



**ИСКУССТВО  
ЛЮБИТЬ СЕБЯ**

КИЕВ - 2021

УДК 159.9.018.2

К78

Кравченко, Юлия

К78 Искусство любить себя/ Юлия Кравченко. – К.: Издательство Юлии Кравченко, 2021. – 216 с.

ISBN 978-617-7754-16-8

Юлия Кравченко – профессиональный психотерапевт, психосоматолог, специалист в сфере психоанализа, автор серии книг и курсов, которые изменили жизнь уже более 5000 женщинам и их семьям. Юлия помогает женщинам улучшить качество их жизни, наладить отношения с собой и окружающим миром, научиться ценить себя, отстаивать свои границы. Эта книга – мощный инструмент для глобальных изменений! Вы поймете, насколько высокая самооценка и любовь к себе могут изменить реальность!

Книга будет полезна женщинам, которые хотят:

- полюбить себя и поднять свою самооценку;
  - разорвать обременяющие связи и уйти из токсичных отношений;
  - создать счастливый союз;
  - улучшить свое здоровье;
  - улучшить финансовое состояние;
  - стать более спокойной и умиротворенной;
  - найти свое призвание или дело по душе.
- Читая ее, вы не останетесь прежней!

УДК 159.9.018.2

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-617-7754-16-8 © Кравченко Ю.С., текст, 2020

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	6
----------------	---

## РАЗДЕЛ 1. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ, КОТОРЫЕ ОНА ОТКРЫВАЕТ

Глава 1. Что изменится в вашей жизни, если вы полюбите себя .....	10
Глава 2. Почему люди себя не любят .....	27
Глава 3. Заблуждения: чем любовь к себе не является .....	32

## РАЗДЕЛ 2. ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Глава 1. Забота о себе и своем развитии .....	42
Глава 2. Принятие себя .....	51
Глава 3. Умение слышать себя и быть собой .....	63
Глава 4. Ответственность за свою жизнь .....	69
Глава 5. Создание и отстаивание личных границ .....	73
Глава 6. Душевное равновесие .....	78

### **РАЗДЕЛ 3. КАК СТРОИТ ОТНОШЕНИЯ С МУЖЧИНОЙ ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ЛЮБИТ СЕБЯ**

- Глава 1. Откуда берется любовная зависимость ... 94
- Глава 2. Как относится к сексу женщина, которая любит себя ..... 98
- Глава 3. Начало отношений: требования и границы ..... 108
- Глава 4. Кто кому и что должен: еще немного об ответственности ..... 114
- Глава 5. Как не потерять себя в отношениях ..... 122
- Глава 6. Что важно давать мужчине: пять принципов, без которых брак трещит по швам ..... 125
- Глава 7. Чего никогда не стерпит женщина, которая любит себя ..... 141

### **РАЗДЕЛ 4. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ И МАТЕРИНСТВО**

- Глава 1. Что может дать ребенку женщина, которая не любит себя ..... 150
- Глава 2. Эмоциональное выгорание мамы ..... 153
- Глава 3. Как связаны здоровье детей и наполненность женщины ..... 159
- Глава 4. Кризис в отношениях с мужем после рождения ребенка ..... 166
- Глава 5. Мама, которая любит себя ..... 170

## РАЗДЕЛ 5. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ И ПОИСК СВОЕГО ПРИЗВАНИЯ

Глава 1. Нелюбимая работа как проявление нелюбви к себе .....	176
Глава 2. Связь финансового благополучия с отношением женщины к себе. Открытие денежного потока .....	182
Глава 3. Как понять, чем заниматься в жизни ....	189
Глава 4. Всё о том, как правильно ставить и достигать цели .....	194
Глава 5. Баланс в жизни – основа душевного спокойствия .....	200
Заключение .....	203
Онлайн-курсы Юлии Кравченко .....	204

## ВВЕДЕНИЕ

Почему важно любить себя? Потому что любовь к себе – это фундамент здоровой, счастливой, наполненной, гармоничной жизни. Тот, кто не любит себя, не может быть зрелой личностью. Он не в состоянии дарить свою любовь людям, ведь как можно дать другому то, чем сам не владеешь?

