

18+

СЕЛЮК ВИКТОРИЯ

27 СПОСОБОВ ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ



«ЭКОЛОГИЧНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ. ПОРАЖДАЕТ
ЭКОЛОГИЮ ВОВНЕ.»

Виктория Селюк

27 способов полюбить себя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70994884

ISBN 9785006441569

Аннотация

Спокойствие приходит к вам, когда вы наслаждаетесь своим счастьем, а это счастье, рождающееся из глубины души, зачастую основано на любви. Признав важность и святость своей жизни, вы сможете преодолеть страхи, тревоги и беспокойства. Обратите внимание на свое внутреннее «Я», как на свет, так и на тень. Так много ресурсов которые могут вас реализовать, но вы совсем о них не знаете, настало время обратиться за помощью к своему внутреннему демону, чтобы извлечь из него мудрость и силу.

Содержание

Предисловие	5
1. Любовь к себе – глава, которую я всегда мечтала написать	9
2. Что происходит благодаря низкой самооценки?	11
3. Точка А	13
4. Как мы сами все портим	22
5. Массовая истерия	26
6. Лестница в небо за счастьем	32
7. Показатель что у вас низкая самооценка	35
8. Точка Б	41
9. Синдром хорошеести	46
Конец ознакомительного фрагмента.	50

27 способов полюбить себя

Виктория Селюк

© Виктория Селюк, 2025

ISBN 978-5-0064-4156-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Я рядом.

– Вы слишком важны!

Предисловие

Эта книга посвящена вопросам формирования и укрепления любви к себе для тех, кто желает улучшить свои отношения как с собой, так и с окружающими, основываясь на здоровом подходе. Она вдохновит вас следовать своим истинным желаниям и позаботиться о создании прочной и устойчивой самооценки. Вы научитесь верить в свои силы и осознавать свой потенциал, открывая новые возможности и таланты. Путь к целостности и осознанию своей миссии в мире станет для вас важной задачей. Вы создадите внутреннюю опору и независимо от внешних условий всегда сможете на нее опереться, что является ключевым аспектом полноценной жизни.

Она поможет начать делать то, что действительно желает ваше внутреннее Я. Также вы найдете ответы на многие свои вопросы. Задача этой книги – создать стабильную и непоколебимую самооценку. Важно отличать любовь к себе от нарциссизма, который может негативно сказаться на отношениях с другими людьми. В книге рассматриваются аспекты подлинной любви к себе, они помогут ценить себя и делиться внутренними ресурсами, и станут магнитом для лучших возможностей. Я убеждена, что этот подход – один из самых эффективных инструментов для решения глобальных проблем человечества.

Книга предназначена для женщин, которые потеряли себя в отношениях с мужчинами и детьми. Она обращена к тем, кто пожертвовал своими интересами ради других и забыл о собственном предназначении. Для тех, кто устал служить на благо общества, забывая о своих нуждах.

Не могу не отметить, что книга может оказаться полезной и для мужчин. Я встречала немало мужчин, переживающих трудности в отношениях и ощупывающих собственное Я. Они тоже могут страдать от низкой самооценки и быть уязвимыми. Мне доверяют мужчины, я всегда была для них надежным другом, и хотелось бы подчеркнуть, что в этой книге нет феминистских идей. Работать над самооценкой необходимо как женщинам, так и мужчинам.

Тем не менее я уделила больше внимания женщинам, поскольку статистика и история показывают, что именно они чаще подвергаются давлению и влиянию со стороны общества и мужчин. Хотя сегодня мы видим новых женщин – реализаторов, но, к сожалению, старые парадигмы и стереотипы все еще будут напоминать о себе долгое время.

Существует и другая сторона вопроса о реализации женщин – высокие стандарты в выборе партнера. Это создает дополнительные трудности при поиске половинки, ведь женщинам теперь важно, чтобы мужчина не только обладал стабильным доходом, но и стремился к духовному развитию. В свою очередь, мужчинам уже не так важна простая физическая привлекательность, они ищут женщину с определен-

ным статусом в обществе, личностью и интересной биографией. Однако не все женщины осведомлены о том, что существуют альтернативные пути развития.

Часто женщины сталкиваются с проблемами из-за недооценки себя. Это связано с их прошлым и окружением, что напрямую влияет на самооценку и восприятие своей ценности. Особенно важно учесть, что чаще всего именно в странах СНГ существует традиция быть удобными и угодливыми. Женщины, как правило, целиком отдаются своим отношениям с мужчинами и детьми, при этом забывая о собственных интересах и увлечениях. В результате они делают своих близких центром внимания и теряют связь с самими собой. Если такая женщина оказывалась в ситуации, когда мужчина уходил и она не способна была обеспечить себе достойную жизнь самостоятельно, она могла стать зависимой от деструктивных партнеров и быть более уязвимой, что приводило к серьезным проблемам с самооценкой и здоровьем.

Люди, потерявшие себя, могут долгое время не справляться с собственными проблемами, особенно если им не предоставят необходимых инструментов и поддержку. Психологическая помощь может быть дорогой и не всегда достижимой для всех, к тому же хороший психолог – это большая редкость. Поэтому важно искать подходящие ресурсы и информацию, которые могут помочь восстановить свою самооценку и целостность.

Важно начать, потому что любовь к себе будет ключом

к излечению и преодолению проблем.

1.Любовь к себе – глава, которую я всегда мечтала написать

«Счастливым человеком не желает никому зла».

Мы все слышали это в течение всей жизни, верно?

Представьте, какими вы станете, когда обретете все эти богатства. Вы будете обращаться к самому глубокому истоку своей души и ощущать подлинное блаженство. Именно это действительно нужно каждому человеку.

Представьте, какими вы станете, когда обретете все эти богатства. Вы будете обращаться к самому глубокому истоку своей души и ощущать подлинное блаженство. Именно это действительно нужно каждому человеку. В этой книге представлено множество теоретических и практических методов. Будьте свободны выбирать то, что больше всего резонирует с сердцем. Мне важен комфорт для достижения вашего счастья и душевного покоя. Я знаю, что вы чувствуете сейчас. Только от вас зависит, прекратите ли вы это. Не будем медлить. Начнем. Включите приятную музыку для чтения. Создайте себе атмосферу уюта, зажгите свечи. Вокруг вас должно быть все красиво и эстетично, насколько это возможно. Мы будем идти через сопротивление, которое, веро-

ятнее всего, возникнет, но в этом и весь смысл – чтобы вы проявили силу и терпение.

