

## ЗМІСТ

Вступ .....	11
-------------	----

### Частина перша. ПОГОВОРІМО ПРО ЛЮБОВ ДО СЕБЕ

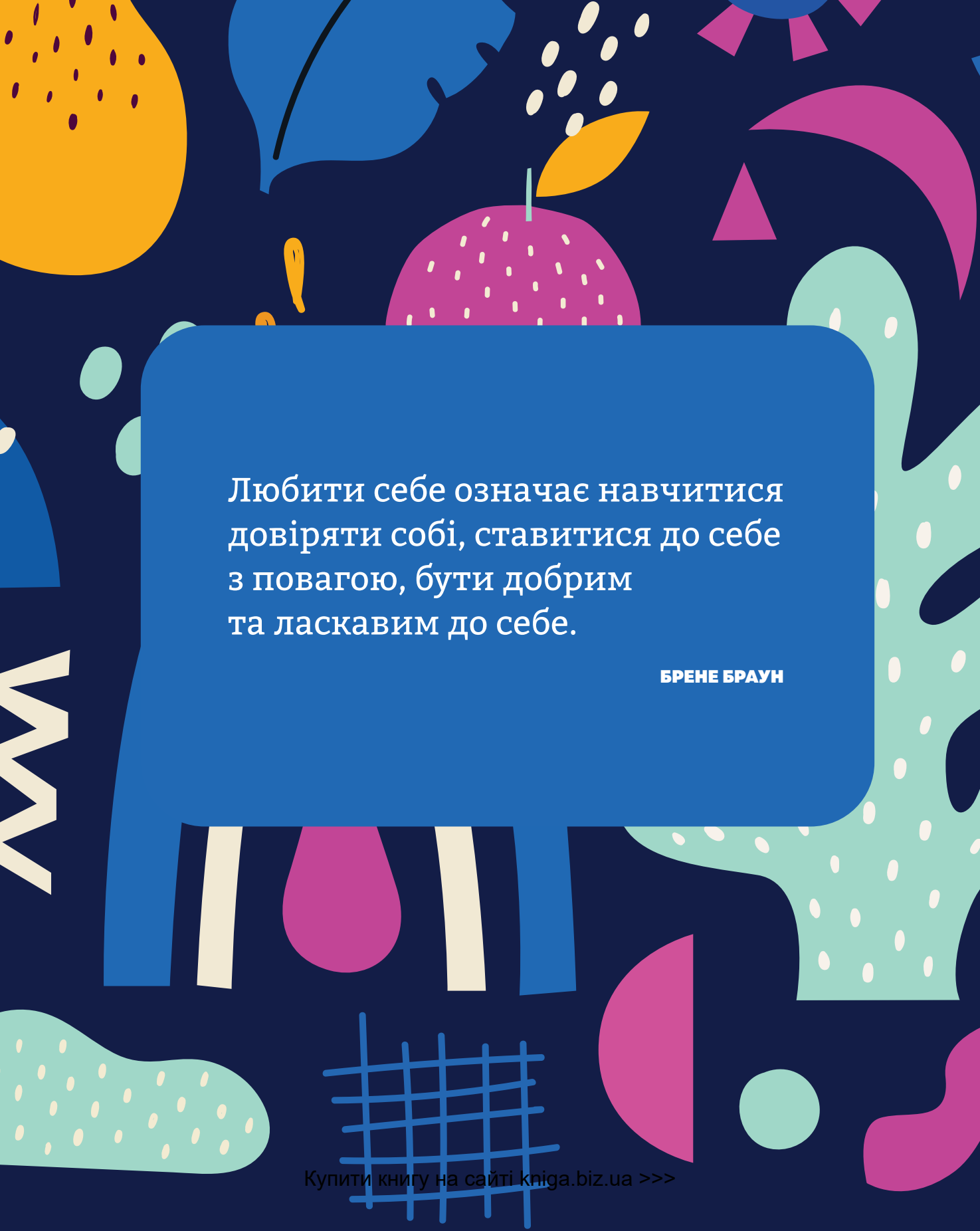
<i>Розділ перший. Віднайдення любові до себе</i> .....	16	<i>Розділ другий. Приготуйтеся до мандрівки, яка на вас чекає</i> .....	28
Що таке любов до себе? .....	17	Сила щоденного виявлення любові до себе .....	29
Чому нам насправді важко полюбити себе? .....	18	Любов до себе — це не лише ванна з бульбашками та манікюр.....	29
У чому виявляється брак любові до себе? .....	19	Будьте чутливою.....	30
Переваги, що їх нам дає любов до себе.....	20	Будьте чесною.....	31
Чому жінки повинні зробити любов до себе своїм пріоритетом .....	21	Відведіть собі пріоритетне місце .....	31
Як полюбити себе .....	22	Знайдіть час для себе .....	32
Як любов до себе може змінити ваше життя .....	24	Прості способи виявляти любов до себе, окрім роботи із цим щоденником .....	34
Висновок.....	27	Розпочнімо .....	39
		Висновок.....	39