Женщина, которая не любит себя, не умеет слышать себя. У нее не развита интуиция, и ей совершенно непонятен язык тела, а оно очень хочет до нее достучаться. Она всю жизнь пытается заслужить любовь и делает все, чтобы услышать от окружающих слова одобрения, удостовериться в признании ее достоинств. Ее самооценка находится на нуле, она очень зависима от чужого мнения и, как правило, чувствует себя крайне неуверенно.

Люди, которые встречаются такой женщине, и в частности мужчины, отзываются о ней неуважительно, совершенно не ценят ее – словом, относятся к ней так, как и она относится к самой себе. Поэтому женщине, которая не любит себя, невозможно построить гармоничные отношения с противоположным полом.

У нее всегда много проблем, в которых виноваты, по ее мнению, другие. Она привыкла жалеть себя и не умеет брать на себя ответственность за то, как

складывается ее жизнь. Каждый ее день наполнен черно-белыми красками, и это ее собственный выбор.

Все это можно поменять, изменив отношение к себе, научившись принимать себя любой, ценить, уважать и, конечно же, любить себя! Если вы готовы отправиться в удивительное путешествие любви к себе, тогда рада вас приветствовать на страницах своей книги!

*Юлия Кравченко*







# РАЗДЕЛ

*Нервный*

**Любовь к себе  
и перспективы,  
которые она открывает**

## ГЛАВА 1

# ЧТО ИЗМЕНИТСЯ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ, ЕСЛИ ВЫ ПОЛЮБИТЕ СЕБЯ

Я не всегда была такой счастливой, здоровой, любимой, как сейчас. Раньше у меня были проблемы со здоровьем, неудачи в отношениях с мужчинами, скучная и нелюбимая работа, а еще куча комплексов, страхов и обид, под грузом которых я не жила, а существовала. Но я никогда не связывала собственные проблемы со своим отношением к самой себе. И удивительно – мне с детства не говорили, что себя нужно любить и ценить.

Сейчас, став профессиональным психологом, я с уверенностью могу сказать, что большинство проблем во взрослой жизни появляются оттого, что в детстве нас не научили любить себя. Известный американский психолог Джон Грей, автор книг «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» и «Дети с небес», сказал по этому поводу: «Если детей не стыдят и не наказывают за ошибки, это дает им возможность научиться важнейшему искусству – умению любить себя и принимать собственное несовершенство». Нас же воспитывали совсем по-другому! За малейшие ошибки и промахи ругали, за непослушание наказывали, за собственное мнение корили. Вот и выросло целое поколение с подбитыми крыльями!

Что же изменится в вашей жизни, если вы полюбите себя?

**Вы станете спокойной и счастливой, перестанете суетиться, раздражаться по любому поводу, переживать и тревожиться**

Когда человек не любит себя, он всегда нервный, беспокойный, мнительный. Его одолевает целая куча страхов, начиная со «что же будет завтра?» и заканчивая «а что обо мне подумают люди?». Нынешняя жизнь его не устраивает, но ничего поменять он не в силах. Неудовлетворенность жизнью забирает очень много жизненной энергии, а неуверенность в себе вызывает комплекс неполноценности.

Помню, что я тревожилась раньше по таким пустякам, что сейчас даже становится странно. А раньше они имели большое значение. Кто как ко мне относится, кто что обо мне думает, кто что обо мне сказал, кому и почему. Нравится ли окружающим, как я выгляжу, или я смотрюсь нелепо? Будет ли уместным в компании высказать свое мнение или лучше молчать, чтобы наверняка ничего плохого не подумали? И это лишь маленькая часть того, о чем я тревожилась. Если говорить о более весомых страхах, то я переживала, что не смогу встретить достойного парня и создать с ним семью, боялась, что проблемы со здоровьем, о которых я расскажу позже, не позволят мне иметь детей. Мне страшно было подумать, что

в профессиональном плане у меня не будет ничего, кроме нелюбимой работы, и в то же время ужасалась: а что будет, если меня уволят? Словом, я была нервная, дерганая и мнительная.

