

•ЛАРИСА БОЛЬШАКОВА•

Психология для ВСЕХ

КАК ПОДОБРАТЬ
КЛЮЧИК
К ЛЮБОМУ ЧЕЛОВЕКУ



Все секреты, подсказки, формулы

Психология
для
ВСЕХ

психология для ВСЕХ

Лариса Большакова
**Психология для всех. Как подобрать
ключик к любому человеку**
Серия «Психология для всех»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7074917

*Психология для всех. Как подобрать ключик к любому человеку: АСТ; М.; 2014
ISBN 978-5-17-085392-2*

Аннотация

Человек, владеющий секретами эффективного общения, непременно добьется успеха в любой области. Более того, этот человек станет счастливым! Потому что путь к счастью – это также искусство общения, умения решать конфликтные ситуации, находить радость и ценить то, что умеешь! Большая книга мастера общения Ларисы Большаковой, которую нередко называют «Карнеги XXI века», расскажет о главных законах общения, позволяющих не только легко и свободно контактировать с другими людьми, но и научиться управлять своей жизнью.

Эффективные упражнения помогают быстро научиться применять советы психолога в реальной жизни! Будьте успешны и счастливы в общении – будьте успешны и счастливы во всем!

Содержание

Вступление	7
Совет 1. Откройте то сверхценное и неповторимое, что есть внутри вас	8
Вы – Человек, и это святое	8
Ваша абсолютная ценность абсолютно ни от чего не зависит	9
Вы не хуже и не лучше других – вы неповторимы	10
Совет 2. Научитесь безусловной любви	12
Настоящая любовь не ставит условий	12
Не стремитесь жить «как все»! Другие люди не всегда являются хорошим образцом для подражания	13
Отнеситесь к себе с безусловной любовью – и только тогда вы по-настоящему полюбите другого	14
Совет 3. Зажгите внутренний свет	16
Начать светиться изнутри – это легко	16
Тот, кто светится изнутри, всегда получает преимущества в самом начале общения	17
Станьте открытым и при этом защищенным	18
Совет 4. Создавайте вокруг себя светлую радостную атмосферу	19
Смените уныние на радость	19
Постоянно ищите поводы для радости или создавайте их сами	20
Приучите себя делиться радостью и улыбкой со всеми без исключения	21
Совет 5. Научитесь проявлять безусловную любовь в словах и поступках	22
Мало чувствовать любовь – надо еще уметь ее проявлять	22
А как проявляется ваша любовь?	23
«Я в порядке – Ты в порядке» – универсальная формула, лежащая в основе безусловной любви к себе и к другому	24
Совет 6. Как стать естественным: внешнее должно отражать внутреннее	26
Не прячьте настоящего себя за какими-то масками	26
Притворство не способствует успеху	27
Чтобы убеждать других, будьте сами убеждены	28
Совет 7. Ежедневно укрепляйте уверенность в себе	30
Уверенность – это не самовлюбленность, а вера в себя	30
Выглядеть уверенным и быть уверенным – не одно и то же	31
Каждый день идите как в бой за веру в себя	32
Совет 8. Приведите к норме самооценку	34
Секрет хороших отношений: не унижать и не унижаться	34
Осуждает себя и других только тот, кто не знает всей правды	35
Не отделяйте себя от человечества! Вы достойны того же, что и другие люди	36
Совет 9. Измените отношение к своим комплексам, проблемам и недостаткам	38
То, что мы пытаемся скрыть, становится лишь заметнее	38

Не принимать себя таким как есть – значит закрыться и от себя, и от других	39
Пока у нас есть проблемы – мы растем и развиваемся	40
Совет 10. Начните концентрироваться на том хорошем, что есть в вас, позитивно относиться к себе	41
Недооцениваете свои достоинства? Пора положить этому конец	41
Найдите поводы для хорошего отношения к себе в прошлом и в настоящем	42
Жизненная позиция успешного человека: «Во мне много хорошего – и в других тоже!»	43
Совет 11. Станьте лучшим другом, помощником и советчиком для самого себя	44
Поверьте в то, что вы достойны дружбы и хорошего отношения	44
Хватит быть самому себе врагом	45
Если другие вас не понимают – поймите себя сами!	46
Друг плохого не посоветует	47
Совет 12. Определите свои интересы и следуйте им	48
Чтобы вызывать интерес в других, надо сначала стать интересным для себя	48
Не приносите себя в жертву ради других – благодарности не будет	49
Простой путь к счастью: делать то, что нравится	50
Ваши потенциальные друзья – те, кто любит то же, что и вы	51
Совет 13. Начните видеть в жизни хорошее, позитивно относиться к ней	52
Мир не черный и не белый – он многоцветен и разнообразен	52
Пересмотрите свое отношение к мелким неприятностям и крупным проблемам	53
Коллекционируйте позитивные моменты своей жизни	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Лариса Большакова

