

Всё начинается с любви



Сабина Таипова

Сабина Таипова

Всё начинается с любви

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72175603

ISBN 9785006746534

Аннотация

Эта книга прожита, а не придумана. Каждая строка – с душой и откровением. Если ты почувствуешь отклик – значит, всё было не зря. Что, если отношения – это не просто чувства, а настоящее искусство? Особенно в восточной культуре, где любовь переплетается с традициями и ожиданиями. Это путь от иллюзий к осознанности, от боли – к принятию. Для тех, кто устал от шаблонов и ищет глубину. С теплом, Сабина Таипова

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ. ПОСЛАНИЕ СЕБЕ И ТЕМ, КТО ИЩЕТ ГЛУБИНУ В ЛЮБВИ	5
ГЛАВА 1	7
ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ	7
Шаг 3. Управление своими мыслями	18
Шаг 5. Установка границ	23
Шаг 6. Практика саморазвития	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Всё начинается с любви

Сабина Таипова

© Сабина Таипова, 2025

ISBN 978-5-0067-4653-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Я долго искала ответы в книгах, людях и чужих историях. А потом поняла – настоящая мудрость живёт в нас самих. В наших чувствах, в ошибках, в любви и в боли. Всё, что я поняла о себе, дружбе, любви и человеческих отношениях – в этой книге. Возможно, ты тоже найдёшь здесь что-то своё»

Сабина Таипова

ПРЕДИСЛОВИЕ. ПОСЛАНИЕ СЕБЕ И ТЕМ, КТО ИЩЕТ ГЛУБИНУ В ЛЮБВИ

Посвящается себе в прошлом, следующими словами: никогда не оглядывайся назад и не живи прошлым. Посвящается себе будущей: ты многого добьёшься, я горжусь тобой. И наконец, для себя настоящей: живи здесь и сейчас. Только делай это правильно и по-настоящему. Поверь, это только звучит так легко, а на деле не каждому дано это осознать, а тем более уж исполнить.

Цель этой книги – не просто поделиться историями и мыслями, а стать для читателя тёплым и честным проводником на пути к себе. Мне хочется, чтобы каждая глава помогала лучше понимать свои чувства, отношения, внутренние конфликты и точки роста. Чтобы эта книга стала поддержкой для тех, кто выбирает осознанность, глубину и любовь – к себе и к другим.

Основная задача этой книги – помочь читателю разобраться в себе и научиться выстраивать честные, зрелые и тёплые отношения с собой и с близкими. Я верю, что искренний диалог с собой, переосмысление привычных сценариев и внутреннее взросление – это основа осознанной жизни. Именно к этому я и приглашаю тебя через страницы этой

книги.

Внутри книги вы найдёте информацию, о сложившихся стереотипах, которые окружают восточные отношения. Более того, я предоставлю инсайты из своего личного опыта о том, как можно успешно адаптироваться к современным реалиям, сохраняя восточную мудрость и ценности. Моя надежда заключается в том, что читатели найдут в этой книге не только знания, но и вдохновение для создания гармоничных отношений в своей собственной жизни. Я пишу открыто, с добрыми и искренними намерениями и очень надеюсь, что вы оцените это.

ГЛАВА 1

ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ

«Ты – главный человек в своей жизни. Как ты относишься к себе, так и мир будет относиться к тебе»

Сабина Таипова

Прежде чем начать разговор об отношениях с другими людьми, я хочу пригласить тебя в самое сокровенное – мои личные отношения с собой. Это не просто вступление. Это основа, без которой невозможны ни любовь, ни принятие, ни, тем более, зрелая и гармоничная связь с кем-либо.

Но, перед тем как делиться принципами, рекомендациями и открытиями – я хочу рассказать, как я пришла к самому осознанию необходимости внутренней трансформации.

Я родилась и росла в семье, где традиции были не просто ценностью – они были основой жизни. Уважение к старшим, семейная сплочённость, чёткая иерархия – всё это закладывалось во мне с детства. Но одновременно с этим, в нашем доме было место и современности. Мне позволяли высказывать своё мнение, поощрялось образование, личностное развитие, стремление к знаниям. Этот симбиоз традиционного уклада и современного мышления с детства формировал

во мне ценности, которыми я руководствуюсь по сей день.