Сейчас я уверена в завтрашнем дне, знаю, что при любых жизненных обстоятельствах смогу заниматься тем, что люблю, искать разные возможности и реализовывать их. Я замужем уже четыре года, воспитываю замечательную дочь и абсолютно не тревожусь, что и кто обо мне подумает. А все потому, что я полюбила себя, приняла себя такой, какая я есть, и подняла самооценку.

**У вас появится уверенность в своих силах и осознание того, что вы можете реализовать все, что захотите**

Когда человек не уверен в себе, он сомневается в своих силах в любой ситуации. А если есть сомнения, результат никогда не будет оправдан. Человек, который любит себя, верит в свои возможности и знает, что у него все получится. Для реализации даже самых обычных планов надо ни на секунду не сомневаться, что вам все удастся сделать в лучшем виде, даже если вы понятия не имеете, с чего начать. Такая уверенность в себе появляется только после того, как вы примете все свои недостатки и начнете любить их в себе, для того чтобы их исправить; после того, как вы осознаете свои достоинства и начнете любить их в себе, для того чтобы совершенствовать их.

Появляется настрой «у меня все получится», и он работает в любой ситуации – у человека действительно все получается. Многие люди хотят стать уверенными в себе, но мало кто знает, что для этого нужно себя сначала полюбить.

**Наладятся отношения с противоположным полом, мужчины начнут относиться к вам с уважением**

Казалось бы, как зависят отношения с мужчинами от любви к себе? А связь самая прямая! Женщина, которая любит себя, притягивает в свою жизнь мужчину, который любит ее. Женщина, которая уважает и ценит себя, находится рядом с мужчиной, который уважает и ценит ее. И наоборот: женщина, которая не любит и не уважает себя, состоит в отношениях с мужчиной, который бьет, оскорбляет, унижает, игнорирует, обижает ее, врет и изменяет ей. То есть не уважает ее и не любит.

Мужчины, которые находятся рядом с нами, отзеркаливают своим поведением наше отношение к самим себе. Хотите, чтобы ваш избранник считался с вами? Считайтесь не только с ним, но и с собой, со своими потребностями и желаниями. Хотите, чтобы он радовал вас? Радуйте не только его, но и себя, позволяя маленькие и большие женские приятности. Хотите, чтобы он был честным с вами? Будьте честной не только с ним, но и с собой.

Если сейчас рядом с вами мужчина, который вас обижает и унижает, то после того, как вы полюбите себя, он либо поменяет свое отношение к вам, либо просто исчезнет из вашей жизни (что более вероятно).

У меня есть знакомая, у которой всегда была проблема с самооценкой. В тот момент, когда она обратилась ко мне за помощью, у нее были отношения с наркоманом, который постоянно ее обманывал и воровал деньги у нее из квартиры. Потом он звонил ей в слезах, пьяный или под кайфом, и умолял приехать забрать его. Откуда забрать, не уточнял, так как не понимал, где находится. Описывал то, что видел перед собой, и его верная спутница на такси ездила по всему городу и искала его. Затем следовало перемирие до следующего пропавшего ценного предмета из дома.

Будет ли женщина, которая любит себя, состоять в отношениях с таким мужчиной? Нет! Она даже не посмотрит в его сторону, так как она знает, что достойна самого лучшего.

Поэтому если ваши отношения с мужчинами не такие, о каких вы мечтали, значит, нужно срочно поднимать самооценку.