Психология для всех. Как подобрать ключик к любому человеку

Большакова Л., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Отличная книга известного автора. И, как всегда, Лариса Большакова на высоте: понятное изложение, тонкий юмор, ценные советы, интересные упражнения и немедленное получение результата – вот главные достоинства этой книги.

*Р. С.,
Тамбов*

Моя работа связана с постоянными контактами с другими людьми, а я по природе своей – интроверт, так что мне это общение давалось с большим трудом и напряжением. Однако после прочтения книги Л. Большаковой все изменилось. Я стал воспринимать общение как забавную игру – ведь теперь я знал все правила и секреты. Работа не только перестала раздражать меня, но я начал испытывать удовольствие от нее и недавно поймал себя на мысли, что уже с интересом жду контактов с новыми людьми.

*Игорь С.,
Кисловодск*

Эта книга – самый настоящий путь прочь из одиночества! Секреты общения на самом деле просты и понятны, стоит только приложить немного усилий, и тебе открыт огромный мир общения!

*Ольга Б.,
СанктПетербург*

Больше всего в книгах Л. Большаковой мне нравятся упражнения. Они помогают не только научиться понимать других людей, но, в первую очередь, научиться понимать себя, разобраться в своем внутреннем мире, избавиться от страхов и комплексов. А ведь пока мы не научимся общаться с самим собой, научиться общаться с другими людьми очень и очень сложно!

*Елена С.,
Орел*

Как практикующий психолог и автор книг по психологии, я с интересом слежу за всеми новинками в этой области. Книги Л.

Большаковой я всегда оцениваю очень высоко – ведь в них реальный опыт психологапрактика, который бесценен.

Алекс Нарбут,

*автор книги «Карнеги: 50 упражнений,
которые сделают вас мастером общения»*

Вступление

Искусство общения для убеждения, успеха, удовольствия, а главное – для счастья!

Перед вами – энциклопедия «счастливого» общения, советы, как стать счастливым человеком. Ведь каково качество нашего общения – таково и качество нашей жизни. Если мы счастливы в общении, мы счастливы во всем!

Заметьте, что речь идет об общении в самом широком смысле. Общение – это не только контакты и взаимодействия с теми или иными людьми. Это еще и общение с самим собой, это общение с миром, с жизнью, со всеми теми вызовами и шансами, с которыми мы встречаемся каждый день, со множеством разных событий, ситуаций, деталей и нюансов повседневности.

Главное – это, конечно же, общение между людьми!

Но все разнообразные виды общения существуют не по отдельности, а в системе. Как мы общаемся с собой – так мы общаемся и с другими. Как мы строим взаимоотношения с другими – так мы взаимодействуем и с миром в целом, с жизнью, и, опять же, с самими собой. А потому нельзя общение с собой строить по одним законам, а общение с другими – по другим. Например, нельзя плохо относиться к себе, а к другим хорошо, или наоборот. Из этого просто ничего не получится.

Поле общения – едино, его нельзя разделить на маленькие кусочки: здесь – для меня, а здесь – для других. И сделать это единое поле позитивным, несущим свет, радость и счастье для себя и для других – в наших силах.

Вы узнаете о множестве законов счастливого общения, его больших и маленьких секретах. Поймете, почему к искусству общения надо идти от себя, наладив отношения сначала с самим собой, а потом уже с другими и с миром. Научитесь легко и радостно взаимодействовать с ближними и дальними, незнакомыми и знакомыми, теми, кто вам не нравится, и теми, кого вы любите. Обретете способность понимать других с полуслова, с полувзгляда.

Вы откроете для себе секреты того, как подобрать ключик к любому человеку – но не для того, чтобы манипулировать им, а для того, чтобы понять его сильные и слабые стороны и найти к нему единственно правильный подход, наладить добрые отношения или взаимовыгодное сотрудничество.