Но не всё было так просто. Порой мне приходилось сталкиваться с осуждением – как изнутри семьи, так и от друзей, чьё мировоззрение было исключительно традиционным. Но ведь мир стремительно меняется. И если цепляться только за устаревшие модели, можно не просто остановиться в росте – можно начать угасать.

Я всей душой за то, чтобы семейные традиции жили. Особенно когда это что-то тёплое и трогательное: семейные ужины, поездки, поминальные молитвы с добрыми воспоминаниями. Это – про корни. Но я также за развитие. За образование для женщин. За то, чтобы женщина могла строить карьеру, не жертвуя собой. За то, чтобы молодая семья жила отдельно – не потому, что не любит родителей, а потому, что должна сначала выстроить свою опору.

Меня всегда больно трогали истории, где девушки жертвовали собой, отказывались от мечт и развития ради семьи, а потом оказывались в точке выгорания и внутренней пустоты. Когда в новой семье невестку встречают не с теплом, а с требованиями и обязанностями. Когда она становится не частью семьи, а как будто служанкой в доме. Разве мы для этого пришли в этот мир? Разве любовь строится на долге и боли?

Я верю: брак – это союз двух взрослых людей, двух равных партнёров. Не всех родственников вместе, а мужчины и женщины, которые выбрали друг друга. Я за то, чтобы тра-

диции оставались, но, чтобы в их основе были любовь, уважение и доверие.

Теперь, когда вы узнали меня чуть ближе – мои ценности, взгляды и путь, которым я шла, – я хочу пригласить вас глубже.

В ту часть истории, где началась моя настоящая внутренняя трансформация. Где я впервые всерьёз остановилась, чтобы встретиться с собой. Это был поворотный момент – к осознанности, честности и внутренней свободе. Путь, на котором я заново училась любить – себя, жизнь и людей рядом. Путь, который продолжается и сегодня – с любовью.

Когда я училась на бакалавриате, я поступила в университет в Казахстане, а затем выиграла грант на обучение в Европе. Это было моё первое настоящее погружение в самостоятельную взрослую жизнь. Другая страна, другой менталитет, другие привычки, другой климат, другая еда. Всё было новым – и невероятно сложным. Учёба отнимала много сил, адаптация шла тяжело. Я впервые в жизни почувствовала, что моё тело и моя душа как будто больше не выдерживают.

В результате по возвращении домой я обнаружила, что набрала почти 15 килограммов. Для человека, который всю жизнь весил 58—61 кг, это было шоком. Я не узнавала себя. Я впервые пережила выгорание, разочарование и утрату контроля над собой. Честно говоря, я не знала, с чего начать.

Многие бы сказали: «Полюби себя такой, какая ты есть», –

но все мы знаем, как это сложно, когда внутри боль, тяжесть и отказ от собственного отражения в зеркале. Спустя месяц, я поняла: нужно возвращаться. Но я также поняла – это не вопрос недель. Это путь длиной в годы.

Я начала с простого – с диеты: гречка с кефиром на завтрак и ужин. В обед позволяла себе полноценную еду. Уже через пару недель я не могла видеть гречку – ела через силу, потому что казалось, что выбора нет.

Параллельно я искала работу, надеясь хоть немного отвлечься от мыслей о весе и постоянного напряжения. Откликнулась на вакансию в отель. И знаете, что было дальше? Мне отказали. Причина – внешний вид. Мне прямо сказали: «Вы работаете с людьми – нужно выглядеть презентабельно».

Это был удар. Я много плакала, и мне было по-настоящему обидно. Казалось, что на этом моя жизнь закончилась. Это было больно. Но я рада, что тогда не сломалась окончательно. Я не сдалась. Просто поняла: нужно идти дальше. Работать с телом – и делать это ради себя.

Я взяла абонемент в спортзал, хотя тело сопротивлялось. Но я шла – через силу, усталость и внутренние сомнения. Одновременно с этим записалась на антицеллюлитные массажи – и, честно скажу, это была одна из самых болезненных процедур в моей жизни. Те, кто пробовал, поймут: иногда слёзы наворачивались не от эмоций, а от чистой физической боли. Но я терпела. Я знала, ради чего. Я не просто боролась

с килограммами – я возвращала себе себя. Шаг за шагом, привычка за привычкой.