### Частина друга. ЛЮБІТЬ СЕБЕ СИЛЬНІШЕ

<i>Розділ третій. Почніть звідти, де ви перебуваєте зараз</i> .....	42	Визнайте свою невпевненість .....	52
Насамперед поставимо певні цілі .....	43	Що може стати на заваді любові до себе? ....	53
Тест «Копни трохи глибше» .....	44	Купальниковий блюз .....	54
Плейліст «Владу жінкам!» .....	46	Пізнайте себе .....	55
Самонавіювання .....	47	Так-так, сильні риси, здібності й таланти! .....	56
Почуття негідності.....	48	Що мене мотивує? .....	57
Коли ви відчуваєте любов до себе? .....	49	«Інвентаризація» вашої особистості .....	57
Послання до молодшої себе .....	49	Керована медитація для зцілення.....	58
Інтерналізований критичний голос.....	50	Ось кілька моїх улюблених речей .....	59
П'ять позитивних тверджень .....	51	Висновок.....	60

<i>Розділ четвертий. Віднайдіть</i>	
<b>співчуття до себе</b> .....	61
Що я сказала б друзям? .....	62
Наведення ладу в соціальних мережах.....	63
Лист до себе молодшої .....	64
Емпатійні репліки.....	65
Практика — запорука послідовності (не ідеальності).....	65
Медитація для подолання негативних емоцій .....	66
Ви не самотні.....	67
Звертайтеся до себе ласкаво .....	68
Мантри для висловлення емпатії до себе .....	69
Самооцінка проти емпатії до себе .....	70
Як ви тут опинилися? .....	71
Тест «Емпатія» .....	72
Найважчі уроки.....	74
Дозвольте собі почуття .....	75
Проживіть свої почуття .....	75
Ідеально недосконала .....	76
Ставтеся до життя з гумором.....	77
Навчіться відпускати негативні думки .....	78
Висновок.....	79
<i>Розділ п'ятий. Позбудьтеся</i>	
<b>невпевненості в собі</b> .....	80
Тест «Невпевненість у собі» .....	81
Бульбашка сумнівів у собі.....	83
Добрі спогади.....	83
Пастка «А що, як?..» .....	84
Мова тіла має значення.....	85
Мої найбільші успіхи.....	86
Моя команда підтримки .....	86
Вдихніть упевненість і видихніть сумніви й страхи.....	87
Пік невпевненості в собі .....	88
Способи боротьби з невпевненістю в собі.....	89
Що мені сказали б друзі? .....	90
Здійсніть життєствердну прогулянку .....	91
Цілком нормально.....	92
Позитивні люди .....	92
Переосмисліть, переосмисліть і ще раз переосмисліть .....	93
Хто сприяв формуванню вашого критичного голосу? .....	94
Міфи, які походять із сім'ї .....	95
Любовний лист до себе .....	96
Висновок.....	97
<i>Розділ шостий. Віднайдіть</i>	
<b>повагу до себе</b> .....	98
Культивуйте повагу до себе.....	99
Вимірювач самооцінки.....	100
Яким я бачу своє життя за рік, п'ять, десять років .....	101
Рецепт самоповаги.....	102
Знайдіть сіру зону .....	103
Коли я найбільше відчуваю собою?.....	104
Маленькі радощі життя .....	105
Конструктор хобі.....	106
Як ви відчуваєтеся в просторі?.....	107
Любовний лист до свого тіла .....	108
Сканування образу свого тіла з вдячністю .....	109
Вісім міфів про самооцінку.....	110
Станьте своєю шанувальницею №1 .....	111
Оцінка стандартів краси.....	112
Створіть трекер самооцінки .....	112
Навчайтеся і зростаєте завдяки негативному досвіду .....	113