**Вы сможете разорвать ненужные,  
изматывающие отношения**

После того как эта девушка прошла мой курс «Как полюбить себя и поднять самооценку» (подробнее о нем в конце книги), ее жизнь круто изменилась. Я встретила ее через три года и поразилась – она выглядела

совсем по-другому: свежей, живой, яркой. Глаза ее горели, лицо сияло. На мой вопрос, живет ли она с тем наркоманом, она сказала, что они давно разошлись и она теперь вообще не понимает, как могла быть с ним вместе. Теперь она встречается с хорошим, порядочным молодым человеком, который ее любит и ценит.

У меня до того, как я научилась любить и ценить себя, тоже были изматывающие отношения. Парень, с которым я встречалась, врал мне, обижал, обманывал меня, пропадал, но я все это самоотверженно терпела, так сказать, во имя любви. Сколько слез я тогда пролила, сколько боли испытала! Но разорвать отношения не могла. Так и жила – униженная им, обиженная им. Уже потом, когда я начала изучать психологию и практиковать упражнения, повышающие самооценку, я как будто прозрела: как я могу находиться рядом с таким недостойным человеком? Пришло какое-то озарение, и я поняла, что дальше так продолжаться не может. Расстаться было легко. Потом долгое время я была противна самой себе, меня ужасало, что я позволяла с собой так обращаться. Но с этим я тоже работала – принимала свое прошлое, свои ошибки. И потом отпустила ситуацию.

Больше мне не встречались такие мужчины. И не удивительно – они притягиваются только на низкую самооценку, к девушкам, которые чувствуют себя жертвой. Поэтому если вы страдаете от подобных отношений, то, полюбив себя, сможете их безболезненно разорвать, даже если сейчас вам это кажется нереальным.

## Вы перестанете быть жертвой в любой ситуации

Человек, который не любит себя, очень часто выступает в роли жертвы. Если у вас все время что-то не ладится, одна проблема сменяется другой, и в них, конечно же, виноваты не вы, а другие, если вы проклинаете свою судьбу, считая ее несправедливой, значит, вам присуща модель поведения жертвы. Но несмотря на то что вы уже привыкли жалеть себя, привыкли к сочувствию и поддержке окружающих, если вы хотите что-либо поменять в своей жизни, из этого состояния нужно срочно выходить. Не бывает здоровых, счастливых, успешных людей, занимающих позицию жертвы! Наоборот: в жизни человека-жертвы постоянно происходит что-то плохое, что для них, в общем-то, совсем неудивительно – они ведь бедные и несчастные, что же у них еще может быть, кроме бедности и несчастий!

Для того чтобы стать хозяином своей жизни, давайте рассмотрим характерные признаки, присущие состоянию жертвы.

**1. «Все плохо».** Это, можно сказать, жизненное кредо жертвы. Вокруг все плохо, а будет еще хуже. Хочется, конечно, надеяться на лучшее, но откуда этому лучшему взяться... Лучшее происходит только с другими людьми, которые этого совсем не достойны. Большие деньги зарабатываются только нечестным путем, ложью и обманом, как у политиков, например.



Удача сопутствует только бандитам, а настоящая любовь вообще бывает только в сериалах.

**2. Крайности «Я не виновата» или «Все это только из-за меня».** В своих бедах человек, который находится в состоянии жертвы, может винить кого угодно, только не себя. Тут может быть виновато и правительство, и высшие силы, и судьба, и другие люди. Своей вины человек в произошедшем несчастье не видит и ответственность за свою жизнь даже не думает брать. Или же другая крайность: вы осознаете свою вину и застряли в ней, считая «раз я виновата, значит, я должна все и исправить». И продолжаете терпеть нарушение своих границ, неуважительное отношение к себе во имя долга.

**3. «Пожалейте меня».** Жертва всегда хочет, чтобы ее пожалели, посочувствовали ей, помогли и поддержали. Она будет плакать и жаловаться на судьбу до тех пор, пока не получит достаточно сочувствия. Но как показывает практика, жертве очень редко бывает этого достаточно.