Тогда же я ввела в своё утро новый ритуал – стакан воды натощак. Параллельно в течение дня выпивала по 2—3 литра воды. Это стало моим внутренним союзом с телом, моим способом сказать ему: «Я вижу тебя. Я забочусь о тебе». И это действительно дало эффект – не только физически, но и эмоционально. Я начала чувствовать, как возвращаюсь к жизни.

Более того, эта привычка до сих пор остаётся моим простым, но верным способом заботы о себе.

Весь путь занял больше двух лет. Но за это время я не просто вернула форму – я заново нашла себя. Обрела новую опору внутри и переосмыслила свою ценность.

Этот путь научил меня не просто принимать своё тело, а искренне любить его. Я почувствовала, что стала снова собой.

И теперь я хочу делиться с вами тем, что помогло мне пройти этот путь. Как человек, который шёл через испытания, спотыкался, вставал и продолжал верить. Верить в то, что каждый может пройти свой путь – с любовью, осознанностью и уважением к себе.

Шаг 1. Принятие себя таким, какой ты есть

Практика самопринятия помогает осознать свои сильные стороны и принять свои недостатки как естественную часть

себя. В жизни каждого из нас случаются моменты, когда мы сталкиваемся с собой лицом к лицу. Мы начинаем задумываться: «А правильно ли я поступаю?», «Почему я такой, а не такой?» Это нормально, потому что мы все разные, и каждый из нас **уникален**.

Принятие себя таким, какой ты есть, это важный шаг на пути к самопониманию и самолюбию. Это значит, что ты говоришь себе: «Я в порядке такой, какой я есть. Я уникален, со всеми своими сильными и слабыми сторонами, и это нормально.»

Когда мы принимаем себя, мы перестаём сравнивать себя с другими и перестаём ставить перед собой недостижимые стандарты. Мы начинаем видеть свои качества и достижения, а также принимать свои ошибки и несовершенства как часть нашего пути к росту и саморазвитию. Принимая себя таким, какой ты есть, ты начинаешь жить в мире с самим собой. Ты перестаёшь тратить энергию на самоосуждение и начинаешь вкладывать её в развитие своих талантов и достижение своих целей.

В процессе самопринятия важно научиться не осуждать и не оценивать других людей. Важно научиться **оценивать только свой опыт**. Я уверена, что если каждый взглянет на свою жизнь и её недочёты, начнёт в этом разбираться и искать пути улучшения, то поверьте, и времени, сил и мыслей не останется на то, чтобы думать о недостатках других людей. Проведите эксперимент и в течение недели оценивайте

только себя, абсолютно не думая о других людях. Оцените и проанализируйте только свои действия, мысли и принятые решения на ежедневной основе. Вы будете приятно удивлены, какие чувства и эмоции вы испытаете. И как при этом поменяется ваш образ мышления и восприятие себя.

Всегда важно отслеживать своё состояние и задавать себе вопросы:

- «А чего я хочу?»;
- «Как я себя чувствую в этой ситуации?»;
- «Почему я так себя чувствую?»;
- и «Что поможет мне в разрешение какой-либо ситуации?».

Данная мысль состоит в том, что не стоит сразу бежать к другим людям (кто бы это ни был), а попытаться самостоятельно разобраться в себе и своих чувствах. Ведь никто не знает и никогда не узнает **тебя так, как каждый из нас знает себя сам**. Поэтому и все ответы кроются в нас самих, нужно лишь чаще обращаться к себе за ответами.

В заключении хочется сказать, что в следующий раз, когда ты почувствуешь, что несовершенство или недостатки снова наваливаются на тебя, просто вспомни: ты уникален и достоин любви и уважения – сначала от самого себя.

Самые важные пункты, которые важно соблюдать в любви к себе:

- Принятие себя таким, какой ты есть, освобождает от стресса и давления стандартов, созданных другими. Это

позволяет сосредоточиться на своих качествах и достижениях, а также на личном росте и развитии.

– Принятие себя помогает укрепить самоуважение и самооценку, что является основой для здоровых отношений с окружающими и достижения успеха в жизни.

– Не сравнивайте себя с другими, каждый уникален и имеет свой путь.

– Ошибки и неудачи – это часть жизни, принимайте их как уроки и возможности для роста.