Получает все ДАРЫ МИРА тот, кто умеет ждать.

Первый урок начинается с вашего пространства, которое должно быть обустроено с любовью. Подготовьте блокнот – мы будем писать. С помощью письма вы будете «перепрошивать» свое мышление.

«Если вы не знаете куда смотреть, посмотрите на того замечательного человека, кем вы становитесь».

2. Что происходит благодаря низкой самооценки?

Мы строим отношения с токсичными людьми и с деструктивным обществом. Едва зарабатываем, наш бюджет не позволяет нам многого, и мы ограничены во многих аспектах жизни. Все эти красивые вещи, кажется, созданы не для нас. Мы чувствуем себя связанными, словно в социальной системе, а наше сердце жаждет свободы и счастья. Однако на нашем пути так много отвлекающих факторов, которые не позволяют сосредоточиться на себе и доставлять радость себе самим. Все этому сопутствуют травмы, обиды, стереотипы и ярлыки. Прошлое заставляет смотреть назад, а в будущем совсем нет ясности. Страх ухода от неподходящих людей, чтобы снова испытывать одиночество, пугает своей перспективой. В целом огромный поток мыслей и страхов, которые уже, кажется, не остановить. Идти в незнакомое нам, сложно, ведь мы не знаем, что там за пределами наших ограничений. Я скажу, что многие люди проходят через подобные трудности в своей жизни.

Важно помнить, что мы все подвержены ошибкам, сопротивлению и пытаемся разобраться с собственными слабостями и ранами. Работа над любовью к себе и восстановлением своей собственной идентичности – это не легкий путь,

но вы не одни. Если вы здесь – вы уже сделали 80% работы. Признали то, что нужно сместить фокус с других на себя. Я знаю, как трудно это признать и менять привычные установки, но это необходимо сделать, чтобы спасти себя. Я слышу вас и понимаю, что принятие себя могут быть сложными задачами, но важно осознать, что любовь и принятие начинаются с нас самих. Если мы не уважаем и не любим себя, трудно ожидать, что другие будут относиться так же.

Первый шаг к изменению ситуации – осознание собственной ценности и важности заботы о себе. Это может включать в себя установление границ, выявление и устранение токсичных отношений, улучшение самооценки и само принятие.

Настоящая любовь к себе – это очень ценный и важный аспект в жизни. Когда мы любим и принимаем себя, мы становимся более счастливыми и уверенными. Это позволяет нам строить здоровые и гармоничные отношения с собой и другими людьми.

Я хорошо понимаю вас, потому что мы проходим трансформацию вместе, и я сама всегда возвращаюсь сюда снова и снова, чтобы напомнить себе о себе. Важная пометка, которую вы получите в конце, – «вы напомните себе о себе». Знайте, что я иду с вами по этому непростому пути, рука об руку со всей своей нежностью и любовью.

«Выходит нужно быть самим любовью, вместо того чтобы кого – то любить».

3. Точка А

«Боже, что я творила с собой и своим телом! Еще раз прости меня, моя маленькая девочка».

Я переживала этапы самоотверженности, гордыни, безответственности и самокритики, имея на своем счету опыт разрушительных отношений. Долгие годы я находилась в окружении людей, которые не ценили меня и мои качества. Я отклонялась от собственных желаний и мечтаний, принимая неуважительное отношение и критические замечания в свой адрес. Меня осуждали за внешний вид и ум, манипулируя моими чувствами, чтобы я ощущала свою неполноценность и стремилась к недостижимому идеалу, подстраиваясь под ожидания окружающих. Моя самооценка формировалась в полном отчаянии, и я была близка к тому, чтобы разорвать связь с жизнью, так как мой разум не справлялся с тем хаосом и страхом, которые были во мне.

Сложно управлять теми людьми, что любят себя, но на тот момент я этого не знала.

Сколько злости накопилось у меня к тем, кто меня унижал, манипулировал и плохо относился! В конечном итоге я поняла, что сама позволила им войти в свое уязвимое сердце.

Дружба обходилась мне непросто: я постоянно развивалась и стремилась завести много друзей, поскольку в детстве

пережила буллинг. Мне довелось столкнуться с физическим насилием от одноклассников и психологическим давлением со стороны учителей. Когда ты не знаешь свои права и святость своего ума, тела и жизни, ты пропускаешь этот этап, как обычное дело, молча страдая, хотя это карается строго законом. Поэтому, если вы находитесь в такой ситуации, вы имеете полное право заявить об этом вышестоящим органам. Не молчите!

Лицемерие бывает замаскировано за привлекательным внешним видом. Люди могут выглядеть притягательно, но внутри быть безжалостными. В жизни происходят ситуации, когда ты ощущаешь себя открытым и доверчивым, но встречаешь тех, кто полон зависти и желает тебе только «лучшего». Ты продолжаешь верить, что эти люди способны измениться, пытаешься найти для них оправдания, не осознавая, что это лишь твое желание избежать одиночества. Я нередко оправдывала такое поведение, опасаясь остаться одной.

В бизнесе и работе я также сталкивалась с нечестностью, но продолжала стремиться к сотрудничеству, несмотря на повторяющиеся неудачи. Сохранение веры в людей, даже среди жестокости, было для меня важно. Все мы сталкивались с предательством, но в этой борьбе были и светлые моменты, которые придавали сил и вдохновения. Самое главное, что я вынесла из своих уроков жизни, – это опыт, и он бесценен для меня.

У меня есть замечательная семья и близкие люди, которые воспитали меня в атмосфере любви. Однако у меня не было опыта общения с мужчинами и женщинами, и я не умела защищать свои личные границы. Я вела себя как образцовая девочка, но со временем стала довольно конфликтной личностью. В начале своего жизненного пути я часто сталкивалась с абьюзерами и нарциссами, позволяя токсичным людям общаться со мной. К сожалению, я сама тоже иногда становилась одной из них. Это было неприятно, но мой защитный механизм принимал активное участие в этом процессе. Контролировать свои эмоции бывает сложно, а принимать ответственность еще труднее, и мои подходы в отношениях часто оказывались далекими от здоровых. Я теряла себя и забывала о своих истинных желаниях, отдавая все окружающим, ожидая от них слишком многого и не получая ничего взамен. Я перестала понимать, чего хочу от жизни и отношений, так как слишком привязывалась к потребностям других. Я искренне стремилась к дружбе и любви.

