



Ты —

Сильная,

Стелая,

Исключительная,

Прекрасная,

Вдохновляющая,

Очаровательная

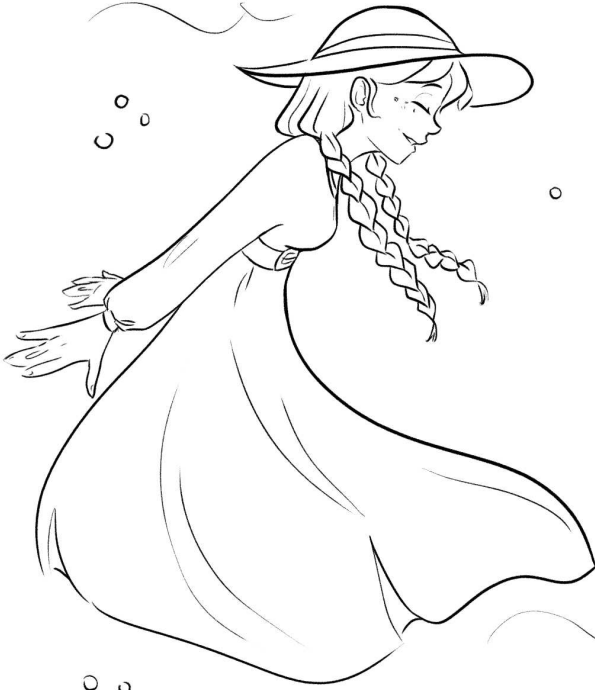
Девушка

Поверь в себя!

Книга-тренинг для девушек

ПРАГЯ ТОМАР

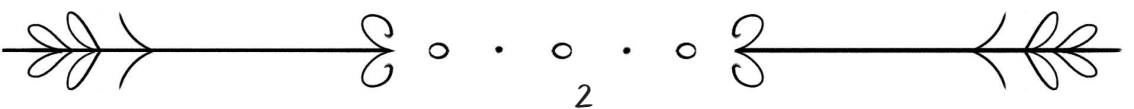
ИЛЛЮСТРАЦИИ МИКЕЛЫ ФИОРИ

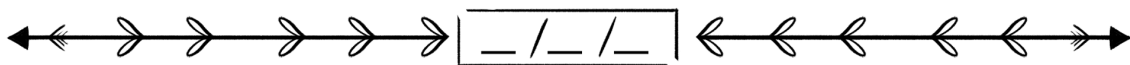


*Посвящается моей
любимой бабушке Катле.
Я скучаю по тебе.*

«Ты, как и любой
другой человек во всей
вселенной, заслуживаешь
своей любви
и привязанности».

Будда





Привет!

Меня зовут Прагья, я написала эту книгу для тебя. Как девушек, нас преимущественно учат подстраиваться под других. Моя книга позволит тебе выйти за эти рамки, научиться выражать свои мысли и мечты, а также начать приязненный диалог с самой собой. Надеюсь, идеи, предложенные в книге, окажутся не только вдохновляющими, но и преобразующими. Некоторые из советов и заданий могут показаться сложными, однако они позволят разобраться в себе, помогут решить проблемы и освободят пространство для новых начинаний. Они обеспечат поддержку и вдохновение для того, чтобы быть счастливой, оптимистичной и уверенной в себе.

Когда мы слышим разговоры о любви, как часто мы думаем про любовь к себе – ту, что является центром всего? Задумайся на секунду, чтобы понять, что ты чувствуешь по отношению к себе самой...

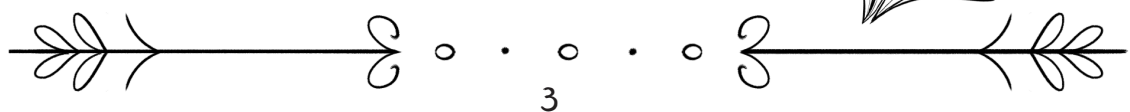
Любишь ли ты себя? И что это означает?

В молодости я потратила много драгоценного времени, критикуя себя за то, что я не идеальна. Но когда я научилась принимать себя и заботиться о себе, моя жизнь преобразилась! На пути любви к себе я почувствовала такие невероятные изменения, о которых не могла даже мечтать. Любовь к себе порождает уверенность в своих силах, чувство собственного достоинства, самоуважение и умение прощать себя. Силу любви к себе не стоит недооценивать. Прежде чем полюбить кого-то ещё, нужно научиться любить себя, и эта книга послужит напоминанием о необходимости дорожить собой. Цитаты и советы о любви к себе в книге призваны показать, какая ты красивая внутри! Уверенность в своих силах – великая сила! Как только ты начнёшь верить в себя, любить себя, произойдёт волшебство.