Прийміть і проживіть свої почуття .....	114	Полюбіть свої дивацтва.....	145
Створіть позитивний цикл самооцінки .	115	За що я вдячна в цій подорожі .....	146
Висновок.....	116	Прийміть себе .....	146
<i>Розділ сьомий. <b>Зціліть свої стосунки з людьми</b></i> .....	117	Візуалізуйте майбутню себе.....	147
Як любов до себе виявляється в наших стосунках з іншими людьми .....	118	Усунення перешкод на шляху до емпатії .....	148
Контрольний список нездорових стосунків.....	119	Подолання проблем на шляху до усвідомленості.....	149
Трилисник здорових стосунків.....	120	Подолання проблем зі встановленням кордонів .....	150
10 ознак того, що чіткіші межі будуть корисними для вас .....	121	П'ять способів узяти ситуацію під контроль.....	151
Рольова гра «Скажіть “ні”» .....	123	Зона комфорту .....	153
Способи сказати «ні» .....	123	Робота в прогресі .....	154
Чотири кроки, щоб попросити про те, чого ви хочете.....	125	Пізнавайте себе .....	154
Розуміння різних стилів спілкування.....	127	Хто ваші героїні? .....	155
Що таке співзалежність? .....	129	Алфавіт любові до себе .....	156
Догодження людям.....	130	Моя спадщина.....	157
Придушення сорому .....	131	Календар любові до себе .....	158
Одержимість недосяжними стосунками .....	132	Ви дивовижна жінка! .....	159
Стилі спілкування й токсичні паттерни .....	133	П'ять засновків на майбутнє.....	160
Визначте свій тип емоційного зв'язку .....	134	Висновок.....	163
Позбудьтеся віджилых переконань .....	136	<b>Заключне слово про любов до себе</b> .....	164
Тринадцятирічна ви .....	137	Корисні ресурси .....	167
Завважуйте свої цінності .....	138	Література.....	171
Контроль — протилежність довіри .....	139	Подяка .....	173
Лист подяки собі .....	140	Про авторку .....	174
Висновок.....	141		
<i>Розділ восьмий. <b>Прийміть себе такою, якою ви є</b></i> .....	142		
Мої унікальні таланти .....	143		
Речі, які дарують мені усмішку .....	144		



Любити себе означає навчитися  
довіряти собі, ставитися до себе  
з повагою, бути добрим  
та ласкавим до себе.

**БРЕНЕ БРАУН**

## ЧАСТИНА ПЕРША

# ПОГОВОРИМО ПРО ЛЮБОВ ДО СЕБЕ

Перш ніж почати будь-яку подорож, ви повинні дістати уявлення про те, звідки вирушаєте і яким є кінцевий пункт призначення. Перший етап нашої подорожі передбачає розуміння того, що таке любов до себе. Ця частина щоденника дасть вам змогу приділити час роздумам про те, що для вас означає любов до себе, і визначити сфери, у яких ви вже сильні, а в яких потребуєте розвитку. Тут розкрито мету навчання любові до себе. У цій частині також пояснюється, чому слід приділити час для виконання вправ із другої частини.



## РОЗДІЛ ПЕРШИЙ

# ВІДНАЙДЕННЯ ЛЮБОВІ ДО СЕБЕ

І я знову віднайшла б себе. Не ту саму версію мене, яку я шукала, а сильнішу. Мудрішу. Жінку, яка приймала б себе такою, якою вона є. Жінку, яку випробовували б вогнем, але, замість згоріти, вона перетворилася б на золото. Жінку, яка, роками сумніваючись, шукаючи, гаруючи й борючись за свою гідність... нарешті, нарешті прийшла б до усвідомлення того, що вона є й завжди була... **повноцінною**.

**МЕНДІ ГЕЙЛ**

Насамперед ми повинні усвідомити, що таке любов до себе, щоб зарядитися мотивацією та енергією. Цей розділ допоможе вам надихнутися й підготуватися до виконання вправ із другої частини щоденника. Ви краще зрозумієте й більш чітко окреслите для себе туманне уявлення про любов до себе, визначаючи, чим вона є, чим не є і як може виявлятися в щоденному житті.

Наприкінці розділу розміщено тест, який допоможе вам швидко оцінити, як у вас посуваються справи з любов'ю до себе.