Я позволила обществу навесить на себя множество ярлыков, стереотипов и мнений, которые не отражали мою истинную сущность. Погружаясь в сомнения о своей уникальности, я оказалась на грани полного истощения и на время впала в депрессию, не желая признать существующую проблему. Я поддавалась влиянию чужих мнений и советов, которые абсолютно не совпадали с моими ценностями и зачастую были разрушительными. Сравнивая себя с другими и сорев-

нуюсь с ними, я воспринимала мужчин как финансовых идеалов, что мешало мне достигать собственных успехов. Я металась в своих занятиях, не завершая начатое, так как не могла понять, чем действительно хочу заниматься. Внутри меня жили самозванец и критик, мешавшие достигать целей и различать истинные потребности. Я утратила веру в себя и перестала быть собой, ища у людей тепло и заботу, но лишь терпела неудачи. Неудивительно, что так не работает, особенно в долгосрочной перспективе. В конце концов я поняла, что слишком много ожидала от окружающих.

Как я могла просить любви и принятия от других, если я сама не давала этого себе? Это было безответственно с моей стороны ждать чего-то от них, но не от себя. Я возлагала ответственность на чужих мне людей и отказывалась взрослеть, хотя должна была пойти от обратного и позаботиться о себе самой. Я искала любовь не у тех людей, которых действительно хотела видеть рядом с собой, и не делая выбор, выбор делали за меня.

Последний крик души:

«Один случай произошел со мной, и все, кто знал об этом, были очень рады и удивлены, насколько я сильный человек. Ведь я, находясь в созависимых и деструктивных отношениях, не отдавая тому отчета, но чувствуя интуитивно, что что-то не так, вышла из них резко и быстро. Я ушла от недостойного для меня отношения и после этого начала

любить себя еще больше. Поверьте, это было очень трудно, потому что я оставила себя слишком много. Не просто отказаться от людей, в кого ты вложила многое. Особенно свое хорошее и искреннее отношение. Помимо прочего, от нарциссов сложнее всего уходить. Когда я выходила из этих отношений, я знала, что будет со мной и какой богатый спектр эмоций я буду ощущать, но я также знала, что должна спасти себя. Все проходит. Все, что вы испытываете сейчас, позже иметь значения никакого не будет. Мысли о людях, что вас сейчас заставляют грустить и переживать, в будущем не вызовут ни малейшего чувства. На данную тему можно написать отдельную книгу. Поэтому я прекрасно понимаю, что говорю. Множество моих знакомых продолжают пребывать в токсичных отношениях, где с ними не считаются, и они не хотят что-либо менять, и я понимаю, что это их осознанный выбор. Им важно прожить этот опыт и вынести из этого свои уроки или повторить их. Но тем, кто хочет изменить свою жизнь, причем так, как именно им хочется, важно найти в себе силы и уйти оттуда, где вас не ждуют, и это не только про отношения. Как бы трудно ни было это признать, но там не любят и не ждуют. Поверьте мне, вас ждуют в другом месте и полюбят. Это произойдет, когда вы снова обретете себя. Когда обнимете и полюбите искренне и безусловно. Я это сделала, и, если вы в таком же положении, вы тоже сможете. Главное, следовать своей интуиции и ощущению те-

ла, я к нему прислушалась и теперь счастлива, что сделала выбор в пользу себя. Это было лучшим решением в моей жизни.».

В те времена я была еще ребенком, который избегал ответственности и надеялся на чудеса, пока не осознала, что действительно изменить свою жизнь могу только я сама, любя себя. Я понимала, что нужно спасти себя, но столкнулась с трудностью: не знала, как это сделать. Я оказалась в тупике, не имея необходимых ресурсов. Начала анализировать себя, свою историю и свои мысли, погружаясь в глубокие размышления. Сначала я винила себя, пыталась изменить себя до идеала, искала логические объяснения, не имеющие отношения к моей жизни, истощая себя в бесконечном самокопании.

Задумывалась: действительно ли этот ментальный анализ поможет полюбить себя? Находясь в страданиях и само размышлениях, вы не найдете там успокоения, а лишь углубите свое разочарование. Позиция жертвы не эффективна, а я предпочитаю решать проблемы. Блуждание в хаосе своих мыслей вредно и негативно влияет на подсознание. Интересно также, как влияют социальные сети на нашу самооценку, создавая иллюзию идеальной жизни у других, но это всего лишь искаженное наше восприятие.

Лучше сосредоточиться на своем пути и его улучшении, это более эффективный и экологичный способ для всех.

Волшебным образом я наткнулась на корень проблем – это отсутствия любви к себе и целостности, ведь я была словно разобрана на части. Приняла решение взять себя в руки, вступив в борьбу с собственной самооценкой. Со своим демоном я встретилась лицом к лицу для того, чтобы принять тот факт, что самооценка действительно низкая и проблема кроется в моей нелюбви к себе. Я приняла решение, что мне нужно подружиться со своей тенью, чтобы стать целостной, стать самой собой, собрать себя воедино. Признала, что только я могу все изменить и тем самым одержу победу над собой.

Самое мое большое достижение для меня было принять свои страхи и достичь баланса между своими светом и тьмой. Осознав это, я начала более активно искать экологичный способ решения вопроса. Прошло много лет с тех пор, прежде чем мне удалось это сделать, а теперь я сокращу этот поиск для вас в своей книге. В ней собрана краткая информация обо всем, что необходимо для поддержания стабильной самооценки.

Подобно Будде, я «присела под деревом», чтобы разгадать тайну истинного счастья и любви, осознав, что все всегда было со мной, и заключив сделку со своей жизнью. Вместе с этим великолепным познанием, я обратилась к самой себе с вопросами, и внезапно начали поступать интуитивные ответы, которые я старательно фиксировала. Сначала это были простые заметки о практиках и анализе различных событий,

мыслей, которые я многократно изучала. Затем я решила собрать это все воедино в книгу и более подробно раскрыть свои идеи.

Для меня первостепенное значение имеет честность перед самой собой, и этим важным аспектом я хочу поделиться с вами. Я стремилась к совершенству и искала всепоглощающую любовь, хотела, чтобы ни одна душа не могла даже нарушить мое самоощущение гармонии, поэтому я настойчиво работаю над собой. Я чувствовала, что обязана поделиться этим с другими людьми, чтобы каждый мог иметь доступ к моей внутренней открытости. Ведь я стану счастливее, если в мире станет больше любящих себя людей.