Книга предназначена и для тех, кто умеет хорошо общаться, и для тех, кто еще только хочет этому научиться. Вы обязательно найдете здесь для себя что-то новое и полезное, что сделает вас и ваши отношения с собой и с другими богаче, разнообразнее, интереснее и счастливее.

Но помните: чтобы научиться общаться и находить подход к любому человеку, теоретических знаний недостаточно, нужна **практика**.

Читая эту книгу, обязательно выполняйте практические задания к каждому совету. И даже когда закроете последнюю страницу книги, не откладывайте ее на дальнюю полку. Упражнения понадобятся вам для каждодневного выполнения.

А главное – применяйте полученные навыки в реальном общении. Не ждите, не откладывайте на завтра – мастером общения можно стать только общаясь! Одной только книги для этого недостаточно. Книга – ваш подсказчик, советчик и путеводитель, но прокладывать свои пути в море общения предстоит вам и только вам.

Вам нечего опасаться, если вы вооружены необходимыми знаниями. Пусть законы и секреты успешного общения перестанут быть для вас тайной за семью печатями, и послужат самую добрую службу!

Совет 1. Откройте то сверхценное и неповторимое, что есть внутри вас

Вы – Человек, и это святое

Не удивляйтесь, что путь к радости общения мы начинаем не с налаживания отношений с другими, а с самого себя. Все лучшее, что мы можем получить в жизни (как и худшее, впрочем), берет начало в нас самих. А потому для любых перемен первоначально надо уделить внимание себе. Вы – тот центр, откуда начинаются изменения. И от того, в каком состоянии этот центр, насколько он крепок и надежен, зависит и качество, и количество перемен.

Вы должны быть стопроцентно уверены в том, что представляете собой абсолютную, незыблемую, ни от чего не зависящую ценность. И это так и есть: вы – абсолютная ценность. Может быть, вы не чувствуете этого, может быть, вам внушили другое, но тем не менее то, что вы бесконечно ценны, это факт, не подлежащий сомнениям.

В глубине души вы чувствуете это. Там, где-то, может быть, очень глубоко внутри себя вы знаете, что в вас есть нечто святое и бесценное. Это «нечто» – не ваша внешность, не ваш социальный статус, не то, каким вас видят окружающие. Это ваша глубинная суть, ваше истинное «Я», это ваша душа – вы можете подобрать любое определение, которое вам ближе и понятнее. Главное то, что вы – Человек, и это сверхценно.

Если у вас нет ощущения этой собственной сверхценности, любое общение не будет полноценным. Вы будете зависеть от мнения других, будете ставить других выше себя и пытаться подстраиваться под них – то есть так или иначе, не сможете быть самим собой в общении. Когда мы не можем быть самими собой, мы очень быстро устаем. Нам становится в тягость компания, в которой мы вынуждены отступать от своего истинного лица. Нам просто надоедает играть роли и носить маски, потому что истинная суть все равно рвется наружу, требует реализации. В итоге общение не приносит удовлетворения. А главное – мы просто не можем привлечь близких и понимающих людей, если прячем от них себя истинного.

Ваша абсолютная ценность абсолютно ни от чего не зависит

Найти в себе нечто сверхценное – это не начать считать себя лучше других. Вы же понимаете, что в других тоже есть эта сверхценность. Но, найдя ее в себе, вы начнете уважать себя и других, не будете ставить себя ни выше, ни ниже других. Именно в такой позиции на равных – залог успеха любого общения. Но она невозможна, если вы не чувствуете своей собственной сверхценности.

Самое главное, что нужно понять: ваша сверхценность не зависит вообще ни от чего. Она дана вам по праву рождения. Ни ваши заслуги, ни статус, ни возраст, ни образование, ни материальная обеспеченность, ни признание в обществе, ни ваши достоинства и недостатки – ничто не может повлиять на тот факт, что вы сверхценны по сути своей. Что бы ни происходило в вашей жизни и как бы к вам ни относились другие – это ни в коей мере не затрагивает вашу сверхценность. Она остается незыблемой и абсолютной везде и всегда, независимо ни от чего.