– Заботьтесь о своём физическом и эмоциональном благополучии, и помните, что вы заслуживаете любви и уважения, в том числе и от себя самого.

Шаг 2. Уход за своим телом

Регулярные занятия спортом, здоровое питание и уход за телом помогают нам чувствовать себя сильными и энергичными. Ухаживать за своим телом – это не только о внешней красоте, но и о заботе о своём здоровье и благополучии. Каждый из нас уникален, поэтому важно найти подход к уходу за собой, который будет соответствовать именно нашим потребностям и предпочтениям.

Один из самых главных принципов – это регулярность. Это может быть что-то, что приносит тебе удовольствие, будь то йога, плавание, бег, или занятия с тренером. Главное – это найти вид активности, который будет для тебя приятным и эффективным.

Также важно уделять внимание своему внутреннему состоянию. Мне очень помогает посещение спа-салонов, массажи, прогулки на свежем воздухе. Все это даёт мне возможность расслабиться, снять стресс и восстановить энергию. Если мои способы близки вам, то применяйте их в своей жизни. Если же нет, то найдите свои способы. Спросите себя, и вы точно найдёте ответ.

Не забывайте также об уходе за своим здоровьем в целом. Регулярные медицинские обследования, сбалансированное и качественное питание, а также достаточный отдых – это важные компоненты заботы о себе. Давайте признаем, что мы все не молодеем, ну а то какая у нас сейчас экология и качество продуктов, я даже не буду поднимать эти темы. Я это все к тому, что при таких условиях жизни важен регулярный медицинский осмотр. Ежегодный чек-ап – это ведь так просто. Главное осознать в этом важность и начать делать.

Мы все любим новые впечатления, будь то путешествия, концерты, театры или просто уютные вечера в приятной компании. Мы без раздумий тратим время и деньги на эти радости, потому что понимаем: это приносит нам удовольствие, делает нас счастливыми, наполняет жизнь яркими моментами.

Но почему же тогда забота о здоровье так часто оказывается за пределами этого списка? Разве хорошее самочувствие – не самая ценная инвестиция? Ведь без него все остальное теряет смысл.

Я предлагаю вам внести в свой ежегодный список радостей и медицинское обследование. Просто раз в год уделить время тому, чтобы проверить, всё ли в порядке с вашим организмом. Это не обязанность, не страх, не тревога – это осознанный выбор жить в гармонии со своим телом. И поверьте, когда вы начнёте следить за своим здоровьем так же, как за расписанием отпусков или культурных мероприятий, вы почувствуете, насколько легче, энергичнее и радостнее становится жизнь.

Ведь настоящее удовольствие – это не только путешествия и развлечения, но и ощущение силы, лёгкости и уверенности в своём теле.

Что касается питания. Я вас обрадую, здесь нет ничего сложного, вообще хочется сказать, что в жизни все **легко**. И если вы начнёте ко всему относиться с лёгкостью, то так оно и будет. Тут мне нравится, как психолог – Татьяна Мужижская говорит об этом, насколько с лёгкостью все даётся, главное в это верить и воспринимать это так. Я практически в каждом разделе часто буду упоминать, что вам нужно будет во всем искать свои пути решения, потому что путь каждого самостоятелен. Также и в питании. Я перепробовала лечебные диеты, интервальное голодание, и многие другие виды, и только спустя годы, я нашла свой рацион, прислушавшись к моему организму. Я искренне не верю больше ни в одну диету, я придерживаюсь интуитивного питания. При этом в рационе у меня есть все витамины, ну и большое

количество белка, так как я не ем красное мясо. Я ем все, но в меру. И это мой ключ в успешном питании, где я чувствую себя здоровой и счастливой.

Снова хочется подчеркнуть, что никто не знает ваше тело и его состояние так, как вы сами. Поэтому ответы и способы по поддержанию своего тела в хорошем состоянии есть только у вас. Исследуйте себя, прислушивайтесь к своему телу и оно даст вам точный ответ.

Помните, что самое важное – это слушать своё тело и уделять ему внимание, которое оно заслуживает. Найди свой собственный путь к заботе о себе, и ты обязательно почувствуешь себя лучше и счастливее.

Самые важные пункты, которые нужно соблюдать при уходе за своим телом:

- Найти свой подходящий способ физической активности;
- Уделять внимание своему внутреннему состоянию;
- Ходить на медицинские обследования;
- Прислушаться к телу и найти свой идеальный рацион питания.