Моя мысль «ТВОЕ СЧАСТЬЕ – ЭТО ПРОЖИВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ» станет иметь глубокий смысл для вас. Я верю в то, что счастье и любовь к себе могут решить множество проблем, и хочу, чтобы вы почувствовали это до конца своих дней, и самое главное – это самоощущение непоколебимо. Настоящее счастье – это любить себя и жить для себя. Словами невозможно передать, насколько это прекрасно, как много вы обнаружите в этом свободы и как многое изменится с начала вашего пути.

Я в восторге от женщины, которой становлюсь. Она знает, кто она. У нее выстроены границы и она воплощает все свои мечты.

С вами произойдет долгожданное волшебство, вот увидите. В конце этого пути вы получите награду. Вы придете к тому, что даже если вас будут окружать токсичные люди, ведь акты неуважения возможны и в жизни тех, кто любит себя безусловно, вы все равно начнете опираться сугубо на свое мнение и определять, какие вы, как с вами обращаться, чего вы достойны, каких успехов достигнете. Вы не станете задерживаться в том поле, где опасно находиться для вашей психики. Дайте себе хотя бы месяц усиленной работы над собой с помощью практик, и вы увидите результат, дальше уже не будет пути обратно. Ведь для себя вы станете привилегией.

«Вы – то, что думаете о себе, а не то, что думают о вас другие».

4. Как мы сами все портим

Я хотела бы затронуть интересную тему. Исследовав разнообразные методы и обращаясь к разным специалистам, я окунулась в работу с отцом, матерью, избавление от негативных мыслей, бедного мышления и т. д. В результате я осознала необходимость продолжить работу над собой. Это звучит странно, но я практически мучила себя этим, так как не была готова, делая все без любви к себе, что и являлось ошибкой.

Мы живем в быстро меняющемся мире, который не оставляет нам времени на адаптацию к новой реальности, в то же время, как все становится еще более совершенным. Недостаток времени и ресурсов для полного приспособления, добавьте к этому еще псевдопсихологию, накладывающую на нас ярлыки, из которых уже почти невозможно выбраться. Но, благо, это все решаемо, для этого здесь указано достаточное количество инструментов и направлений, которые помогут адаптироваться ко многим ситуациям и обстоятельствам жизни. Ниже представлено все многообразие подсказок на жизнь.

Сейчас депрессия и обращение к психологу стали как социальная мода. Требуется от вас постоянная проработка ваших «травм», а лучше пожизненное посещение психолога, или поднимается тема о том, что женщины уже не женщины вовсе. Необходимо понять, говоря о проблеме женской

сексуальности и женственности, эта концепция практически бесполезна, особенно когда речь заходит о женской идентичности. Женщина уже сама по себе обладает женственностью, исходя из своей природной женской сущности. Ей надо не себя проработать в этом плане, а разобраться с теми, кто ей это навязал и сказал. Желательно избавиться от них раз и навсегда.

Проработать род? Отца? Насколько полезным может быть это для вас, если вы пытаетесь это делать без любви к себе? Это не принесет больше денег, счастья или здоровых отношений, лишь снимет с вас личную ответственность и позволит другим на этом заработать. Я не отрицаю необходимость этих действий, но все должно быть в меру. Важно также отслеживать реакцию тела на знания, что приходят извне. Когда вы занимаетесь самоанализом, проникаясь чувством любви и заботы о себе, вы осторожно и мягко подводите себя к правильным выборам и выводам, основанным на осознанных решениях, ведь иначе можно нанести вред себе и окончательно запутаться. Проще всего внушить кому-либо, что с ним что-то не так, потому что в мире мало людей с нормальной и здоровой самооценкой, и меня это расстраивает. Нам ярко и демонстративно уже навязывают то, что мы непроработанные. Статистика растет, и тому есть уже масса доказательств и подтверждений.

Может быть, мы все-таки здоровы ментально? За исключением тех, у кого действительно есть серьезные психологи-

ческие расстройства. Может быть, уже пора перестать искать в себе недостатки? Прекратить рассматривать себя проблемой мира?

Возможно, настала пора принять себя такими, как есть: принимая внешность, излишнюю эмоциональность, свой свет и тьму. Позволив себе уйти в свои страхи. Найти в этом свой ресурс. Там где наш страх – там много нереализованной энергии. Раньше ведь люди жили без всего этого и достаточно счастливо. Хотя понятие счастья крайне субъективно, но никак не объективно, оно у всех свое. Какое значение имеет терапия, которая изначально была ориентирована на лечение таких психических расстройств, как шизофрения?

Человек все больше углубляется в себя и не способен полноценно наслаждаться просто жизнью, радуясь ее сути. Он пришел на этот свет, чтобы сиять, но ему навязывают ярлыки и утверждают, что в нем множество проблем, призывая его обратиться за помощью. Сама подверглась этому влиянию, но мне пришлось изучить это изнутри, чтобы понять: это нужно делать дозированно и подходить с осторожностью. Далее я окунулась в духовную сферу, что дало мне расширение. Подошла к этому мягко, наблюдая за реакцией своего тела, включала критику и интуицию.

На текущий момент благодаря любви к себе я принимаю правильные решения, опираясь на мои инструменты, и если я обращаюсь к помощи специалистов в различных обла-

стях, то следую своему внутреннему голосу в выборе как таковых и фильтрую поступающую информацию. Специалисты не являются своего рода таблеткой от всех проблем, они лишь подсвечивают ответы, что уже существуют в вас, и дают расширение, но они не решают психологические проблемы, потому что их нет. Это мир стал таким, где вы потерялись и запутались из-за огромного информационного и навязанного мусора.

«Вы в порядке, и я в порядке».

5. Массовая истерия

Хватит перекладывать ответственность на обстоятельства или психологические проблемы на свою жизнь. Хватит не любить себя настолько, чтобы всегда искать все новые дефекты и пытаться исправить их псевдорешениями. Кажется, что происходит массовая истерия.

Мое мнение: масса всегда ошибается и неправильно мыслит, так как легче всего управлять мнением масс. Это выгодно не нам, а иному управлению. Учитывая то, что у большинства самооценка низкая, стадное мышление никогда не может быть правильным, но, к счастью, есть непослушны (одной из них я себя считаю), которые противостоят системе и видят вещи более ясно.