Сними маску и немного отдохни от повседневных дел. Возьми чашечку кофе и почитай мою книгу. Я очень благодарна тебе за то, что доверяешь мне в своём путешествии по исследованию и поиску лучшей версии себя.

С большой любовью, надеждой и благодарностью

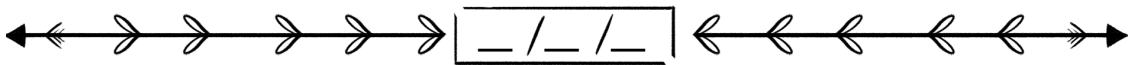
Прагья





Что, если
просто
посвятить
этот год
тому, чтобы
больше любить
и ценить себя?





Раскрась
эту страницу.





Нагни сейчас.

*Нагни там, где ты сейчас
находишься.*

Нагни со страхом.

Нагни с болью.

Нагни с сомнением.

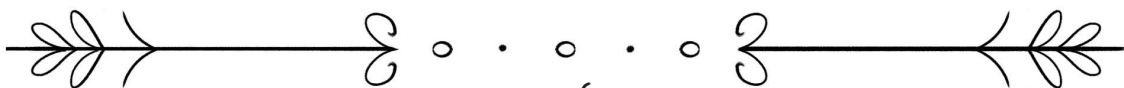
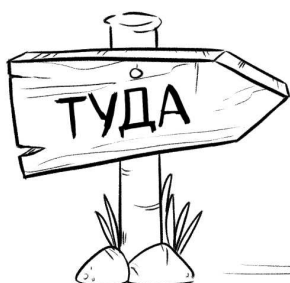
Нагни с трясушимися руками.

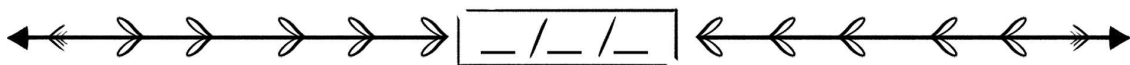
*Нагни с дрожащим голосом,
но нагни.*

Нагни и не останавливайся.

*Нагни с того места, где ты
находишься, и с тем,
что у тебя есть.*

*Нагни свой путь
к Любви к себе.*

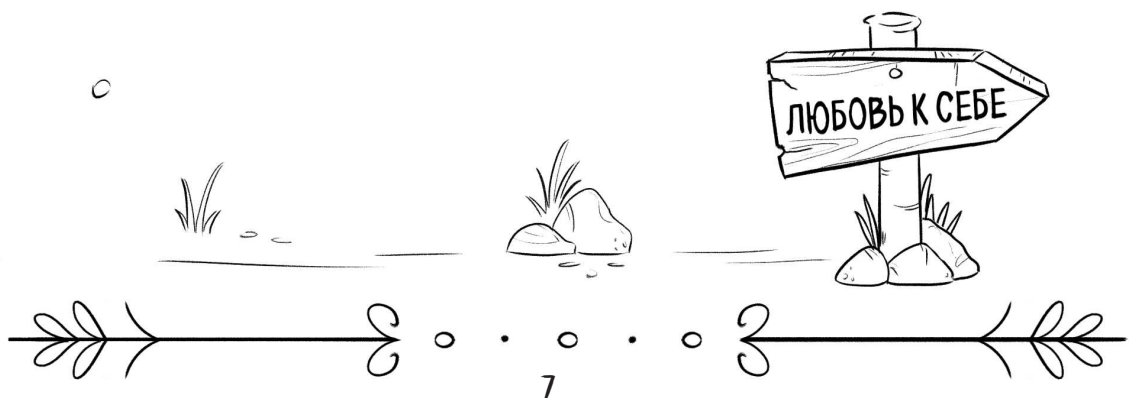




НАЧНИ С ТОГО МЕСТА, ГДЕ СЕЙЧАС НАХОДИШЬСЯ

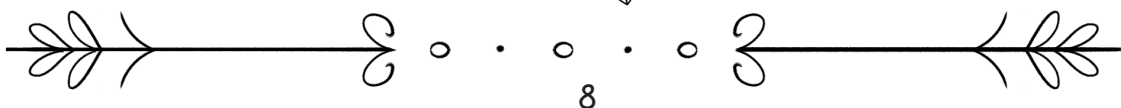
Чтобы чего-то добиться в жизни, начни там, где ты сейчас находишься. Первый шаг твоего путешествия может быть пугающим, но он также полон волнений и новых возможностей. Он полон больших обещаний того, что может произойти, и веры, что то, что должно случиться, – случится. Не ожидай, что всё будет безупречно. Принимай себя и заботься о себе, где бы ты ни была на этом пути, даже если это пока не то место, где ты хотела бы оказаться. Всему, что происходит в нашей жизни, есть причина. Тебе не нужно знать, что будет дальше. Не нужно понимать всё здесь и сейчас. Не нужно знать всю твою историю наперёд.