Шаг 3. Управление своими мыслями

Главным аспектом этого раздела – является наработка навыка в **позитивном мышлении**. Этот процесс сложнее других вышеперечисленных, ведь здесь необходима ежедневная работа. Первое на пути к позитивному мышлению – это отслеживание своих мыслей. Начать можно с ответом на вопросы:

- О чем я думаю чаще всего?
- Это мысли о моей жизни или о жизни других?
- Если я думаю о жизни других, то для чего мне это?
- О чем мысли мне дают хорошие ощущения?
- А какие вводят в негатив? Тревожность?

То есть выявите для себя, о чем вы думаете, какие мысли занимают ваш разум и тогда вам откроется ещё большее понимание себя. После познания своих мыслей, вам будет легче перейти к следующему шагу – контролирование их потока. Тут я о том, что как только в вашу голову лезет негативная, тревожная или пугающая мысль, то в тот же момент остановить её и перефокусировать внимание на то, что все хорошо, и не стоит зря беспокоиться. Например, если мы думаем «Я не смогу это сделать», мы можем сказать себе: «Я могу попробовать, и это будет хороший опыт, независимо от результата». Вы увидите, как круто поменяется ход ваших мыслей в лучшую сторону. Вы также заметите, как вы нач-

нёте ощущать себя лучше.

Также важно учитывать своё внутреннее диалогическое «Я». Вместо того чтобы говорить себе: «Я никогда не смогу это сделать», лучше говорить: «Сейчас у меня возникли трудности, но я уверен, что смогу преодолеть их».

Осознание своих мыслей и умение контролировать их помогает избегать негативных мыслей и создавать позитивное внутреннее пространство. Мысли – это как путешествие внутри нашего разума. Иногда они могут быть нашими лучшими друзьями, а иногда – нашими худшими врагами.

Важно понимать, что мы имеем контроль над своими мыслями, даже если это кажется сложным. Мы можем выбирать, как мы реагируем на свои мысли и какие мысли мы позволяем себе доминировать в нашем разуме.

Один из способов управления своими мыслями – это **осознанность**. Это значит быть в настоящем моменте и внимательно наблюдать за своими мыслями, без судебных решений или оценок. Просто заметить их, понять их и проанализировать.

Управление своими мыслями – это как тренировка для нашего разума. Чем больше мы упражняемся в этом, тем сильнее становимся и лучше справляемся с жизненными вызовами.

Хочется дополнить больше про позитивное мышление. Позитивное мышление – это как яркий солнечный луч в серой повседневности. Оно помогает нам видеть в каждой си-

туаации возможность для роста и развития, даже если кажется, что все идёт не так, как хотелось бы. Оно помогает нам смотреть на жизнь с оптимизмом и надеждой, вместо того чтобы погружаться в безнадёжность и отчаяние.

Важно помнить, что наше окружение играет ключевую роль в формировании нашего мышления. Если мы окружаем себя позитивными и вдохновляющими людьми, это может вдохновить нас на большие свершения и помочь поддерживать позитивное мышление. Но если наше окружение полно негативных и критически настроенных людей, это может подавить наше душевное состояние и привести к тому, что мы начнём видеть только проблемы и трудности. Поэтому относитесь серьёзно к выбору людей в вашем окружении.

Мы все знакомы с примером, где говорится, что если ты хочешь стать миллионером, то находитесь в кругу миллионеров. Здесь принцип такой же. Хочешь вести счастливую, осознанную и успешную жизнь, то и окружи себя людьми, которые разделяют с тобой такие взгляды.

Также же и при выборе партнёра важно помнить о влиянии, которое он оказывает на наше мышление. Наш партнёр – это наш спутник по жизни, и его мысли и убеждения могут оказать серьёзное влияние на наши собственные. Поэтому важно выбирать партнёра, который поддерживает нас, вдохновляет на рост и развитие, а не тормозит и тянет нас вниз.

Самые важные пункты, которые нужно соблюдать при

управлении своими мыслями:

- Прослеживание своих мыслей;
- Контроль над мыслями;
- Смены негативных мыслей на позитивные;
- Выбор правильного окружения и партнёра, которые будут иметь влияние на твои мысли.