Например, можно рассмотреть мышление о деньгах, то, как мы верим в бумажки и в систему правительства. Также есть природные ресурсы, которые принадлежат каждому человеку в мире, оказываются по итогу в руках лишь немногих. Я против системы, потому что она вводит нас в заблуждение и выгодна ей самой, но только не нам. Сейчас все перевернули с ног на голову и стали массово убеждать всех в том, что они не проработанные и нездоровые. Человек уже давно перестал сам принимать решения, и все делают за него. Он перестал быть самим собой. Мы уже сами не знаем, кто мы, хотя для большинства это довольно комфортная зона. Брать

ответственность за свою жизнь и принимать решения самим – это не так просто, легче полагаться на судьбу и плыть по течению, ведь большинство думают, что их жизнь зависит от других, в том числе внешних обстоятельств. Лично для меня такой выбор самый худший, хотя это тоже выбор и для кого-то он весьма правилен.

Судьбы не существует, есть только право выбора, и мы сами регулируем координаты своей жизни, если чувствуем потребность ею управлять, а не плыть по течению. Но эти строки читают как раз именно те, кто устал от того, что управляют ими. Бог сказал: «Иди и проживи свою жизнь ярко». А что вы делаете? Может быть, пора уже взять себя в руки, полюбить себя, и мир ответит вам тем же? И вы получите все, чего хотите! Для этого необходимо бережно отнестись к своим мыслям, сердцу и телу. Необходимо принять все, что есть внутри вас. Никто не против, чтобы вы развивались в лучшую сторону, пожалуйста, делайте это, но безопасно для своей психики, без ущерба для себя. С осторожностью подходить к выбору психолога или коуча, в принципе, обрабатывая информацию разумно. Необходимо включать своего внутреннего критика. Рекомендую не заниматься самокопанием и постоянными отговорками вроде «вся вина подсознания, моего мышления, моего отца, матери и так далее». Тем более рода! Это перекладывание вины на обстоятельства, стихию, вселенную и т. д.

Пока вы не обретете внутреннюю опору, чтобы вас больше

не разобрали на части, вы можете использовать эти методы с правильным подходом и внутренним ресурсом, и тогда они вам помогут. То есть это должно происходить в совокупности с тем, чтобы вы принимали себя и ценили, ведь очень удобная позиция во всем винить внешние обстоятельства. Себя винить тоже не надо, но взять ответственность за свою жизнь, ее изменение и принятие решений правильнее в силу того, что это реально помогает.

Решайте, как вы хотите сделать счастливой свою жизнь. Не позволяйте другим принимать решения за вас. Вы не они. И они не вы! Вам никто не поможет, они не знают вашу жизнь. Только вы и еще раз вы знаете, как себе помочь! Все ответы внутри ВАС.

Сложно взглянуть на себя, чтобы понять, кто вы и что вам надо, из-за внешних навешанных ярлыков и ограничений, тем более так много внутренней тревожности и все больше начинают одолевать панические атаки. Вы вправе использовать разные методы, но вы должны понять золотую истину: будь вы любимы собой, пошли бы вы к незнакомым людям за советом? Уверена, что нет. Вы бы уже знали, что будет дальше, кто вы и что вам надо. Человек, у которого все в порядке с самооценкой, не дает шанса другим снова принимать решения за него.

Вы – это вы. Вам нужно простить самих себя за поругание собственной личности, за то, что вы так плохо относились к себе, не придавая достаточного значения своим чув-

ствам, и продолжаете копаться в своем прошлом, памяти и так далее. Отстаньте от себя и начните жить собственной жизнью, а не бесполезными стереотипами и ярлыками прошлого, а также беспокойством за будущее.

Если вы продолжаете думать, что отец или мать виноваты в том, что у вас нет денег или отношений, то, извините, даже с учетом какой-то там «проработки» я лично вас разочарую – деньги и отношения не появятся магическим образом. Более того, вам нужно будет что-то предпринять, придумать что-то новое и найти способы решить все. Если вы считаете, что ваша бедность в семье наследственная, увы, вы не ошибаетесь. Вы правы, потому что вы так думаете. Ваши мысли делают здесь большую часть работы. Как вы думаете, так и будет. Но мы про рациональное, то это не так. Род здесь ни при чем.

Не стоит забывать о самых разных людях, которые вышли из бедности и стали богатыми и успешными. Кстати, они ничего не меняли в своей сущности. Может, они больные или ненормальные? Нет, они просто действовали без лишней размышляющей проработки. Они действовали и смотрели страху в лицо. Сомневались ли они? Да, как и вы, но продолжали идти вперед к цели. Я тоже сомневалась во многом, но продолжаю работать над собой, в том числе и с помощью специалистов, которые в моем случае отвечают лишь за знания, но никак не за мое психологическое состояние.

Я сотни раз проанализирую информацию, что мне посту-

падет от них, прежде чем приму решение о том, что делать дальше. К выбору сюзерена (наставника) я подхожу тщательно и интуитивно. Я учу и сама учусь у других, но огромный пласт информации фильтрую через свой сканер интуиции и реакции тела, о чем говорила ранее. Поэтому не исключаем пользу специалистов в области психики, но и не вовлекаемся в это. Многие годами ходят к психологу, не получая результатов, поэтому думаю, что им пора либо менять психолога, либо просто принять себя, потому что ко всем моментам необходимо подходить комплексно.

В свои страхи, тревожное состояние и агрессию нужно погружаться полностью, там огромный ресурс, который поможет в вашей реализации. Возможно, стресс с вашим питанием и недосыпом, что повышает уровень кортизола, а панические атаки оттого, что есть вторичные выгоды, когда вам скучно жить и вы ищите причину для страданий. Люди это любят, когда обесценивают свою жизнь. Есть масса причин человеческих страданий. Чтобы все же воспользоваться специалистами в области ментального здоровья, необходимо начать со своей внутренней опоры и только после этого двигаться в направлении выбора специалиста и наставника. Обращаться к разным и не сидеть у них годами только лишь для того, чтобы они вам дали расширение, а не сняли с вас личную ответственность, опираясь на ваши «травмы». Движение, дисциплина и развитие – это лучшие ваши друзья и психологи на протяжении всей жизни.

