

прием ведет доктор Саяпин

Евгений САЯПИН практический психолог, к. т. н., клиническая больница Центросоюза РФ и компания «Мужской консалтинг». Москва

В последнее время я часто слышу фразу «Полюби себя – и все тогда изменится в твоей жизни!» А как это осуществить? Вроде я и так себя люблю, часто балую покупками, стараюсь вкусно поесть, отдохнуть за границей...

Чаталья Бобрышева, 35 лет, Санкт-Петербург



олюбите себ

Все верно. Наталья! Большинству из нас в детстве внушали: ты не лучше и не хуже других, старайся не выделяться. Нам говорили: самое главное - скромность, порядочность, честность. Но не объяснили, что надо любить себя. И как это – любить себя. Да,

впрочем, наши родители и сами не знали, что это такое: любить себя.

С возрастом (с появлением внутренних кризисов) начинаешь осознавать и даже осуществлять этот посыл – «полюби себя». И если с любовью к своему телу все более-менее понятно (посещение фит-

неса. бассейна. салонов красоты, правильное питание, шоппинг...), то с душой все намного сложнее: как полюбить себя «внутри»? Ведь душу нельзя потрогать и увидеть.

сбудутся!

«Я пришла к выводу, что, когда мы любим себя, одобряем свои поступки и остаемся самими собой, наша жизнь становится настолько прекрасной, что и словами не выскажещь. Маленькие чудеса — везде. Здоровье улучшается, деньги сами идут в руки, наши отношения с другими расцветают, и мы начинаем выражать свою личность в творческом ключе. И все это происходит без малейших усилий с нашей стороны. Когда мы от души любим и уважаем себя и одобряем свои поступки, мы создаем определенную организацию ума. Отсюда – чудесные взаимоотношения с окружающими, новая работа; мы даже худеем и приходим к своему идеальному весу. Любить себя – значит праздновать сам факт существования своей личности и быть благодарной Богу за подарок жизни».

Из книги психолога Луизы «Хей «Исцели свою жизнь, свое тело»



Справка

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (отгреч. слов «душа» и «тело») – группа болезненных состояний, появляющихся в результате взаимодействия психических и физиологических факторов. Представляют собой психические расстройства, проявляющиеся на физиологическом уровне, физиологические расстройства, проявляющиеся на психическом уровне, или физиологические патологии, развивающиеся под влиянием психогенных факторов.

А надо просто поверить, что каждый из нас уникален. Но вот как найти гармонию между душой и физическим состоянием тела – это можем решить только мы сами. Ищите свой путь познания и развития своей целостности!

А для этого прислушивайтесь к своим истинным желаниям, чувствуйте и ошущайте их.

Удовлетворяйте свои желания

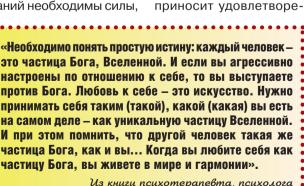
Желаний в каждом возрасте много – как осуществимых, так и несбыточных. На выполнение желаний необходимы силы,

знания, материальные возможности. В молодости желания, как

правило, довольно прозрачны и предсказуемы: получить образование, устроиться на хорошую работу, создать семью, приобрести квартиру, купить то-другое-третье... Все это относительно быстро-медленно достигается, и список желаний начинает материально «улучшаться», порой до неконтролируемых зависимостей. Но смена одной вещи на другую (более дорогую или непредсказуемую) не всегда ние. И это часто ведет к психосоматическим заболеваниям (бессонница, головные боли, панические атаки, депрессия).

Но есть и другая категория людей, их порой можно назвать блаженными. Они живут в мире иллюзий, часто мечтают о несбыточном (например иметь жену и несколько любовниц, ни за что при этом не отвечая). И надо признать, они даже счастливы этим. Но иллюзии когда-то развеиваются. и у человека появляется безразличие, раздражительность, он признает себя неудачником.

> И снова, как и в первом случае, возникают разные болезни.



Из книги психотерапевта, психолога Валерия Синельникова «Возлюби болезнь свою»

