

ПРОСТИ И ПОЛЮБИ СЕБЯ

На вопросы читателей отвечает Татьяна Трофимова

- Сегодня многие говорят о любви к себе, очевидно-это очередная модная тема. Как же можно любить себя, такую неуклюжую, неудачливую и вообще возможно ли это? Если быть откровенной, то хочется себя любить, но как?

С детства мы привыкли слышать критику в свой адрес: Будь-то со стороны взрослых или своих же сверстников. Люди очень часто хотят доказать, подчеркнуть нашу никчемность, нашу несостоятельность. И что самое странное - мы им верим. Вместо того, что бы сказать себе: « Я люблю себя, Я стремлюсь к совершенству и рано или чуть позже, но прииду к нему». Мы позволяем себя унижать и автоматически падаем в своих же глазах. А попав на эту волну, мы начинаем всё чаще встречать на своём жизненном пути, людей, которые и дальше будут травить нашу жизнь. А дальше можно услышать, как нормальная, стройная женщина отпускает в свой адрес: « Я просто корова, я такая дура, идиотка и т.п.», а самое страшное, что она не только это говорит, но и верит в это. Это ужасно! Ведь таким образом человек разрушает своё энергетическое поле собственными руками, вот потом и начинают приклеиваться сглазы, неудачи, болезни.

А кто виноват, кого винить? Общество, окружение, себя? Ни в коем случае нельзя искать виноватых, ведь признаком мудрости является умение забывать неприятное и прощать его виновников. Что сделано, то сделано, это осталось в прошлом. Забывая о неприятном, мы разрываем цепи, сковывающие нас с прошлым и даём себе шанс жить и творить свой мир в настоящем. До тех пор, пока мы не научимся прощать, прошлое не отпустит нас и нам никогда не стать счастливыми, здоровыми, благополучными. Всё это имеет величайшее значение для всех нас - это наш самый сложный духовный урок - научиться прощать, любить себя и жить настоящим.

Пришло время жить здесь и сейчас, ведь «завтра» у нас нет, точно так же, как и «вчера». И как иногда тяжело слушать людей, которые живут обидами 100 летней давности, кто-то их когда-то обидел... Ну что поделаешь, нас всегда кто-то любит, а кто-то нет - это жизнь, всем не угодишь. Да и почему бы не обидеть, ведь мы же себя не любим, так почему же кто-то должен нас любить? Не прощаем старые обиды, так сами же и идём придавленные их тяжестью.

Прошлого не вернуть, оно ушло, и тут уж ничего не поделаешь, но вот изменить своё отношение к нему мы можем. Иначе может получиться, как в случае с двумя монахами. Идут два монаха вдоль разлившейся реки, ищут место, где можно перейти её вброд. Видят, женщина идёт плачет, не может перебраться к своим детям на другой берег. Взял старший монах, посадил женщину себе на спину и перенёс. Она с радостью поблагодарила и разошлись. По мере того, как монахи идут дальше, расстояние между ними стало постепенно увеличиваться. Старший спрашивает у младшего, что это он от него отдаляется. На что младший отвечает, что дескать, ты осквернил сутанну и свой сан, прикоснувшись к женщине. Старший поинтересовался, что же он такого плохого сделал, на что младший ответил, что тот перенёс женщину через реку. На что старший сказал: «Это точно, я её перенёс и оставил, но зачем же ты её до сих пор несёшь?»

Так что давайте оставим все обиды позади. Ведь наш обидчик - это всего лишь орудие в руках Бога, которым нас отрывают от наших идеализаций. Представьте своего обидчика или ситуацию, которая не даёт вам покоя, пусть в вашем воображении на эту ситуацию или конкретно на человека, посветит ласковое солнышко и скажите про себя или в слух:

«Я Благословляю тебя и отпускаю с любовью»

Если вы искренне послали энергию любви, то обида может уйти после первой такой медитации, но если вы с этой обидой жили много лет, то понадобится немного больше времени: если ситуация возвращается многократно, столько же раз Благословляйте и отпускайте её с любовью. И она уйдёт из вашей души. Ведь пока вы обижаетесь, вам трудно полюбить себя, ведь кроме обиды, трудно что либо другое найти в душе. Не скупитесь - отпускайте.

Если совсем не получается, купите шарик и надувая его, мысленно обиду впустите вместе с воздухом в этот шарик (шарик должен быть красивым), сверху на шарике можете написать свою обиду, выйти на улицу и опять же так Благословить и отпустить с любовью и радостью. Уверяю вас, что проделав так несколько раз, обида уйдёт навсегда, потом даже, если захотите, трудно будет вспомнить на что обижались и столько энергии сожгли в пустую.

После всего проделанного, можно приступать к медитации с зеркалом, которую предлагает Луиза Л. Хей. Она заключается в том, чтобы сесть перед зеркалом, с любовью глядя в глаза своему отражению, и сказать: «Я люблю тебя, я в самом деле люблю тебя!» Делать это нужно в течение дня неоднократно. Если вы через неделю таких занятий подойдёте к зеркалу в очередной раз, то сами увидите, что глаза ваши начинают блестеть от любви и радости, что услышат ваш нежный шопоток в котором будет одобрение, поддержка и любовь. А начав любить себя вы навсегда отвергните от себя хамство, зло и обиду, ведь вас всё это уже не достанет, т.к. вы на более высокой энергетической волне, ведь обиды - это энергия низшего порядка.

Так что полюбив себя, вы будите притягивать только радость, любовь и одобрение окружающих, а главное, что в вашей душе навсегда поселится праздник и любовь. *Любите себя и будьте счастливы!*

Если у вас возникли вопросы, вы можете позвонить по тел.
(408)730-4586

**Мир Вашему Дому!
Да Благословит Вас Бог.**

**С уважением и любовью
Татьяна Трофимова**