«Возьмите себя в руки, начните мыслить позитивно, поверьте в свои силы и осознайте свой ресурс в ваших страданиях и агрессии».

6. Лестница в небо за счастьем

Я ушла в работу с коучем и духовными наставниками только из ресурса любви к себе, никак не наоборот. Во мне дополнительно убрали представленные мои же собственные ментальные барьеры, потому что я могла только из этого состояния трезво оценивать обстановку. Барьеры не существовали, они были созданы мной и моим окружением. Разрушила их я только благодаря силе воли, кстати говоря, – это ключевое, что помогает достигать намеченных целей.

Я начала действовать, поставив конкретные цели перед собой. Притянув события в свою жизнь искренним и честным отношением к себе в первую очередь, это безусловно повлияло на мои взаимоотношения с людьми, ведь я стала безопасной для них, во мне ушла токсичность и маниакальность, которая присуща многим. Это то самое экологичное отношение к другим, что послужило мне безграничными возможностями и потрясающим командным духом, коим я сейчас обладаю. За мной идут люди, потому что я являюсь для них сильным и позитивным лидером.

Так что в первую очередь хочу себе сказать спасибо за доверие, за то, что воспользовалась всеми ресурсами своей психики и посмотрела своим страданиям в лицо, приняла их и подружилась с собой. Зачем их избегать? Это наша часть! Ее есть смысл принять. Я также послушала свое сердце, ду-

шу и тело. На японском это звучит как «КОКОРО». Понимаю, как сложно услышать себя, когда хаос в голове и не знаешь куда идти, но как раз для этого и написана эта книга, чтобы вы перестали избегать самих себя.

Вы очистите себя от внешнего, чтобы погрузиться во внутреннее, где вы посадите красивые цветы. Окружая себя теми, кто будет вас поддерживать, а не теми, кто пытается изменить и подстроить под себя, избегая тех, кто сомневается в вас, пессимистичных и вечно ранжирующих вашу самооценку, как им удобно. Это вредители. Также не будете сами вредителями, ведь это прекрасно, когда вы, неся добро в мир, получаете его в ответ и ваша душа улетает в небо от счастья.

Это, правда, счастье – иметь рядом сильное и потрясающее окружение, выстраивать гармоничные отношения с партнерами, строить прочные связи с близкими и своим родом. Самое прекрасное, что вы будете открытыми и честными, что менее энергозатратно, чем врать себе, другим и вечно придумывать способы кого-то обхитрить, так как это тоже детская позиция.

Большинство людей привирают, словно дети, потому что боятся быть собой, я не говорю уже об окружающих.

Здесь вы научитесь обращаться за помощью к своим силам, осознавая, что они у вас есть, и не перекладывать ответственность на других. Полностью управляя своей реальностью и пространством.

Идите и делайте все, что в ваших силах. В первую очередь вы нуждаетесь в себе, остальное потом. Все ответы внутри ВАС, и вырастет цветочный сад в вашем сердце и душе.

«Весь этот ментальный барьер у вас в голове! Избавьтесь от него!»

7. Показатель что у вас низкая самооценка

- Партнер не написал, игнорирует сообщения, вы ждете и вас это раздражает.
- Вам не нравится то, что партнер игнорирует ваши просьбы и желания, но вы продолжаете молчать и не сообщаете о том, что вам это неприятно и важно.
- Чувствуете себя в отношениях недостаточно красивыми, умными, счастливыми.
- Находитесь в отношениях, где ваши цели и желания не являются важными и всячески обесцениваются. Где чувствуете, что отдаете слишком много себя без обратной связи.
- Тратите много энергии в общении с людьми, они вам не подходят, но продолжаете с ними взаимодействовать из-за страха остаться одним.
- Не выносите своего одиночества и прыгаете из одних отношений в другие. Не можете быть наедине с собой.
- Часто болеете. Не слушаете свое тело и не заботитесь о нем. – Подвергаете себя трудоголизму, износу. Выгорание.
- Обижены на бывших и считаете, что все плохие и лучше не встретите.
- Позволяете себя критиковать.
- Все вокруг виноваты.

– Не считаетесь с мнением других, не даете права выбора им. Не отпускаете то, что должно уйти.

– Не можете самостоятельно закрывать свои базовые потребности.

– Страдаете долгое время по бывшим партнерам и не даете шанс новому случиться в вашей жизни.

– Цепляетесь за прошлое и боитесь идти в неизвестность.

– Часто требуются усилия над собой, чтобы реализовать задуманное в связи со страхами и сомнениями. Бросаете дела на полпути под влиянием мнения других и не слушаете себя.

– Не знаете своих целей в жизни. Не определяете их и плывете по течению.

– Делаете так, как хотят другие, и не спрашиваете себя, чего хочу я? Постоянно зависимы от мнения других.

– Сравнение себя с другими.

– Много требований к себе.

– Не принимаете свою внешность и тело.

– Часто состоите в созависимых отношениях. Терпите неуважительное отношение к себе в надежде получить хоть чуточку внимания.

– Экономите деньги на себя.

– Не реализуетесь. Не развиваетесь.

– Работаете в одной компании или сфере много лет и не растете по карьерной лестнице.

– Не занимаетесь каким-либо видом спорта. Питаетесь

плохо. Дефицит воды.

– Очень много работаете ради денег и не радуете себя отдыхом, не умеете оптимизировать свое время. Нет тайм-менеджмента.

– Нет силы воли и дисциплины.

– Постоянно критикуете себя, обесценивание своих навыков. – Испытываете чувство долга, если что-то делают для вас.

– Не прислушиваетесь к своей интуиции или думаете, что показалось, и пропускаете то, что говорит тело.

– Не слушаете свою интуицию, что тоже говорит о наличии низкой самооценки, потому что вы перестали слышать себя.

– Встречаетесь с теми, кто не привлекает физиологически и ментально из нужды или ради выгоды. Либо с женатыми/замужними. Гражданский брак. (Если вас все устраивает в плане гражданского брака – это прекрасно, но это самообман.)

– «Приглушаете» свои проблемы алкоголем или чем-либо другим. Если пьете часто, это уже говорит о том, что есть проблема с самооценностью. Убиваете свой организм намеренно и совсем о нем не заботитесь.

– Все время советуется и спрашивает мнение других по многим вопросам, вплоть до того, что одеть и хорошо ли вы выглядите (чрезмерное потребление чужого мнения касается таких мелочей).

– Отсутствие проявления, стеснительность.