## ЩО ТАКЕ ЛЮБОВ ДО СЕБЕ?

Любов до себе — це енергія, яка уможлиблює максимальне розкриття свого потенціалу, наповнює благодаттю та лагідністю.

Звільнення часу й енергії та визначення пріоритетів дає нам змогу усвідомити наше життя цілісно, прийняти його всім серцем. Полюбити себе означає навчитися виявляти до себе доброту, навіть коли ми боремося і страждаємо, пробачити собі припущені помилки. Любити себе означає відчувати себе головною, дозволити собі розкритися у своїх талантах і повірити у власні сили. Часом це означає звільнити простір для визначення своїх потреб і бажань. Любов до себе передбачає встановлення кордонів, а встановлення кордонів — любов до себе. Ці два поняття нерозривно пов'язані між собою.

Клієнткам, з якими я працюю, іноді важко збагнути, як воно — любити себе. Нерідко під час першого терапевтичного сеансу жінки виявляють деякі глибинні переконання, засновані на відчутті сорому, і визнають важливість любові до себе, та потім гальмують, не знаючи, які кроки робити далі, щоб змінитися. Вони зневірюються, не маючи орієнтирів для того, щоб просуватися далі.

## ЩО НЕ Є ЛЮБОВ'Ю ДО СЕБЕ

Щоб краще зрозуміти, що таке любов до себе, треба усвідомити, що нею не є. Любов до себе не є прагненням досконалості й не передбачає перманентного відчуття щастя. Вона не залежить від ваших досягнень і накинутих зовні показників успішності. Вона не має нічого спільного з критикою, страхом чи вашою сором'язливістю. Вона не може зганьбити вас, обдурити, принизити, не піддає вас критиці. Подеколи жінки думають, що можуть полюбити себе, вишукуючи недоліки, картаючи себе за них і гадаючи, що це допоможе їм стати кращими. Якщо й ви належите до таких жінок, то застерігаю вас, що, намагаючись удосконалитися за допомогою самокритики, ви лише станете гіршою версією себе, здатною хіба сподіватися, що хтось чи щось вас врятує. Справжня любов до себе має йти зсередини, навіть якщо ви колись припустилися багатьох помилок або через слабкість відмовилися від своїх переконань.

## ЧОМУ НАМ НАСПРАВДІ ВАЖКО ПОЛЮБИТИ СЕБЕ?

Любов до себе може здатися доволі простим почуттям. Але чому воно буває таким недосяжним? Людина — соціальна істота, тож для всіх нас важлива належність до соціуму. Для жінок причина суперечливого ставлення до себе ховається в механізмах виживання. У давніх спільнотах мисливців та збирачів головним завданням жінок було виношування та виховання дітей, збирання їжі та добування води, створення безпечного домашнього простору. Сьогодні ми, жінки, часто ловимо себе на тому, що дбаємо про своїх дітей, батьків, друзів, коханих... Ми виявляємо стільки ніжності і співчуття до інших, що нам часто важко знайти простір і час, щоб подбати про себе. Можливо, це пов'язано з хибним уявленням, що, коли поводитимемося інакше, вважатимемо себе егоїстами. Можливо, це походить від глибинних суспільних патернів, потрясінь раннього дитинства або ж глибоко прихованих давніх травм. Чи, можливо, ми просто не знаходимо часу, щоб стати для себе головними.

Глибинне переконання про негідність поведінки закорінене в соромі, а там, де є сором, любові до себе зародитися важко. Я з'ясувала, що в більшості жінок, які намагаються полюбити себе, критичний внутрішній голос звучить надто сильно. Тому їм нелегко говорити зі своїми друзями, сім'єю чи навіть ворогами так прискіпливо, як вони говорять із собою.

Згодом цей інтерналізований критичний наратив доходить до автоматизму й звучить, як заїжджена платівка. Навчитися любити себе може здатися так само складно, як виполювати бур'яни чи прокласти шлях крізь густі хаші кухонним ножом.

Утім знайте, що створення нового наративу й виконання вправ, що подані в цьому щоденнику, незабаром полегшать вам шлях до прийняття себе.

Якщо у вас було важке дитинство, яке спричинилося до формування деструктивних моделей поведінки, любов до себе, можливо, ніколи не мала шансу прижитися і розквітнути у вашій душі. Проте дати їй шанс ніколи не пізно. Ми можемо навчитися любити себе навіть у зрілому віці і створити нові, міцні засади для розвитку та зцілення.