

Транскрипция видео -

## «Задайте вопрос Лауре Сильве: личностный рост»

«У меня вопрос о любви к себе. Понимаю, зачем это нужно, даже помню еще, как это интересно. Но интерес к себе у меня пропал после рождения второго ребенка - дочки.

Теперь всё, что меня вдохновляет и интересует - это мои дети. Только их успехи меня радуют, только дочкины наряды, только учёба сына.

Я понимаю, что это ненормально, что всё должно быть сбалансировано, и от любви к себе моя любовь к детям не уменьшится. Но как начать вновь ухаживать за собой? Мне лень, мне не хочется, я что-то для себя делаю только для того, чтобы НЕ СТЫДНО было выйти на улицу.

Как вновь заинтересоваться собой? Как полюбить себя?»

~ Татьяна



Здравствуйте, Татьяна! Это Лаура.

Читая ваш вопрос, я не могла не думать о своем личном опыте материнства - беременность, потом роды... Я существенно прибавила в весе. Все свободное время уходило на детей - менять им подгузники, смотреть за ними, купать, кормить, водить в школу... Кажется, что так будет всегда.

И я понимаю, что иногда у родителей не остается времени и сил для личных духовных и насущных потребностей. Мы порой забываем о многих удовольствиях в своей жизни.

В какой-то степени это произошло и со мной. Я поняла, что в тот период не любила себя так же, как раньше. Когда я ходила на свидания, флиртовала с мужчинами, когда еще была незамужней. Когда встречаешься с кем-то или состоишь в браке, хочется быть красивой для своей второй половины. Как будто до рождения детей мы живем совершенно иной жизнью.

Думаю, у затронутой вами проблемы есть несколько аспектов. Во-первых, вы полностью осознаете свою ответственность – необыкновенно приятную ответственность - за еще одну жизнь. Дети – это дар судьбы. И я искренне считаю, что это самая прекрасная ответственность. И я уверена, что вы очень любите своих детей. В вас есть любовь – просто вы всю ее отдаете детям...

Конечно, это прекрасная и почетная ответственность, и нет ничего плохого в том, чтобы уделять ей повышенное внимание. Ведь вы мать, и забота о детях – ваша прямая обязанность, которая в то же время делает вас счастливой.

Но в то же время, постарайтесь позаботиться и о себе. Если вы набрали вес, поработайте немного с «Зеркалом сознания». Визуализируйте свой нынешний вес,

а потом в белой рамке представьте, что вы понемногу его теряете. И вы начинаете чувствовать себя хорошо, осознавая, что ваше тело становится лучше.

Когда вы носите детей на руках или играете с ним, думайте об этом, как о физических упражнениях. Может у вас нет времени на занятия спортом каждый день. Но я знаю, что дети тоже требуют много сил и энергии. Так что сделайте игры еще более подвижными, требующими от вас больших усилий, чтобы понемногу тренировать свое тело. И, прежде всего, обратите внимание на улучшение самочувствия.

Ведь часто то, что мы видим в зеркале – всего лишь первое впечатление, которое, возможно, несколько расстраивает нас. Самое простое, что вы можете сделать – изменить прическу, покрасить волосы. Проконсультируйтесь с профессионалом, если возможно, посмотрите фотографии и измените свой стиль. Поиграйте в другого человека, с другой прической - это может быть очень весело. Уделите какое-то время макияжу, добавьте цвета своему лицу. Оденьте что-нибудь красивое – даже если не собираетесь никуда выходить. Постарайтесь, чтобы красивая одежда вошла в привычку – прежде всего, для вашего личного самочувствия.

Часто женщины теряют интерес к самим себе из-за однообразия в жизни, постоянной рутины. Но не забывайте, работа над собой тоже необходима! И в этом вам помогут визуализация и «Зеркало сознания».

Представляйте себя в будущем, когда вы уже довольны собой, любите, уважаете и восхищается собой. Представьте, что вы уже достигли этого результата.

Представив образ себя такой, какой вы хотите быть, войдите в этот образ и станьте с ним единым целым. Слейтесь с этим образом, в котором вы чувствуете себя прекрасной, любите себя, восхищаетесь собой. Представьте, что вы выглядите так, ходите так, так одеваетесь – это и есть вы!

Представьте, каково чувствовать себя такой женщиной снова. Ведь читая ваш вопрос, я понимаю, что вы уже чувствовали себя такой. Значит, вы можете ощутить это снова. Итак, либо проецируйте на себя ваш будущий образ, либо вспомните, каково быть такой. Главное – отождествить себя с этой новой Татьяной. И позвольте своему телу, мозгу и сознанию запомнить этот образ.

И еще одна рекомендация. Соедините три пальца руки, как в технике «Трех пальцев», независимо от того, знаете вы эту технику, или нет. Сделайте это, когда почувствуете любовь, восхищение и уважение к себе во время медитации, соедините три пальца и мысленно скажите себе: «Когда бы у меня ни возникло желание ощущать себя такой прекрасной и любить себя так, все, что мне нужно сделать, это сложить три пальца и будет действительно так.»

Вставайте по утрам минут за 20 до пробуждения ваших детей, пока еще не нужно заниматься домашними хлопотами. Примите душ, сделайте прическу, макияж, наденьте что-нибудь красивое. И после этого можете заботиться о детях. Но сначала позаботьтесь о себе.

Ведь когда вы любите, уважаете и восхищаетесь собой, вы сможете дать все это и вашим детям. Этих чувств хватит на всех... Но начните с себя. Всегда заботьтесь о себе в первую очередь, и вы станете лучшей матерью, женой, любовницей, другом... и лучше как человек, для себя самой!

Надеюсь, мои советы вам помогут.