Чтобы в это поверить, надо как минимум об этом знать. Вы уже знаете. Теперь надо напоминать себе об этом как можно чаще. И особенно тогда, когда чувствуете какую-то неуверенность, или вам кажется, что вы недостойны, а другие люди лучше вас. Нет. Никто не лучше и не хуже. Просто все разные. И все бесценны.

Вы понимаете, какую плодотворную почву, какой мощный фундамент вы создаете для своих будущих успехов в общении, усваивая эту простую истину – о том, что и вы, и другие люди обладают сверхценностью? Это именно фундамент, без которого невозможно построить дом. Вы понимаете теперь, почему «здания» ваших отношений рушились? Потому что не было надежного, мощного фундамента. Теперь вы знаете, как его построить.

Вы не хуже и не лучше других – вы неповторимы

Еще важная вещь, которую надо усвоить для укрепления своего «фундамента»: и вы, и другие люди не только бесценны, но и неповторимы. Каждый неповторим и уникален. Именно поэтому мы не должны сравнивать себя с другими. У других, может быть, есть какие-то качества и способности, которых нет у вас. Но и у вас есть качества и способности, которых нет у других. В итоге вы равны, хоть и являетесь непохожими, разными. Нет шкалы, по которой можно было бы оценить, кто лучше, а кто хуже, кто выше, а кто ниже. Потому что никто не лучше и не хуже, никто не выше и не ниже.

Вы скажете, что люди все равно придумали такую шкалу, ведь они судят и оценивают. Вспомните о своей сверхценности, не зависящей ни от чего, и вы поймете, что все эти суждения и оценки ничего не значат. Люди ошибаются, когда кого-то оценивают выше, а кого-то ниже. Суждения и оценки всегда ошибочны, потому что никто не выше и не ниже, и все сверхценны.

В этом, конечно, есть определенная сложность – научиться не поддаваться чужому оценивающему мнению. Осознав, что подобные мнения всегда ошибочны, вы уже сделали первый шаг к независимости от них. Дальше нужно только продолжать осознанно относиться к таким мнениям, не брать их на веру, напоминать себе, что они ошибочны, так как не имеют никакого отношения к сверхценной сути человека, и тренироваться в том, чтобы не давать окружающим втягивать себя в подобные оценочные игры. Вспомните, что человеческие отношения – это не рынок, где всему есть цена. Здесь цен и ярлыков нет и быть не может, потому что каждый бесценен.

Практика

Скажите вслух: «Я человек, а следовательно, я бесценен. Я представляю собой нечто сверхценное». Вдумайтесь, почувствуйте в эти слова. Почувствуйте глубокий внутренний отклик всего вашего существа. Почувствуйте: то, что вы говорите – это истина, не подлежащая сомнениям.

Затем скажите: «Другие люди тоже сверхценны. И я сверхценен. Сверхценность других людей не выше моей собственной сверхценности. Сверхценность других людей не может заслонить моей собственной сверхценности. Сверхценность других людей не может пробить моей собственной сверхценности».

И опять же почувствуйте в эти слова. Вы почувствуете себя гораздо увереннее, устойчивее. Как будто внутри у вас появилась сила, внутренний стержень. Разверните плечи, выше поднимите голову. Почувствуйте себя свободным и независимым ни от чьего мнения. Почувствуйте, что можете общаться с другими как равный с равными.

Когда вам это удастся, вспомните какую-либо ситуацию общения, в которой вы чувствовали себя неуверенно, или, может быть, были обижены, унижены, чувствовали себя уязвимым, недостойным. Скажите себе снова: «Никто и ничто ни в какой ситуации не может затронуть и пробить мою сверхценность. Я сверхценен всегда и везде, и это ни от чего не зависит».

Повторяйте, пока не почувствуете, что вы перестали чувствовать себя зависимым от чужого отношения и мнения, восстановили душевное равновесие и чувство собственного достоинства.

Если вам снова предстоит общаться с теми, с кем вы чувствовали себя недостойным или обиженным, повторяйте это упражнение накануне, а во время общения по возможности вспоминайте о своей бесценной сути. Вы почувствуете себя гораздо увереннее, и даже, может быть, радостнее, совершенно независимо от того, что о вас думают и как к вам относятся другие люди.