– Все вокруг глупые – вы умные. Отсутствие желания быть в роли ученика.

– Гордыня.

– Чрезмерное желание властвовать и доминировать.

– Все время конфликтуете, соревнуетесь с другими.

– Часто лжете себе и другим. – Страх показать себя настоящими.

– Нет энергии, апатия. Отсутствует мотивация. Лень.

– Часто включается самозванец. Вы чувствуете, что недостаточно знаете, и поэтому не делаете даже попытку реализоваться.

– Долги, кредиты. Постоянная нехватка денег.

– Зависимости разного рода, созависимые отношения.

– Сплетничаете о других и следите за их жизнями в сети.

– Вас окружает токсичное и деструктивное общество.

– Не отстаиваете свои границы. Я могу продолжать перечислять бесконечно, но завершу мысль несколькими вопросами, которые следует себе задать:

– Вам комфортно то или иное и готовы ли вы изменить это?

– Вам комфортно быть с тем или иным человеком?

– Вам комфортно быть здесь и сейчас?

Посмотрите вглубь себя и спросите честно: комфортно ли

вам все то, что происходит вокруг? Отклик вашего тела даст ответ.

Приведу банальные примеры.

1. Нужно пойти на день рождения, особо не хотите, но вы обещали. Ответ «не хочу» не даст ничего полезного. Я люблю себя – я не иду туда.

2. Назначено свидание, сомневаетесь в том, что хотите туда идти, – это говорит ваша интуиция. Важно к ней прислушаться и реально пропустить это свидание.

3. Работаете там, где вам не нравится, есть желание реализоваться в своих проектах, но боитесь сделать шаг вперед из-за лишения работы. Это не любовь к себе, если держитесь за иллюзию стабильности, когда хотите совсем другое и не выполняете свое истинное предназначение души.

4. Общение с определенными людьми у вас вызывает усталость, тревогу, страхи, которые впоследствии станут вашими. Вам дискомфортно. В данном случае лучше разорвать контакт с ними либо свести к минимуму. Вам может показаться, что это мелочи, но поверьте, очень много энергии сливается на те вещи, что вам не хочется делать, в особенности если они не несут никакой пользы для вас, хуже всего – еще и вредят. Не надо бояться отказывать, они не проживут вашу жизнь за вас, а вам важно делать то, что хочется, это про здоровую самооценку. Вы должны себе Любовь, и только после нее вы можете быть филантропом и матерью Терезой.

Во многих ситуациях в течение жизни важно все это от-

слеживать и всегда вовремя отвечать на вопросы: я хочу этого, что мне это даст, мне комфортно? Все ответы, которые поступят, определят, стоит ли вам поступать тем или иным образом, чтобы быть со здоровой самооценкой.

«Самая сложная работа – это над собой. Но вы справитесь».

8. Точка Б

Какими вы станете благодаря любви к себе:

- Занимаетесь тем, что вдохновляет, приносит радость и мотивирует вас.
- Работаете в сфере, где ощущаете гармонию. Либо это приведет к вашим целям и профессионально вырасти, понимаете, что какие-то вещи временны и все изменится, если вы этого захотите.
- Зарабатываете больше денег, но при этом не жертвуете своим здоровьем.
- Ваше окружение поддерживает вас. Оно не мешает вашим возможностям и росту, не накладывает ограничения на ваши способности. Не навешивает свои ярлыки страхов. Потому что вы изменились и тем самым ваше окружение тоже.
- Тщательно выбираете людей для общения, даже если оно письменное.
- Выбираете быть рядом с теми, кто вам созвучен и ваши ценности совпадают.
- Общаетесь с теми, кто реализуется и растет, у них нет интереса тормозить ваше развитие.
- Встречаетесь с партнером, который помогает больше полюбить себя, с которым чувствуете себя правильными и нормальными.

- Принимаете подарки в любом виде и не испытываете никакого чувства обязанности.
- Щедры. С удовольствием дарите подарки сами.
- Поддерживаете других. Мотивируете и вдохновляете собой.
- Уважаете выборы и ценности других людей, а они уважают ваши.
- Не допускаете деструктивных людей в свой круг общения и сразу же пресекаете любые некорректные высказывания в ваш адрес.
- Наслаждаетесь моментами, когда находитесь в одиночестве и получаете удовольствие от своего собственного общества. Устраиваете свидания с собой.
- Траты на себя соответствуют вашей финансовой возможности, не обращаетесь за займами, если это не стратегическое решение для бизнеса.
- Откровенно говорите людям о том, что ищете и чего хотите, не боясь оттолкнуть их.
- Не ждете ответа на сообщения от кого-либо, поскольку вам есть чем заняться и у вас множество планов для себя.
- Если уходят люди из вашей жизни, уважаете их выбор и не обижаетесь на них. Отпускаете и желаете им счастья с пониманием, что люди приходят в вашу жизнь лишь на время и для чего-то. Вы знаете, что ваш путь будет наполнен новыми и интересными знакомствами.
- Отстаиваете свои границы сразу же, не ожидая, что кто-

то начнет вас принимать и уважать, если вы промолчите.

– Если вас не слышат и обесценивают, уходите оттуда.

– Понимаете, что нет отношений, если нет уважения со стороны партнера. Уважение – это главный и основной фундамент любых взаимодействий. Если оно происходит в одностороннем порядке, эти отношения заканчиваются для вас.

– Не корите себя за прошлое. Принимаете его. Оставляете все прошлое и прощаете себя один раз за все, что было, и идете дальше с новым опытом и вынесенными уроками. Свое прошлое вы переqualificировали в ценный опыт и благодарны за этот путь.

– Не обесцениваете себя и не торгуетесь со своим внутренним критиком.

– Вы молодец, вы учитесь жить и любить себя. Благодарите себя даже за маленькие мелочи.

– Не уходите с головой в отношения, умеете расставлять приоритеты. **СНАЧАЛА Я, ПОТОМ ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ.**

– Не спасаете алкоголиков, наркоманов, людей с зависимостями. Это не ваша зона ответственности, они будут уроком для других.

– Занимаетесь спортом. Питаетесь правильно и заботитесь о своем теле. Заботитесь о своем сердце и постоянно хвалите клетки, мозг, внутренние органы. Они вам дают жизнь.

– Пьете много воды.

