызов*

для нас – относиться к себе так, как мы сами относимся к тем, кого любим и ценим.

3. Многие из нас привыкли выживать – жить в режиме борьбы. И переключиться в режим созидания – а создание здоровой любви к себе не является борьбой, это медленный и тихий процесс, в корне отличающийся от дурных и токсичных отношений – может быть трудным как для нашего разума, так и для нашего тела.
4. Наши близкие не поддерживают нас в этой идее – она кажется им чуждой и эгоцентричной.
5. Чувствовать себя отключенным от самого себя – это больно. Отсутствие здоровых и питающих нас отношений с самим собой ведет ко многим трудностям и недостатку веры в себя. Так просто забыть о том, что мы тоже заслуживаем своей любви – и так непросто оставаться на пути создания чего-то хорошего, важного и полезного для нас. И так часто становится комфортно и нормально не верить в себя и в то, что наши отношения с самим собой могут быть другими.

Любовь к себе имеет глубокое значение для нашего психологического благополучия. Что происходит, когда мы не обращаем на себя внимания?

Мы чувствуем себя отключенными от своих желаний, чувств и потребностей. Мы не можем поставить и удержать границы. Нам трудно выде-

## МАГИЯ ЛЮБВИ К СЕБЕ

лить время на себя — и трудно проводить время в одиночестве. Мы чрезмерно полагаемся на других в одобрении себя, поиске ответов и принятии решений. Мы постоянно критикуем себя. Мы забываем о том, что имеем значение, мы забываем о нашей ценности и не верим в свою достаточность. Мы не верим своей интуиции и не доверяем инстинктам. Мы не разрешаем себе проявлять свою креативность, веселиться и играть. Мы чувствуем, что нам постоянно не хватает времени и пространства. Мы игнорируем свои мечты и свои цели. Мы подавляем и приуменьшаем свои эмоции и чувства. Мы не доверяем себе. Мы не знаем, кто мы, и не чувствуем себя самим собой. Мы не понимаем, как пришли к такому состоянию. Мы постоянно сомневаемся в себе.

Но есть и хорошие новости. Когда мы осознаем отсутствие любви к себе в нашей жизни, когда мы наконец позволяем себе почувствовать то, что не живем в согласии и созвучии с самим собой, когда мы видим, что не проявляем себя по-настоящему, мы автоматически возвращаем себе управление своей жизнью. Осознанность создает возможности. Осознанность открывает границы. Вы читаете это — и значит, какая-то частичка вас верит в то, что вы достойны хороших, честных и здоровых отношений с самим собой. Пришло время поверить в это всем вашим существом. Пришло время проявить к себе сопереживание, поддержать себя, принять всю свою многогранность — и сделать шаг на пути любви к себе. Пришло время стать алхимиком своей жизни и наполнить свой мир магией любви к себе, ведь это сила, способная наполнить каждый наш день волшебством.

### **Как любовь к себе меняет мир**

Есть еще одна причина, из-за которой создание здоровых отношений с самим собой является столь важным: любовь к себе дает нам основу, необходимую для того, чтобы проявлять себя для других, для нашего общества, для нашей культуры и для всего мира — теми способами, которые нам доступны.

Создание прочной основы — сопереживания, понимания, любопытства и открытости — позволяет нам не только быть добрым и мудрым по отношению к самому себе; это также позволяет нам с большей вероятностью брать на себя ответственность за то, как мы проявляем себя в этом мире; предпринимать действия, необходимые для создания важных изменений вокруг нас; и уважать различия с другими людьми, не причиняя им вреда. Работа по развитию здоровых отношений с самим собой — это работа, которая ведет нас к способности честно смотреть на себя, распознавать собственные предубеждения, понимать свою роль в той системе, в которой мы живем, и осознавать путь, по которому мы можем идти вместе с другими людьми — путь коллективного исцеления (а не страдания), путь коллективного созидания (а не разрушения), путь коллективной заботы — о себе и о той планете, на которой мы живем.

Все те практики и мысли, о которых я рассказываю в этой книге, помогут вам создать безопасное пространство, в которое вы всегда сможете вернуться — рискуя, давая себе свободу, высказываясь и проявляя себя, следуя за своими ценностями, делая ошибки, при этом не считая ошибкой самого себя. Эта база, эта основа позволит вам слышать себя и слышать других. Получать об-

## МАГИЯ ЛЮБВИ К СЕБЕ

ратную связь, не обижаясь. Быть несовершенным в своем развитии. Прощать себя, когда что-то не получается так, как задумано. Прощать себя тогда, когда вы не правы. Не попадаться в ловушку недостаточности.

Наша любовь к себе определяет то, как мы можем относиться к другим и к миру, и именно она создает гораздо больше возможностей для проявления заботы и налаживания искренней связи вместо стыда, осуждения и разобщенности.

Когда мы уделяем время более глубокому пониманию себя, мы с большей вероятностью сделаем то же самое для других.

Когда мы замедляемся настолько, чтобы по-настоящему узнать, кто мы есть, мы с большей вероятностью сделаем то же самое для других.

Когда мы ценим нашу человечность и учимся относиться с сопереживанием даже к самым трудным частям самих себя, мы с большей вероятностью сделаем то же самое для других.

Это часть магии любви к себе: ведь ее сила отражается на наших отношениях, на нашем обществе и на нашем мире.

### *Создание любви к себе*

- *Закрывать свои базовые потребности.*
- *Уважать и открывать свои желания и мечты.*
- *Понимать свою историю и свой опыт.*
- *Относиться к себе с сопереживанием.*