**Принятие себя. Советы психолога.**

****

**Притча.**

 Едут в автобусе пассажиры. Один, сидит, смотрит в окошко. И у него такие в голове мысли: « Ах, какое сегодня красивое, ну просто шикарное, небо! Вау! Как осень восхитительно разрисовала деревья! А вот эта клумба оформлена просто идеально!! А мои дети умницы! А с женой мне просто повезло! А начальник у меня замечательный человек, каких поискать. Какой же я счастливый!» И дальше в том же духе.

 Вселенная, слыша эти мысли, размышляет так: «Разве это счастье? Вот я тебе покажу, какое может быть счастье!» И посылает человеку в сто раз больше благ.

 В другом конце автобуса сидит другой пассажир. Весь взъерошенный, колючий и недовольный. Сидит этот и думает: « Погода сегодня- дрянь! Начальник у меня редкий придурок. Жена - стерва. А дети так вообще – двоечники. Не везет мне что-то. Какой же я несчастный!» И дальше в том же духе.

 Вселенная, слыша мысли этого пассажира, мыслит так: «Разве это несчастье? Я тебе покажу, каким может быть настоящее несчастье!!» И посылает человеку во сто крат большее несчастие.

**Информационный блок.**

 В первую очередь нам необходимо понять, что окружающий нас мир имеет физическую и метафизическую стороны. Физический мир – это наше физическое тело и все материальное вокруг. А метафизическая сторона - это наши мысли, желания, мечтания, намерения и т.д.

 Наш мир соглашается с любыми нашими мыслеформами. И подстраивается под наши « мыслеизъявления». Мир, как зеркало, отражает ваше отношение к нему. Это значит, что мир буквально соглашается с тем, что вы о нём думаете.

 В своей реальности Вы имеете то кино, которое крутится в Вашем «проекторе». Что нарисуете, то и увидите. Проблема лишь в том, что люди делают наоборот: что видят, то и рисуют. Понимаете разницу?

 **Теперь немного информации о том, почему же мы не принимаем себя такими, какими мы есть.**

## **Почему мы себя НЕ принимаем.**

 **Ответ на этот вопрос часто кроется в детстве.** Мама, папа, родные братья и сестры, дедушки и бабушки — все, кто окружал вас в юные годы, влияли на ваше самовосприятие. Достаточно бросить «давай быстрее, ну почему ты такой медлительный», чтобы через много лет уже взрослый человек ненавидел себя за свою медлительность. *Систематические упреки* могут сформировать искаженное представление о себе.

 При этом родители не обязательно должны вечно третировать ребенка. Негативно на самовосприятие сказывается и постоянные фразы *«ты должен…*». И не важно, может ребенок это выполнить или нет. Главное — «ты должен». С этим дети уходят во взрослую жизнь, продолжая требовать от себя невозможное.

 Еще один момент. *Это сравнения*. Сначала нас сравнивают мамы и папы с послушными детьми, потом учителя — с отличниками, потом мы сами себя — с удачливыми коллегами и успешными одноклассниками. Выбраться из этого сложно, но очень важно, если хочется прожить радостную, наполненную приятными эмоциями жизнь.

##  Методы принятия себя.

Важно, что работа по принятию себя должна вестись на нескольких уровнях:

* телесном,
* эмоциональном,
* интеллектуальном
* и духовном.

А теперь давайте наметим важные шаги.

### Шаг 1 . Избавиться от чрезмерной требовательности и стремления держать себя в тисках.

###  Если вас часто осуждали, то вы, скорее всего, постоянно неосознанно будете стремиться к каким-либо идеалам. Фразы из тех лет надежно закрепляются в голове: «Вон у Леночки какая растяжка, не то что у тебя… И для чего ты ходишь на гимнастику?»

 В результате этого постоянно завышаются ожидания от себя, и каких бы результатов человек не достигал, ему будет трудно признаваться себе, что это уже значимо. Ему кажется, что «растяжка у Леночки» до сих пор лучше.

Такой человек становится излишне требователен к себе и другим*. Что необходимо снижать при помощи осознания этой ситуации.*

### Шаг 2. Избавиться от осуждения себя и окружающих.

 "Критика никогда никого не меняет. Откажитесь от критики себя. Примите себя именно такими, как вы есть. Когда вы критикуете себя, ваши перемены негативны. Когда вы одобряете себя — вы меняетесь позитивно".  (Луиза Хей).

  Если вы росли в ситуации, когда родители и близкие осуждали ваше поведение, то с годами вы ,вероятнее всего ,продолжите осуждать сами себя. При этом, усвоив эту модель поведения, можете осуждать и поведение других.

 Осуждение превращается в токсичную привычку, от которой необходимо избавляться. Сделать это не так-то просто, особенно, если привычка укоренилась. На это потребуется время и контроль за собой.

 Вслушайтесь в слово прощение: Проще!!! Сделайте свою жизнь проще! Хватит копаться и выискивать, кто кого обидел и за что у вас растёт чувство вины. Пора быть проще! Стань Мастером Прощения! Научись и научи других взаимному прощению,принятию и любви!
 Работа и действия по принятию себя здесь будут следующие.

 Необходимо завести специальный дневник и на протяжении 30 дней, записывать в него в одно и то же время все моменты, в которые вы осуждали себя и других.

 За 30 дней вы уже научитесь контролировать свое поведение. Если этого не сделать, а просто попытаться сразу контролировать — ничего не произойдет. Привычка оказывается сильнее.

**Шаг 3. Принять возможность ошибки.**

  Не ошибается тот, кто ничего не делает. Но многие не делают именно из-за страха осуждения. «Что же подумает мама, близкие, соседи…» Это просто не позволяет действовать так, как хотите.

 Но жизнь — это уже не детство, и здесь ошибки — это обычное, нормальное дело, без которых нет никакого прогресса.

**Шаг 4. Принять свою внешность.**

  Сделать это получается далеко не у всех. При этом многие люди, которые не принимают себя,  поставили бы этот шаг вообще на первое место. И были бы по-своему правы.

 Здесь помогает техника благодарности — научитесь (ежедневно) благодарить тело за его слаженную работу на ваше благо.

### Шаг 5. Действия во внешнем мире.

 Чтобы принять себя необходимо повысить свою самооценку. Самооценка часто базируется не столько на том, что вы о себе думаете, сколько на действиях, которые совершаете и ваших маленьких победах.

 Записались в тренажерный зал и не бросили его через месяц, перешли на правильное питание, записались на какие - либо курсы, встроили новые навыки и т.д и т.п.

 Если ничего не предпринимать, то повысить самооценку, только лишь читая и внушая себе, что вы теперь —  достойный человек, будет очень трудно.