**4. «Я не могу ничего изменить».** Как правило, человек, который оказался в состоянии жертвы, погружается туда целиком и полностью. Поэтому он и не собирается что-либо менять и исправлять ситуацию. А зачем? Исправлять ведь нужно тому, кто виноват, а жертва не чувствует себя виноватой. И поэтому она будет продолжать жалеть себя и ждать, что тот, кто в ее проблемах виноват, все и исправит.

Если вы часто произносите хотя бы одну из вышеприведенных фраз, значит, вы находитесь в состоянии жертвы. Как же выйти из этого состояния? Научиться любить себя! Любовь к себе и здесь тоже является тем ключиком, без которого невозможно изменить свою жизнь к лучшему.

Жертвы всегда притягивают к себе неприятности, болезни, мужчин-тиранов, одиночество, бедность. А потом сокрушаются, что им в жизни очень не везет. Если вы не хотите и дальше так жить, значит, этот курс для вас!

**Вы найдете работу по душе, а возможно, даже хобби, которое будет приносить доход**

Мы всегда работаем там, где видим приемлемые для нас условия. Даже если мы возмущаемся маленькой зарплатой, плохим коллективом, грубым начальником или большой нагрузкой, если мы продолжаем работать, значит, считаем, что лучше ничего найти не сможем. То есть опять-таки причина в низкой самооценке, в отношении к самим себе. Когда повышается самооценка, появляется уверенность в своих силах, чувство собственной значимости, и тогда эта работа отсеивается точно так же, как и не достойный вас мужчина.

Когда-то у меня была нелюбимая работа, а до этого, кстати, я приобрела специальность, которая мне была совершенно не интересна. Как это произошло? Как вы думаете, может ли неуверенная в себе,

потерянная и нуждающаяся в любви девушка четко понимать, чего она хочет от жизни, и четко следовать своей мечте? Конечно, нет! Я понятия не имела, куда идти учиться. Единственное, что я знала точно – высшее образование необходимо. А какое, зачем, для чего – не знала. На помощь пришла мама. Она мне настойчиво порекомендовала закончить строительный факультет, так как техническое образование открывает хорошие перспективы в будущем. Сказано – сделано. Чем дольше я училась, тем меньше понимала, что вообще здесь делаю.

К слову, в школе я была отличницей, всегда стремилась сделать все хорошо, качественно и быстро. Поэтому по всем предметам у меня были отличные оценки, и я даже не могла понять, к чему у меня есть способности, а к чему нет. Единственное, чего мне всегда хотелось – писать. Я получала большое удовольствие от школьных сочинений, участвовала в конкурсе юных поэтов. Но когда выбирался путь в жизни, решалась моя судьба, никто даже не вспомнил об этих моих способностях. Как на этом можно зарабатывать? Вот техническое образование – другое дело!

После окончания института я пошла работать по специальности. Стоит ли говорить, что проявив на работе свою обязательность и исполнительность, я лишь сделала хуже себе, так как начальство сразу же повесило на меня очень много работы. Раз справляешься хорошо – делай. Без доплаты, естественно. Представляете? И так нелюбимая работа, еще и обязанностей целая куча, в то время как другие за такую же зарплату пьют чай.

Душевное состояние было – хоть волком вой. Я не могла отделаться от ощущения, что просто прозябаю. Что я не живу, а существую. Что я должна в это время быть в другом месте, а не сидеть в этом темном помещении без вентиляции!

Когда я полюбила себя, когда появилась уверенность в своих силах, я пошла учиться на психолога, начала вести блог, писать статьи. С каждым днем подписчиков сайта становилось все больше, доход – все значимее, а необходимость проводить время на нелюбимой работе вообще отпала. Вот так я и ушла оттуда, где большинство людей были явно не на своем месте и тратили свою жизнь зря. Теперь у меня каждый день – любимый, для меня нет тяжелых дней вроде понедельника, я не жду всю неделю выходных или отпуска. Я просто живу и занимаюсь тем, что нравится.