Совет 2. Научитесь безусловной любви

Настоящая любовь не ставит условий

Понятие безусловной любви было впервые введено в обиход немецким психологом и психоаналитиком Эрихом Фроммом. Безусловная любовь – это любовь, которая ни от чего не зависит и не ставит никаких условий. Иными словами, безусловная любовь – это когда любят не за что-то, а просто потому, что этот человек такой, какой он есть, существует на свете.

Знаете, что самое интересное? Что с безусловной любовью мы можем относиться вообще ко всем людям – и к ближним, и к дальним, и к совершенно незнакомым, и даже к тем, кто нам не очень-то нравится. Для этого надо просто перестать чего-то от них ждать, требовать, хотеть... А вместо этого вспомнить, что каждый человек, как и вы, обладает внутренней сверхценностью, бриллиантом своей души. Даже если он под всевозможными внешними наслоениями и не виден совсем.

Нетрудно понять, что безусловная любовь очень сильно отличается от любви условной, то есть зависящей от тех или иных условий. К условной любви родители нередко приучают детей, говоря им: «Будешь послушным – буду любить», «Будешь хорошо учиться – буду любить», и т.д. Вовсе не всегда такие слова говорят вслух, иногда они подразумеваются, но ребенок очень хорошо чувствует, любят ли его просто за то, что он есть, или лишь за какие-то заслуги и угодные родителям проявления.

Если и в вашей семье было нечто подобное – не нужно винить родителей, ведь их воспитывали точно так же! Это всеобщая беда человечества – подмена истинной, безусловной любви, на ненастоящую, условную любовь. Подмена эта происходит именно в детстве, и начинает определять всю дальнейшую жизнь человека. Не удивительно, что, становясь взрослыми, люди создают свои собственные семьи, в которых, как и в их родительской семье, главенствует вовсе не безусловная, а лишь условная любовь.

Не стремитесь жить «как все»! Другие люди не всегда являются хорошим образцом для подражания

Почему же даже к близким и любимым мы далеко не всегда можем относиться с безусловной любовью? Просто потому, что такова очень распространенная модель отношений, таков стереотип, господствующий в обществе. Если все вокруг ругают своих жен и мужей, детей и родителей, братьев и сестер и других близких людей, предъявляют им претензии и выражают недовольство тем, что они не такие идеальные, как бы хотелось, – то этому всеобщему настроению трудно не поддаться. Самые любящие молодые супруги, если только они не приняли осознанного решения поддерживать свою безусловную любовь, тоже со временем могут скатиться в эту трясику взаимных претензий, начав жить «как все». Вот в этом «как все» и есть самая большая опасность. Люди ругаются с любимыми, и говорят: «А что, нормально, все так живут». И не задумываются, что если «все так живут», это еще не значит, что так жить «нормально».

Жить по законам безусловной любви – это вовсе не значит закрывать глаза на недостатки других людей. Это не значит вообще не замечать их ошибок и всегда во всем только одобрять. Жить по законам безусловной любви – это значит, продолжать любить, даже видя недостатки, ошибки и несовершенства. Жить по законам безусловной любви – это значит, не осуждать человека, считая его «плохим». Вы можете видеть, что не все его поступки идеальны. Вы можете даже указать ему на ошибки и промахи – но не для того, чтобы «разоблачить» его, не для того, чтобы дать ему понять, мол, ты недостаточно хорош, а лишь для того, чтобы помочь человеку изменить что-то в его поведении, что не идет ему на благо. И если вы любите безусловной любовью, то такое указание на ошибки другого всегда будет сделано мягко, не в виде критического замечания, а скорее в виде намека, сделанного с добром и любовью.

Отнеситесь к себе с безусловной любовью – и только тогда вы по-настоящему полюбите другого

Вам кажется, что представленная здесь картина – какая-то совершенно уж нереальная, идеалистическая? Она станет реальной при одном условии: если вы для начала научитесь относиться с безусловной любовью к самому себе.

Если у вас нет безусловной любви к себе – у вас не будет ее и к другому. Вы можете стараться изо всех сил полюбить другого безусловной любовью – но это будет лишь самообман, если вы не умеете безусловно любить себя.

Если же вы не любите себя, но пытаетесь любить другого – подсознание будет постоянно этому сопротивляться. Из подсознания все время будут всплывать вопросы: «Почему я должен любить другого? Чем он лучше меня? Я к себе отношусь жестко – почему я должен быть мягким с другим? Я себя не ценю – почему я должен ценить другого? Я себя не считаю достойным любви – а чем он заслужил любовь?» И т.д. Понимаете, в чем дело? Подобные вопросы характерны лишь для условной любви, но никак не для безусловной.

