

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	13
-----------------------	-----------

Часть первая ПОГОВОРИМ О ЛЮБВИ К СЕБЕ

1 В чем заключается любовь к себе	18
Что такое любовь к себе?	19
Почему нам с боем дается любовь к себе?	20
Как проявляется недостаток любви к себе?	21
Преимущества любви к себе	22
Почему женщины должны сделать любовь к себе своей приоритетной задачей	23
В начале пути	24
Как любовь к себе может изменить вашу жизнь	26
Заключение	29
2 Подготовка к предстоящему пути	30
Сила ежедневной практики любви к себе	31
Не купанием в ванне и маникюром единым	31
Откройтесь	32
Будьте честны	33
Поставьте себя на первое место	33
Освободите время на себя	34
Простые способы проявлять любовь к себе за рамками этой книги	36
Вперед!	41
Заключение	41

Часть вторая
ЛЮБИТЕ СЕБЯ СИЛЬНЕЕ

3 Начните отсюда, где вы сейчас находитесь44

Обозначим цели	45
Тест: копнем чуть глубже	46
Плейлист сильной женщины	48
Аффирмации	49
Чувство никчемности	50
Любовь случается	51
Совет молодой себе	51
Внутренний критик	52
Пять положительных характеристик	53
Что вызывает у вас чувство незащищенности?	54
Что мешает вам любить себя?	55
Ода купальнику	56
Узнайте себя получше	57
Дары, таланты и сильные стороны	58
Что меня мотивирует?	59
Разбор личности	59
Направляемая медитация для исцеления	60
Несколько моих любимых вещей	61
Заключение	62

4 Проявите к себе сострадание63

Что бы я сказала другу?	64
Зачистка соцсетей	65
Письмо молодой себе	66
Общение в сострадательном тоне	67
Практика приводит к постоянству (не к совершенству)	67
Медитация для преодоления неприятных чувств	68
Мы все в одной связке	69
Поговорите с собой по-доброму	70
Мантры для проявления сострадания к себе	71
Самооценка против сострадания к себе	72

Как вы здесь очутились	73
Тест на определение вашего уровня сострадания к себе	74
Самые трудные уроки	76
Позвольте себе прожить то, что чувствуете	77
Проживайте свои чувства	77
Прекрасные несовершенства	78
Добавьте юмора	79
Позвольте негативу испариться	80
Заключение	81

5 Избавьтесь от неуверенности в себе.82

Тест на определение уровня неуверенности в себе	83
Мысли, полные сомнений	85
Положительные воспоминания	85
Прощаемся с фразой «что, если»	86
Язык тела имеет значение	87
Моменты, которыми я больше всего горжусь	88
Моя команда поддержки	88
Вдыхаем уверенность, выдыхаем сомнения	89
Гора сомнений	90
Разрушители сомнений	91
Что бы мне сказал друг?	92
Прогулка под аффирмации	93
Вполне нормально...	94
Позитивные люди	94
Переосмысление, переосмысление и еще раз переосмысление	95
Кто сформировал ваш внутренний голос?	96
Семейные мифы	97
Письмо любви к себе	98
Заключение	99

6 Укрепите свою самооценку.. . . .100

Помогите своей самооценке расцвести	101
Измеритель самооценки	102

Какой я вижу свою жизнь через год, через пять лет, через десять лет	103
Рецепт здоровой самооценки	104
Найдите золотую середину	105
Когда я чувствую себя собой?	106
Наслаждайтесь простыми радостями	107
Хобби	108
Почувствуйте себя комфортно	109
Письмо любви моему телу	110
Поблагодарим свое тело	111
Восемь мифов о самооценке	112
Будь фанатом себя	113
Оценка стандартов красоты	114
Следите за уровнем самооценки	114
Учимся на своих ошибках	115
Примите свои чувства такими, какие они есть	116
Создайте позитивный замкнутый круг	117
Заключение	118

7 Исцелите свои отношения 119

Как любовь к себе проявляется в отношениях	120
Признаки созависимых отношений	121
Тройственный союз во имя здоровых отношений	122
Десять признаков того, что вам стоит установить границы	123
Скажите «нет»	125
Четыре шага, чтобы научиться просить о том, что вам нужно	127
Стили общения	129
Что такое созависимость?	131
Желание угождать людям	132
Заглушая чувство стыда	133
Стремление к недоступным отношениям	134
Конфликтное и токсичное поведение	135
Определите свой тип привязанности	136
Отпустим старые убеждения	138

Тринадцатилетняя я	139
Праздник в честь ваших ценностей	140
Антоним доверия — контроль	141
Письмо благодарности самой себе	142
Заключение	143
8 Примите себя такой, какая вы есть	144
Мои уникальные способности	145
То, что заставляет меня улыбаться	146
Любите свои недостатки	147
Чему я благодарна на этом пути	148
Принятие себя	148
Визуализируйте будущую себя	149
Устраняем проблемы с состраданием к себе	150
Устраняем проблемы с осознанностью	151
Устраняем проблемы с установлением границ	152
Пять способов взять все в свои руки	153
Зона комфорта	155
Продолжение работы	156
Узнать о себе больше	156
Героини, которыми вы восхищаетесь	157
Любовь к себе через алфавит	158
Мое наследие	159
Календарь любви к себе	160
Вы крутая!	161
Пять советов на будущее	162
Заключение	165
Заключительное слово на тему любви к себе	166
Ресурсы	169
Ссылки	171
Благодарности	173
Об авторе	174