Когда вы полюбите себя, вы найдете работу, которой будете довольны, или хобби, которое будет приносить доход. Вы будете заняты тем, чем сами захотите, жизнь всего лишь поможет вам реализовать свои желания.

**Вы научитесь отказывать людям  
и не испытывать при этом чувства вины**

Чем вы руководствуетесь в жизни: своими желаниями, возможностями или страхом общественного мнения? Важно ли вам, что скажут окружающие, что они подумают? Подавляющее большинство людей очень

часто боятся что-то сделать, совершить, сказать только потому, что ими управляет страх выделиться, показаться глупыми, вызвать осуждение, сплетни, разговоры. И все бы ничего, если бы этот страх не руководил их жизнью, не корректировал судьбу, не отнимал массу сил и энергии.

Ведь задумайтесь: если человек не развивается, не проявляет себя, не показывает весь свой потенциал, потому что для него важно, что скажут люди, то он осознанно предпочитает тратить свое время впустую, а в некоторых случаях вообще деградировать. Большую часть своей жизни он переживает, тревожится, беспокоится о том, правильно ли его поймут, не станут ли его осуждать. А мы там, где наши мысли. Поэтому, переживая, он добровольно отдает свою энергию беспочвенным сомнениям, которым в большинстве случаев так и не удается реализовать в действия и поступки.

Парадокс в том, что люди всегда что-то подумают, и обязательно найдутся те, кто будет вас осуждать. Сделаете вы так – найдете одобрение у одной половины людей, а осуждение – у второй. А поступите по-другому – первая половина станет вас осуждать, а вторая – боготворить.

Человек, который любит себя, никогда не будет беспочвенно переживать, что о нем скажут или подумают другие. Он уверен в себе, и если он что-то делает или говорит, значит, считает это правильным и рациональным. Жить становится намного проще, ведь энергия, которая раньше тратилась на переживания, теперь используется для достижения целей

и реализации желаемого. Если же такой человек на самом деле где-то поступил неправильно, сказал глупость или подвел кого-то, то он не будет винить себя и переживать, что о нем подумают люди, так как он дает себе право на ошибки и принимает их как необходимые шаги для роста и совершенствования. Так ведет себя тот, кто любит себя по-настоящему.

### Вы научитесь отстаивать свои границы

Как часто вы соглашаетесь помочь человеку, даже если у вас нет ни желания, ни времени? Как часто вы молчите, слыша колкие замечания, так как вам неудобно поставить собеседника на место? Как часто вы не говорите о своих потребностях, предпочитая идти на поводу у других людей? Такое поведение говорит о человеке одно: он себя не любит, не ценит и не умеет отстаивать свои границы.

Что такое границы? У каждого человека есть свои понятия о жизни, ценности, моральные установки, чувства, желания. И есть зона, где он может уступить другому, подстроиться под него, стерпеть. Но рано или поздно эта зона заканчивается и терпеть своеволие кого бы то ни было становится невозможно. Вот это и называется границами.

К примеру, ваш дом – это ваша собственность. К вам пришли гости, которые посидели на кухне, попили чай и оставили много мусора. Как вы к этому относитесь? Как к варианту нормы, вы потом просто все уберете. А если эти же гости не станут разуваться

и пойдут на кухню в грязной обуви? Что вы на это скажете? Это уже выходит за границы дозволенного, верно? Ну допустим, вы промолчите и не сделаете им замечания, но как вы отреагируете, если гости начнут бить ценные вещи или решат унести их с собой? Даже если вы очень закомплексованный и застенчивый человек, вы вряд ли им это позволите, правда? Потому что это точно выходит за пределы допустимого, даже для вас.

