

# КАК ЛЮБИТЬ СЕБЯ?



# Любовь начинается с себя.

К сожалению, не все женщины понимают насколько это полезно: баловать себя любимую.

Растворяются в семье, детях, муже, превращаясь в домохозяйек, нянек и поварих.

Кому вы будете нравиться, если сами себе не приятны?

Милые дамы, заботиться о себе не стыдно, большое заблуждение думать, что этим вы уделяете меньше времени семье.



Психологи говорят, что люди, которые не любят себя, не могут полюбить и остальных, потому что имеют самое поверхностное представление о природе человеческих отношений.

# Избавимся от напряжения.

Женщины испокон веков считались своенравными и капризными созданиями, подверженными всякого рода слабостям и вольностям.

И это не с проста.

Находясь в некоторой зависимости от близких, начальника и обстоятельств, накапливается напряжение.

И женщине просто необходимо получать эмоциональную разрядку в виде удовлетворения своих слабостей.



Давайте прислушаемся к тем, кто нашел свои центры удовольствия.

# Сладкая жизнь.

«Не могу отказать себе в сладостях. Это прямо напасть какая-то. Помню каждый сладкий вечер, вкус любимых конфет, даже сейчас представляю, как тает шоколад под языком. Это мой наркотик! Если плохое настроение, сразу иду в магазин за плиткой.

В сумке или кармане всегда должны быть конфеты, начинаю нервничать при их отсутствии. Бегу на работу, потому что знаю, в столе лежит лукум, сделаю чай, с этого и начну день, а спешу домой, так как знаю, там меня ждет зефир в шоколаде».



# Комплименты.

«Я хочу всем нравиться! Делаю для этого все возможное. Никогда не выйду на улицу без макияжа, интересной прически, и не потому, что я не красивая, а потому что мне нравится быть ухоженной, аккуратной, мания такая — быть привлекательной.

Я всегда должна быть уверена, что симпатична окружающим, что на меня приятно смотреть.

Люблю, когда обращают все внимание на мою особу, и готова ради этого ходить на каблуках, подбирать часами тени.

Это тяжело, конечно, всегда быть звездой. Но придает сил и уверенности в себе».



# Розовая кофточка.

«Не могу пройти мимо распродаж.

Кажется, что вот именно этой кофточки мне не хватает.

Обязательно куплю себе что-то!

И, конечно же, всегда смотрю все новые коллекции, тенденции, цвет, модели.

Меня успокаивают красивые вещи в магазинах, наводят на позитивные мысли, а еще очень нравится их комбинировать, подбирать бижутерию к тому или иному образу. И всегда мне что-то надо! И постоянно нечего надеть!»



# Красивые ногти.

«Вот никогда дома не получишь такого эффекта, как в салоне. Когда специалист смотрит на твои ногти, ты сама начинаешь с любовью относиться к ним, ведь зоркий глаз мастера уже видит ту красоту, что будет через полчаса, он верит в свое искусство и ваши возможности.

А когда обрабатываешь ногти сама, что-то пилишь, режешь и думаешь, ну так — нормально, ладно, сойдет, ну, из далека не будет видно, ой, а этот ноготок можно было и лучше обработать. Сплошное недовольство».



# Водный релакс.

«Я не знаю, как можно жить без ванны! Обожаю эти чудесные полезные соли, белоснежные пушистые пенки, ароматические масла, цветные свечи.

Ведь ваннами пользовались люди еще 2500 лет назад, древние римляне их активно принимали для успокоения нервов.

Особенно я люблю отдохнуть в воде, когда очень много дел, а то бегаешь везде как сумасшедшая, ничего не успеваешь, голова пухнет.

В таких случаях сразу иду набирать воду. И пусть весь мир подождет».





# За новыми впечатлениями.

Когда раздражает работа, дома все не устраивает, улыбка редко появляется на лице, это верный признак наступающего глубокого недовольства.

А если какая-нибудь мелочь до слез расстраивает, все, пора готовить бутерброды, натягивать джинсы и отправляться в путешествие.

Это может быть соседний городок, где обязательно найдется масса достопримечательностей: музей пуговиц, приятный родничок, милая речушка, красивый памятник.

Главное — сменить обстановку.



# Сонное царство.

«Это мое лекарство от всего!

От стресса, усталости, раздражения, болезни, обиды, злобы.  
Иду домой, делаю травяной чай с медом, завешиваю в спальне шторы, выключаю телефон и все! Меня нет.

А когда просыпаюсь,  
мир кажется совсем другим, хочется начать многое с начала, есть желания изменить то, что не нравится, появляются для этого силы и энергия.

Делаю себе установку:  
все получится!  
И, действительно,  
все задуманное реализуется».



# Веселая компания.

«Для меня главное — веселая компания!

Компания друзей — залог хорошего вечера. Ведь все приходят повеселиться, пошутить, отвлечься от повседневности и потому стараются вспомнить все самое позитивное в этой жизни и поделиться радостью.

Для формирования собственного мнения важно выслушивать другие взгляды.

Кто-то знает хорошо одну тему, а я сильна в психологии, например, вот и получается плодотворное, конструктивное общение, которое способствует пониманию мира через другую личность».



# С песней по жизни.

«Очень важно выплескивать эмоции. Я это делаю с помощью песен.

Нет лучшего способа расслабиться, чем излить душу через музыкальную гармонию. Не зря японского барабанщика

Дайсукэ Иноуэ, который изобрел караоке, наградили премией мира как человека, «открывшего людям новый способ учиться терпимости по отношению друг к другу».

Это прекрасный заряд бодрости! Когда принимаю душ, тоже пою, и за рулем авто горланю иногда».



# Танцы до утра.

«А я иду танцевать!

Плохо мне или хорошо — не важно, танцы — лучший способ времяпровождения. И как только я это поняла, моя жизнь изменилась.

Теперь дружу со своим телом, и оно меня радует.

Больше нет недовольства собой, большая попа — это прекрасно, толстые ноги — нет ничего лучше, а в маленькой груди тоже есть свои преимущества. Все у меня как в песне: «Танцы на ужин, танцы на обед, танцы на завтрак — вот и весь секрет».



# Балуйтесь, на здоровье!

Психологи утверждают, для женщин любить и баловать себя — физиологическая необходимость.

Благодаря всякого рода развлечениям, утехам, восстанавливается работоспособность, желание быть красивой, здоровой и радовать окружающих.

Если силы женщины направлены на позитив и созидание, рождаются стрессоустойчивые дети, воспитываются смысленные малыши и вырастает здоровое потомство.

Если мы довольны, то вокруг нас все цветет и благоухает.

**Так что балуйте себя!  
Это полезно.**