Шаг 4. Признание и проживание своих эмоций

Выражение и признание своих эмоций позволяет нам осознать их и найти здоровые способы справляться с ними. Иногда кажется, что мир вокруг нас наполнен только радостью и счастьем, но на самом деле жизнь полна разных эмоций – от радости до грусти, от волнения до страха и тревожности в том числе. И это нормально. Важно уметь признавать и понимать свои эмоции, потому что это помогает нам лучше понимать себя и свои потребности.

Признание своих эмоций начинается с осознания их присутствия. Когда мы признаем свои эмоции, мы даём себе разрешение на то, чтобы чувствовать их полностью, без стеснения и судебных решений. Важно прожить их. Если требуется, то и проделать ритуал катарсиса (освобождения от подавленных эмоций). Это может быть плач, крик в подушку, написание письма, которое вы потом сожжёте, интенсивная физическая активность или даже глубокая медитация – главное, позволить себе отпустить то, что накопилось внутри.

Дайте эмоциям волю выйти наружу. Но помните, что вы

даёте себе на это время. Кому-то достаточно дня, а кому-то неделя, возможно даже месяц. В зависимости от ситуации, конечно. Но после, когда вы чувствуете, что пережили эти эмоции, берите себя в руки, настраивайте свой разум на позитивный настрой и входите в обиход жизни снова.

Важно помнить, что все эмоции – это просто часть нашего опыта, и **не нужно их подавлять или прятать**. Помните, что признание и управление своими эмоциями – это ключ к улучшению качества вашей жизни и построению более гармоничных отношений с собой и другими.

Самые важные пункты, которые следует соблюдать чтобы улучшить свою способность признавать и управлять своими эмоциями:

- Проживание своих эмоций;
- Не подавлять и прятать.

Шаг 5. Установка границ

Умение говорить «нет» и защищать свои границы помогает нам сохранять свою энергию и избегать излишнего стресса.

Если задуматься, сколько раз в жизни мы делали то, что не хотели просто потому, что не могли сказать «нет»? Мы соглашались помочь, когда не было времени. Шли на встречи, когда хотелось остаться дома. Улыбались, когда хотелось поплакать. Это происходит, когда мы не умеем устанавливать границы – внутренние и внешние. А ведь границы – это не о том, чтобы обидеть кого-то или закрыться от мира. Это о том, чтобы защитить себя, свои желания, своё время и свою энергию.

Одна из самых важных вещей, которые я поняла в жизни: всегда можно делать только то, что хочется. Это не эгоизм, не каприз, а глубокое уважение к самому себе. Когда мы выбираем жить в соответствии со своими желаниями и потребностями, мы не только становимся счастливее, но и избавляем себя от лишнего негатива, стресса и обид.

Почему важно говорить «нет»?

Многие из нас боятся отказывать. Нам кажется, что отказ сделает нас плохими или кого-то обидит. Но правда в том, что, если вы соглашаетесь на что-то, что идёт вразрез с ва-

шими желаниями, вы обижаете прежде всего **себя**. Сказать «нет» – это не значит быть жестоким. Это значит, что вы уважаете своё время, свои границы и свою личную жизнь. И, знаете, люди это обычно понимают. Если они действительно уважают вас, они примут ваш отказ.

Если вам сложно начать отказывать, попробуйте начать с простого. Например:

«Спасибо за предложение, но сегодня у меня другие планы».

«Мне жаль, но я не могу это сделать».

Или просто честно: «Нет, мне это не подходит».

Поначалу может быть неудобно, но с практикой это станет вашей новой привычкой.

Как установки границ **меняют жизнь**?

Я часто читаю экспертное мнение разных психологов, и мне понравилось, как об этом написал психолог Михаил Лабковский в своей книге «Хочу и буду», что важно слушать себя и жить в согласии со своими желаниями. Он подчёркивает, что если вы делаете что-то через силу, то причиняете себе вред. Сначала эмоциональный, а потом и физический. Лабковский учит: хочешь – делай. Не хочешь – не делай. Это простой, но очень мощный принцип, который помогает нам устанавливать границы в своей жизни.

Советы, которые помогут установить границы:

– Слушайте свои желания. Прежде чем сказать «да», спросите себя: «Я действительно этого хочу?» Если ответ «нет»,

не бойтесь об этом сказать.