Или же возьмем отношения с мужчиной. Если он опоздал на свидание на пять минут, это простиительно? Вполне. А если на час? А если вы его ждали на морозе и мерзли? Ни одна уважающая себя девушка не допустит такой ситуации. Проще говоря, даже не будет ждать. Подождала десять минут, развернулась – и до свидания. Потому что это нарушение границ дозволенного, с ней себя так вести непозволительно.

В любой ситуации, в общении с любыми людьми есть границы, и окружающие очень часто пытаются эти границы нарушить, сделать так, как удобно им. И вот для того, чтобы не давать себя в обиду и отстаивать свои границы, нужно прежде всего поднять свою самооценку и полюбить себя. Иначе вам все время будет неудобно перед другими. Неудобно перед сотрудником коммунальной службой, который проверяет показания счетчика и завалился к вам в только что прибранную квартиру в обуви. Неудобно перед мамой мужа, которая не только дает вам советы, но и приезжает и указывает вам, как поступать. Неудобно перед соседкой, которая от скуки заходит к вам на чай

и сидит по полдню, а вы, вместо того чтобы заниматься домом, собой и детьми, сидите и развлекаете ее. Неудобно еще миллион раз.

**Ваше здоровье станет лучше, иммунитет – крепче, некоторые женские болезни пройдут бесследно**

Когда женщина не любит себя, она не принимает ни свое тело, ни свою душу. Что касается внешности – она видит в себе только недостатки, сравнивает себя с другими, переживает, что по всем параметрам недоотягивает до придуманного эталона. Если же говорить о душе, то она каждому позволяет устраивать там бардак, плевать и мусорить, а потом копит обиду на них и лелеет чувство вины. Все это не может не влиять на ее здоровье.

Во-первых, наше тело – отражение наших мыслей, чувств и отношения к нему. Как оно может быть здоровым, если женщина ненавидит себя, комплексует по поводу своей внешности, копит в душе обиду, раздражение, злость и занимается саморазрушением? Во-вторых, женское здоровье зависит от отношения женщины к мужчине, а женщины, которые страдают низкой самооценкой, всегда выступают жертвами в таких отношениях. И зачастую страдают воспалениями яичников, миомы, эндометриозом, опущением матки, бесплодием. Перечислять можно очень долго, но суть в одном: пока вы не полюбите себя и не примете себя, ваше здоровье под угрозой!



Наладятся отношения с окружающими,  
а особенно с вашими близкими: мужем,  
детьми, родственниками, коллегами

Мы притягиваем в свою жизнь людей, которые являются нашим отражением. Возможно, задумка вселенной заключается именно в том, чтобы видеть недостатки других и менять при этом себя. Женщина, которая не любит себя, будет притягивать в свою жизнь мужчин, которые не любят себя. Их встречи будут похожи на сражение дикобразов, которые требуют любви к себе и ранят друг друга острыми иглами. Такие отношения всегда приносят много боли и страданий, так как из-за отсутствия у каждой из сторон любви к себе они не могут быть глубокими и здоровыми.

И еще надо помнить, что ваше отношение к себе будет проецироваться на отношение к вам других людей, и это касается не только личной жизни, но и всего остального.

Вы сами себя не любите – готовьтесь к тому, что вас не будут любить окружающие. Вы считаете себя недостойной – вас такой будут считать. Вы себя не уважаете – к вам будут относиться неуважительно, возможно, даже унижая вас. И если вы при этом будете искать причину в других людях, а не в себе, тогда вы обречете себя на хождение по замкнутому кругу. Муж – козел, другой будет такой же. Жена – «нервомотище», следующая станет еще хуже. И не потому, что мужчины на самом деле козлы или женщины пилят

мужчин, а потому, что они относятся к вам так, как вы сами к себе относитесь.

Человек, который не любит себя, очень часто занимает позицию жертвы. Жертва никогда не бывает счастлива! Ее ампула – страдания.