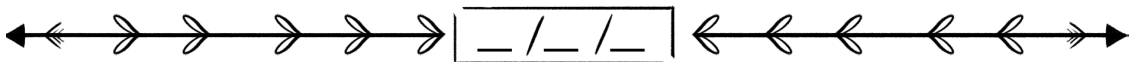
Ты – живая, меняющаяся, взрослеющая девушка, отправившаяся в своё уникальное и прекрасное путешествие по жизни. Именно путешествие – и оно бы не было таковым, если бы ты знала наперёд всё, что произойдёт с тобой на этом пути. Оно не было бы путешествием, если бы ты знала, чем оно закончится. Поэтому будь терпелива и улыбнись неизвестному – твоя история только начинает писаться.



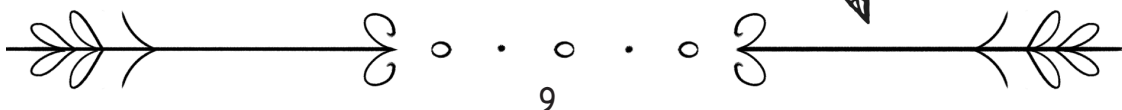


Любовь к себе вылетит
тебя, придаст сил,
восстановит
и откроет новые
миры внутри
и вокруг тебя.





Любовь к себе — это ключ
к твоему умственному,
духовному
и эмоциональному
здоровью.





Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ

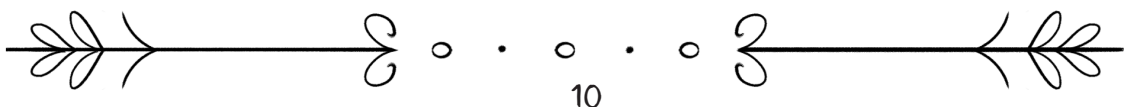
«То, как ты любишь себя, учит других, как любить тебя».

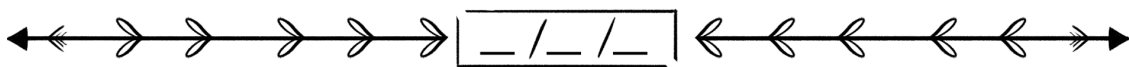
Руни Каур, поэтесса

Когда ты любишь себя, то светишься изнутри. Ты привлекаешь людей, которые любят, одобряют и ценят твою энергию. Всё начинается с того, как ты чувствуешь себя. Ешь с любовью к себе. Двигайся с любовью к себе. Говори с любовью к себе. Действуй с любовью к себе. Любовь к себе начинается с симпатии к себе, начинающейся с самоуважения, которое, в свою очередь, начинается с позитивных мыслей о себе. Ты, как и любой другой человек, заслуживаешь своей любви и принятия. Воодушевляй себя, верь в себя и люби себя. Никогда не сомневайся в том, кто ты. Потрать время, чтобы узнать себя. В конце концов, ты — тот человек, с которым тебе предстоит прожить всю жизнь.

В юности моя голова была забита представлениями о своих недостатках. Я вздрагивала при виде своих детских фотографий, потому что я ненавидела то, как выгляжу. Я была в ловушке собственного мнения о своей неидеальности, из-за чего меньше заботилась о себе и больше беспокоилась о том, кем, как я думала, могла стать. Я говорила себе, что однажды устраню то, что беспокоит меня в моей внешности, и стану лучшей версией себя, более красивой и успешной в жизни.

Оглядываясь назад, я понимаю: единственная разница между мной в юности и сейчас лишь в том, что я больше не критикую себя беспрестанно за собственное несовершенство. Я пришла к любви к себе и принимаю себя такой, какая есть.





Невероятные изменения в моей жизни, которые я почувствовала от самопринятия и любви к себе, оказались больше, чем я могла себе представить. Я не верила, что любовь к себе не просто позволит всё время чувствовать себя востребованной, — с тех пор, как началось моё путешествие к самой себе, моя уверенность придавала мне сил в каждом шаге.

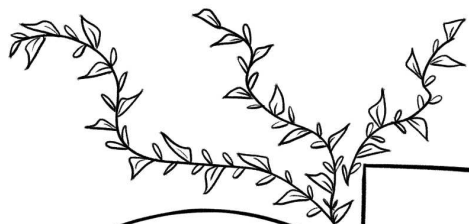
Большинство девушек заблуждаются в своих представлениях о совершенстве. Любовь к себе не означает, что человек должен быть во всём безупречным или всё время счастливым. Она не базируется на внешнем одобрении и мерилах успеха. Она не питается критикой или страхом, основанным на стыде.