Так как же этому научиться – полюбить безусловной любовью себя самого?

Во-первых, надо отбросить в сторону любой эгоизм. Эгоизм – это то, что мешает безусловной любви. Эгоизм постоянно твердит нам: «Ты недостаточно хорош, ты не совершенен, ты мог бы быть получше, ты должен все делать идеально», и т.д. Эгоизм чересчур требователен – да, как это ни странно. Эгоизм заставляет нас метаться от самолюбования и самовозвеличивания до самоуничужения, и обратно. Ему все время нужны доказательства, что мы достойны любви. Тогда как безусловная любовь в доказательствах не нуждается. Для безусловной любви, в отличие от эгоизма, мы всегда хороши такими, как есть, и ей совершенно не важно, на коне ли мы, на вершине ли, или на самом дне.

Во-вторых, перестаньте смотреть на себя глазами других людей – особенно тех, кто вас осуждает или смотрит оценивающим критическим взглядом. Если в вашем окружении есть люди, любящие вас безусловной любовью, то вам повезло: их глазами на себя смотреть можно и нужно! Если же такого человека нет – придумайте его! Представьте, что есть кто-то, чей теплый любящий взгляд вы ощущаете на себе, кто-то, кто принимает и любит вас таким, какой вы есть. Под таким взглядом можно позволить себе быть самим собой, можно нравиться себе, можно расцвести, разве не так?

В-третьих, перестаньте сравнивать себя с другими. Люди придумали всевозможные системы оценок, иерархий, по которым кто-то получается выше, а кто-то ниже, кто-то лучше, а кто-то хуже. Но к истинной природе человека все эти ранжиры не имеют никакого отношения. По праву рождения все люди равны. Никто не лучше и не хуже. У всех есть недостатки и достоинства. Не считайте, что ваши недостатки самые страшные, что страшнее не бывает – это не так. У множества людей те же самые недостатки и проблемы. Любой психолог вам скажет, что к нему постоянно приходят люди с одинаковыми проблемами, и при этом каждый считает, что именно он – уникальный случай, что именно у него проблемы неповторимые, особенные, и самые страшные на свете. Это иллюзия. Ваши проблемы не страшнее, чем у других. Так же, как и ваши достоинства, как бы велики и прекрасны они ни были, не дают вам права считаться самым лучшим человеком на свете. Примите это как есть – вы не хуже и не лучше, вы такой же человек, как все другие, и этим прекрасны.

Примите себя таким, какой вы есть! Принять себя таким как есть – это вовсе не означает сказать: «Ну да, такой уж я есть, ничего не поделаешь...» Подтекст подобной фразы таков: «Я, конечно, никудашный, но придется с этим смириться». Это не означает – принять себя. Принять себя – это значит укрепиться в уверенности: «Я достойный человек, я хороший человек, да, у меня есть свои достоинства и свои недостатки, как и у всех людей, но

они не делают меня ни более, ни менее достойным и хорошим человеком, чем все другие. Я по праву считаю себя достойным и хорошим, и даю такое же право другим людям».

Практика

Безусловную любовь еще называют Божественной любовью. Бог смотрит на всех людей как на любимых детей. Даже если они проказничают и ведут себя не лучшим образом – все равно они остаются любимыми детьми. Попробуйте представить, как бы на вас смотрел любящий вас Бог. Попробуйте посмотреть на себя его глазами. Это глаза не оценивающие, не выискивающие недостатков. Это глаза, полные восхищения.

Вспомните, на что вы в последний раз смотрели с восхищением. На прекрасный пейзаж, на букет цветов, или на кольцо с крупным бриллиантом? Теперь представьте, что у вас есть душа, которая прекраснее любого пейзажа, цветка и даже бриллианта. Представьте, что вы направляете свой восхищенный взгляд на себя, на свою собственную душу. Представьте, как вы любуетесь и восхищаетесь этой драгоценностью. Тепло, восхищение, принятие, обожание, не омраченное чувством собственника и жаждой обладания – это и есть чувство безусловной любви. Запомните его и при любой возможности культивируйте в себе.