

Умеете ли Вы заботиться о себе?

Автор: Ольга Андреева

Этот вопрос может вас удивить: конечно, я же взрослый человек и могу о себе позаботиться!

К сожалению, часто мы не умеем заботиться о себе, и то, что мы считаем заботой, на самом деле может даже приносить нам вред.

Что такое забота?

Когда я слышу это слово, сразу в голове возникает образ матери, ласково и с любовью держащей на руках своего ребенка.

Умение заботиться о себе – это способность человека проявлять своего внутреннего Заботливого Родителя по отношению к внутреннему Ребенку. Быть родителем самому себе. Но не Критическим Родителем, который жестко требует и ругает, а Заботливым, Воспитывающим.

В чем же их отличие?

Заботливый Родитель тоже требует выполнения определенных правил, но делает это ласково, с любовью, что в конечном счете оборачивается благом для Ребенка.

Например, вы решили поправить свое здоровье и начать правильно питаться. Это забота о себе. И когда вы идете в магазин и покупаете свежие овощи и сочные фрукты вместо сладкой газировки и конфет, вы тем самым о себе заботитесь. Ваш внутренний Ребенок может начать бунтовать: не буду я есть эту траву! Я же не козел! Но вы мягко и терпеливо можете объяснить ему, что так будет лучше, что тогда он сможет снова подниматься бегом на пятый этаж без одышки (или заниматься чем-то еще более приятным), и будет осыпан комплиментами окружающих, восхищенных его стройностью. И, наконец, он сможет дольше наслаждаться здоровой и полноценной жизнью, радуя себя и своих близких.

Умеете ли Вы заботиться о себе?

Автор: Ольга Андреева

Если же вы будете каждый день себя ругать, обзывать жирным, некрасивым и безвольным (то есть проявлять вашего Критического Родителя), от этого ваше здоровье и состояние души только ухудшится.

Забота о себе – это не только забота о теле, хотя это одна из важнейших ее составляющих.

Это еще и забота о своей личности. Способность находить занятие (будь то работа или хобби) по душе, а не сгорать на нелюбимой работе. Умение строить и поддерживать близкие отношения - ведь все мы зависим так или иначе от других и жаждем любви и признания не меньше, чем пищи и воды. Возможность давать себе то, чего мы так сильно хотим и в чем так нуждаемся.

Забота о себе – это искусство, которому должен научиться каждый. Тогда в мире будет гораздо больше радости и улыбок, гармонии и красоты.

Иногда бывает очень непросто признаться себе в том, что мы заботиться о себе не умеем, не любим и не хотим. О других иногда заботиться гораздо проще, чем о себе, и вроде бы «благороднее» (так говорили нам в детстве родители, а теперь повторяет Родитель внутри нас).

Но этому можно научиться, навыки заботы о себе можно и нужно развивать.

Как легче начать, если вы не привыкли заботиться о себе?

Попробуйте прислушаться к себе: чего сейчас хочет ваше тело? Полежать или прогуляться? А может, принять теплую ванну с пеной? А может, выпить воды? Сделайте это! И прочувствуйте ощущения после: какие они? Радость, благодарность, грусть, вина – что вы чувствуете? Это очень важно!

Умеете ли Вы заботиться о себе?

Автор: Ольга Андреева

Если после того, что вы сделали для себя что-то хорошее, появились приятные чувства – значит, Вы все сделали правильно. Постарайтесь прислушиваться чаще к желаниям Вашего тела и души, и ваше качество жизни заметно улучшится.

Если появились негативные чувства – вина, стыд, грусть – возможно, Вам трудно начать заботиться о себе, этому могут мешать глубинные убеждения, нерешенные моменты из прошлого, какие-то болезненные детские переживания. Не отчаивайтесь! Вам сможет помочь специалист- психолог, и жизнь снова заиграет яркими красками.