– Практикуйте отказ. Иногда это может быть сложно, особенно если вы привыкли быть «удобным». Начните с малого. Постепенно вы научитесь говорить «нет» твёрдо, но с уважением.

– Уважайте свои ресурсы. Если вы чувствуете, что устали или эмоционально истощены, ставьте себя на первое место.

– Не объясняйтесь. Вы не обязаны оправдывать свои границы. Простое «мне так комфортнее» или «я не могу» – этого достаточно.

– Цените своё время. Границы помогают вам сохранять время для того, что действительно важно.

Когда вы устанавливаете границы, вы не только защищаете себя, но и показываете другим, как вас нужно уважать. Это как невидимая линия, которая создаёт здоровый баланс в отношениях с миром и с самим собой.

И главное – помните: «Хочу – делаю. Не хочу – не делаю». Это основа жизни, в которой есть место вашему комфорту, вашим желаниям и вашему счастью.

Шаг 6. Практика саморазвития

Постоянное стремление к личностному росту и развитию помогает нам становиться лучшей версией самих себя.

Саморазвитие – это не какая-то конечная точка, это путь. Путь, который начинается с простого вопроса: «А кто я такой?» Я помню, как однажды остановилась и поняла, что чтобы понять себя лучше, нужно задать себе правильные вопросы. Вопросы, которые не просто требуют ответа, а заставляют задуматься, почувствовать, осознать.

Я начала с самого простого:

- Чем мне нравится заниматься?
- Что у меня лучше всего получается?
- Что меня вдохновляет?
- Что я хотела бы узнать, чему научиться?
- Какие моменты в жизни делают меня счастливой?

Честно, поначалу ответы не всегда были очевидными. Я могла долго думать над одним вопросом, при этом перебирать воспоминания и анализировать, что приносило мне радость, а что утомляло. Но постепенно всё становилось яснее. Эти вопросы открыли для меня двери в мир моего собственного «я».

Когда я начала отвечать на них, то увидела не только свои сильные стороны, но и области, где мне ещё нужно работать над собой. Я поняла, что мне нравится общение с людьми,

помогать им, вдохновлять и направлять. Я также осознала, что мне интересно постоянно учиться, пробовать новое, выходить за пределы привычного. Это понимание стало отправной точкой для моего постоянного саморазвития.

Почему важно заниматься саморазвитием?

Саморазвитие – это не роскошь, это необходимость. Это о том, чтобы каждый день становиться на шаг ближе к своему лучшему «я». Это не о том, чтобы быть лучше кого-то, это о том, чтобы быть лучше, чем ты был вчера.

Когда мы развиваемся, мы не только открываем новые горизонты, но и становимся увереннее в себе. Мы начинаем понимать свои желания, цели и ценности. А самое главное – мы перестаём жить по чужим правилам или ожиданиям. Мы учимся слушать себя, идти своим путём, даже если этот путь совсем не похож на дороги других людей.

Как я практикую саморазвитие?

Для меня саморазвитие – это непрерывный процесс. Я знаю, что главное – не останавливаться. Пусть даже шаги будут маленькими, но они всё равно ведут вперёд. Вот несколько практик, которые я включила в свою жизнь:

– **Обучение.** Я люблю изучать новое – читать книги, слушать лекции, смотреть документальные фильмы. Каждый раз, когда я узнаю что-то новое, я чувствую, как мой внутренний мир становится богаче.

– **Рефлексия.** Я регулярно спрашиваю себя: «Что я делаю хорошо? Что можно улучшить? Чем я хочу заниматься»

дальше?» Это помогает мне оставаться в контакте с самой собой.

– **Выход из зоны комфорта.** Это самая нелюбимая часть. Казалось бы, все классно, работает само по себе и никаких усилий не нужно. Я уверена, что каждый из вас хоть раз сталкивался с этим в жизни. И тут наша психика начинает сопротивление тому, что нужно снова выходить из обычного состояния и начинать дальше что-то делать. Да, это может быть страшно, но именно за пределами привычного мы растём. Например, я пробовала новые хобби, училась новым навыкам и даже решалась на перемены, которые казались пугающими. Но, поверьте, всегда, абсолютно всегда я становилась ещё счастливей, просто на это нужно было время.

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.