Любовь к себе — это то, что сияет изнутри даже в то время, когда мы не достигаем поставленных целей или не добиваемся успеха. Любовь к себе — это сочувствие и доброе отношение к себе, несмотря на результаты. Она позволяет человеку использовать весь его потенциал, она наполнена эмпатией и добротой. Создание личного пространства позволяет нам заботиться о себе.

Любовь к себе — это выражение сочувствия к себе, даже когда мы боремся и страдаем. Любовь к себе — это прощение себя, когда мы совершаем ошибки. Любовь к себе — это приоритетное внимание к себе, она позволяет нам искать поддержку в наших сильных сторонах и талантах. Иногда она означает, что нам следует поставить на первое место себя. Иногда она означает, что нам необходимо пространство для осознания собственных потребностей и желаний. Любовь к себе подразумевает наличие границ, и порой наличие таких границ может огорчать окружающих.

Когда перемены произойдут внутри тебя,
они произойдут и вокруг тебя.





Я верю в тебя.

Я горжусь тобой.

Иди в своём темпе. Пой свою собственную песню.

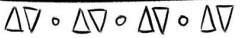
Ты сильнее, чем думаешь.



Разговаривай с собой так, как разговаривала бы с маленьким ребёнком.

Я прощаю тебя.

Ты восхитительна такая, какая есть.

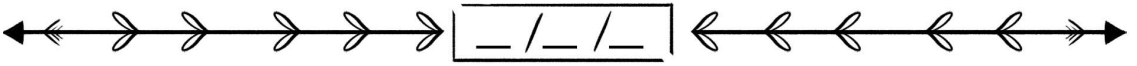


Ты пройдёшь через это. Я здесь, с тобой.

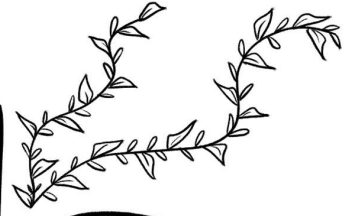
Я люблю тебя несмотря ни на что.

Ты самодостаточна.





Ты заслуживаешь быть
здесь так же, как деревья,
звёзды и луна.



Твоя ценность
не уменьшается
из-за неспособности
других увидеть твои
достоинства.



Напоминания о любви к себе и принятии

«Мы достойны
сейчас. Не если.
Не когда. Мы достойны
любви и причастности
сейчас. Именно
в эту минуту.
Как данность».

Брене Браун,
писательница, доктор
философии



Помни, что, когда
ты родилась, тебя
называли чудом.
Ты до сих пор это
ЧУДО!



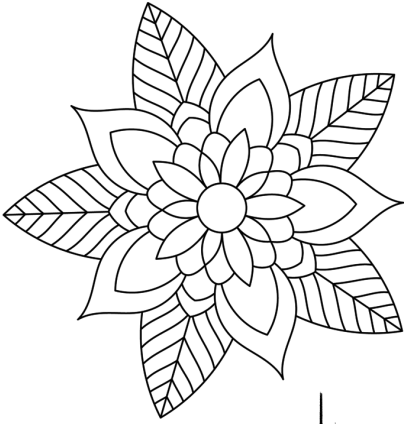
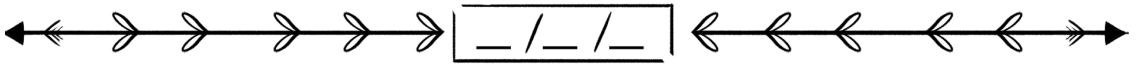
«Ты ценна просто потому,
что ты есть. Не потому, что
ты делаешь или сделала,
просто потому, что ты есть».

Макс Люкаго, писатель

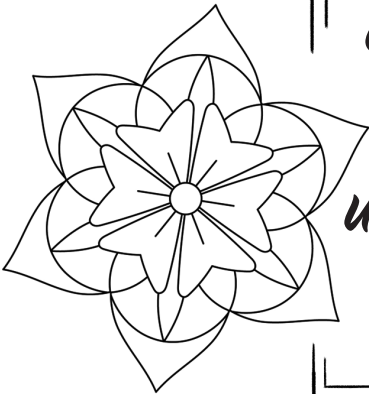
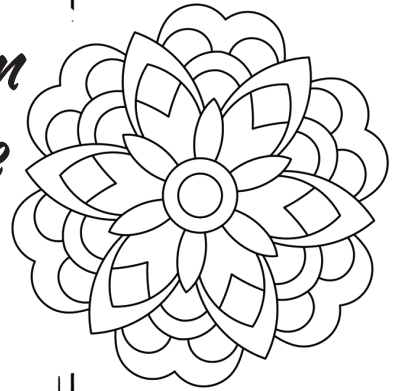




Раскрась
эту страницу.



«Учиться
любить
себя – значит
учиться себе
доверять,
относиться
к себе
с уважением,
добротой
и нежностью».



Брене Браун,
писательница, доктор философии