- Встречаетесь с теми, кто вам искренне нравится, кто относится хорошо и любит вас. Это взаимно.
- Зарабатываете достаточно для жизни, реализуясь как личность, и достигаете успехов.
- Дисциплинированы.
- Тайм-менеджмент. Вы четко понимаете, что будете делать в течение дня.
- Путешествуете.
- Идете в расширение и рост.
- Много двигаетесь.
- Духовно развиваетесь. Познаете себя.
- Заботитесь о близких. Соблюдаете баланс БРАТЬ – ОТДАВАТЬ.
- Слушаете свою интуицию и доверяете отклику своего сердца и тела.
- Выстраиваете долгосрочные взаимоотношения с другими. Умеете сохранять отношения, подходите дипломатично и понимающе, что все люди разные и со своим видением.
- Не навязываете другим свое видение.
- Целостны и едины.
- Вы четко знаете, кто вы и что хотите от жизни.
- Вы знаете, какой партнер должен быть с вами.
- Вы умеете расслабляться и отдыхать.
- Медитируете.
- Не вступаете в конфликты и споры, это энергозатраты для вас.

– Имеете цели и понимаете свою жизненную миссию.

– Уважаете свое окружение, партнеров, которых вы выбрали.

– Имеете внутреннюю опору.

– Уважаете личное и чужое пространство, отстаивая личные границы.

– Не относитесь к людям так, как хотелось бы, чтобы они относились к вам. Это не ваша зона ответственности. Они не вы. (Не ждите от свиньи, что она перестанет хрюкать и быть свиньей, если вы начнете в нее бросать бисер.)

Также многое другое, что приносит радость и спокойствие на душе, вы получите на выходе после того, как полюбите себя.

Начнете баловать себя и своего внутреннего ребенка, показывая, что вы действительно заботитесь о нем, бережете и защищаете его от внешних и внутренних воздействий, тем самым он в безопасности с вами, счастлив и спокоен.

«Не дайте никому потушить ваш свет. Светите ярко!»

9. Синдром хорошестьи

Синдром хорошестьи является широко распространенным феноменом, который заслуживает внимания и анализа. Этот синдром определяется, в частности, как стремление к безупречному выполнению ожиданий и ролей, накладываемых на нас обществом. Однако, несмотря на то что, на первый взгляд, может показаться похвальным качеством, на самом деле может иметь ряд негативных последствий, которые сдерживают личностный, профессиональный рост, устанавливает неравенство и поддерживает гендерные стереотипы. Ставит нас под давление социальных ожиданий, что является печальным по итогу. Мы должны быть идеальными, подчиняющимися ожиданиям семьи, идеальными друзьями, слушающими проблемы окружающих, идеальными студентами или работниками, превосходящими во всем. Подобное давление может привести к высокому уровню стресса и тревоги, что отрицательно сказывается на психологическом и эмоциональном благополучии в целом. При этом препятствуя развитию самостоятельности и самоопределению.

Социальная мода в современном мире сформировалась как – идеальность во всем. Эту проблему я подняла ранее о псевдопсихологии, когда тебе важно в глазах общества выглядеть хорошо, иметь успех во всем и крепкую семью. Это тоже вызывает серьезные страдания и тревожность, так как

не всегда получается соблюдать этот баланс и быть идеальным во всем.

Когда мы всю свою жизнь стремимся соответствовать ожиданиям окружающих, мы можем утратить свою собственную идентичность и потерять связь со своими потребностями и желаниями. В силу социальных ожиданий, например, женщины оказываются часто ограничены в выборе карьеры и возможностях. Они сталкиваются с препятствиями на пути к тому, чтобы оказаться наравне с мужчинами в областях, которые традиционно считаются мужскими. Следовательно, это является преградой на пути к достижению гендерного равенства и справедливости в целом.

Поэтому мое мнение, что синдром хорошеи ведет к ограничению личного роста и развития. По этой причине вы должны осознать значимость своих потребностей и амбиций, чтобы высвободиться от этого воздействия и строить свою жизнь, основываясь на собственных предпочтениях и принципах. Сохранив свою индивидуальность и уникальность, пусть не совсем идеальную для других, вы попадаете в 5% богатых людей всего населения мира. Потому что массе никогда не будет доступно то, что вы обретете, – свою собственную идентичность.

Я должна также предупредить о том, что, когда вы будете проходить трансформацию, ставить свои ценности в приоритет, многие из вашего окружения уйдут. К вашему счастью, останутся те, кто действительно искренне был с вами, не по-

тому что вы удобные, а потому что хотите выстраивать качественные и долгосрочные отношения на фундаменте взаимности и легкости, где каждый win-win. Хороших «любят» все, но это говорит об услужливости и о том, что многие пользуются вашим расположением и тем, что вы всегда рядом.

У многих существует страх быть белой вороной в обществе, ведь вы такие хорошие, потому что, если станете думать о себе, вас «никто не полюбит». Чужь, любят, но истинной любовью. Также есть интересное мнение касательно того, что если вас любят многие, это показатель низкой самооценки, потому что неудобные люди раздражают.

Вы не станете эгоистичнее, вами просто станет труднее управлять.

Главное, чтобы вы любили и принимали себя такими, какие вы есть, и этому вы будете здесь учиться.

Идеалы и ожидания других людей могут быть непосильными и недостижимыми для вас. Подстраиваться под них, приведет только к разочарованию и постоянной потере себя. Важно оставаться верными себе и не забывать, что самое главное – это ваше собственное счастье и удовлетворенность. Мнение окружающих не должно определять ваши жизненные ценности и смыслы. Роскошная жизнь – это жизнь по своим правилам.

Двигаться к своим целям.

Нет оправданий.

Не быть удобными.

Не оправдываться за свой выбор, мечты и свои интересы. Говорить другим твердое НЕТ, а себе говорить крепкое ДА.

Только тогда, когда золушка нарушила запреты, ее жизнь начала меняться. Она оставила работу, надела красивое платье и поехала на бал, то есть сделала то, что ей было запрещено, но самой очень хотелось. Счастливый конец сказки вам известен. К золушке пришел успех тогда, когда она перестала быть послушной и пассивной, когда она перестала всем угождать. Набралась в себе смелости и уверенности совершить движение туда, куда было страшно. Поэтому не жертвуйте своими идеалами и желаниями ради кого-то другого. Если что-то не приносит вам радости и удовлетворения, лишь откладывая истинное счастье на потом, избавьтесь от этого.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.