

СЪДЪРЖАНИЕ

Добре дошли

11

С Е Д М И Ц А П Ъ Р В А

ДЕН 1	Обичайте себе си	17
ДЕН 2	Превърнете огледалото в свой приятел	23
ДЕН 3	Следете разговора със себе си	30
ДЕН 4	Освободете се от миналото	37
ДЕН 5	Изградете своето самочувствие	44
ДЕН 6	Кажете „сбогом“ на своя вътрешен критик	51
ДЕН 7	Обичайте себе си: Преглед на първата седмица	58

С Е Д М И Ц А В Т О Р А

ДЕН 8	Обичайте гетето в себе си – Част първа	67
ДЕН 9	Обичайте гетето в себе си – Част втора	73
ДЕН 10	Обичайте тялото си, лекувайте болката	82
ДЕН 11	Чувствайте се добре, освободете се от гнева	90

ДЕН 12	Преодолявайте страха	97
ДЕН 13	Започнете деня с любов	105
ДЕН 14	Обичайте себе си:	
	Преглед на втората седмица	112

С Е Д М И Ц А Т Р Е Т А

ДЕН 15	Прощавайте на себе си	
	и на онези, които са ви наранили	121
ДЕН 16	Лекувайте взаимоотношенията си	129
ДЕН 17	Живейте без стрес	136
ДЕН 18	Приемайте благоденствието	143
ДЕН 19	Живейте с благодарност	152
ДЕН 20	Нека научим децата	
	да работят с огледалото	159
ДЕН 21	Обичайте себе си сега	166

<i>Послеслов</i>	12 начина да обичате	
	себе си сега и винаги	172

Добре дошли

Добре дошли, скъпи мои, в моя 21-дневен курс за Работа с огледало. Той е базиран на моя популярен видеокурс (Loving Yourself, *Как да обичаш себе си*). През следващите три седмици ще научите как да трансформирате живота си, просто като се погледнете в огледалото.

Работата с огледало – вглеждане дълбоко в очите си и повтаряне на афирмации* – най-ефективният открит от мен метод, за да се научите да обичате себе си и да виждате света като безопасно и любящо място. Обучавам хората да работят с огледало толкова дълго, колкото преподавам позитивно утвърждаване. Казано по-просто, всичко, което казваме или мислим, е афирмация или утвърждение. Целият ви вътрешен разговор, диалогът в главата ви е поток от утвърждения. Те са послания към вашето подсъзнание, които изграждат обичайни мисловни модели и поведение. Положителното утвърждаване налага лечебни мисли и идеи, които ви подкрепят да развиете увереност в себе си и самочувствие и създават душевен мир и вътрешна радост.

* Афирмация (в психологията) е процесът на потвърждаване на позитивни убеждения и съобщения към себе си. Тя ни помага да се справим с негативните мисли и убеждения, които ни възпрепятстват да се развиваме и да постигаме своите цели.

Най-силните утвърждения са тези, които казвате на глас, когато сте пред огледалото. Огледалото отразява към вас чувствата, които изпитвате към себе си. Това ви кара веднага да осъзнаете къде се съпротивлявате и къде сте отворени и свободни. То ясно ви показва кои мисли ще трябва да промените, ако искате да имате щастлив, пълноценен живот.

Когато се научите да работите с огледалото, ще започнете значително по-добре да осъзнавате значението на думите, които казвате, и нещата, които правите. Ще се научите да се грижите за себе си на по-дълбоко ниво, отколкото преди. Когато нещо хубаво се случи в живота ви, можете да идете до огледалото и да кажете: *Благодаря, благодаря. Това е страхотно! Благодаря ти, че правиш това.* Ако ви се случи нещо лошо, можете да отидете до огледалото и да кажете: *Добре, обичам те. Това, което се случи, ще премине, но аз те обичам и това е завинаги.*

За повечето от нас в началото е трудно да седнем пред огледалото и да се изправим пред себе си, затова наричаме този процес „работа с огледалото“. Но с течение на времето ставате по-малко самокритични и работата с огледало става игра с огледало. Много скоро то се превръща от враг във ваш спътник и скъп приятел.

Работата с огледало е един от най-големите дарове на обичта, които можете да поднесете на себе си.

Отнема само секунда да кажете: *Здравей, хлате*, или *Изглеждаш добре*, или *Не е ли забавно?* Много е важно

отпращайте към себе си малки положителни послания през целия ден. Колкото повече използвате огледалото, за да си правите комплименти, да се одобрявате и самоподкрепяте в трудни моменти, толкова по-дълбоки и по-приятни ще станат взаимоотношенията ви със себе си.

Може би се чудите защо курсът е 21 дни. Можете ли напълно да промените живота си само за три седмици? Вероятно не напълно, но можете да засадите семената. Докато продължавате да се упражнявате с огледалото, тези семена се развиват в нови, здравословни навици на ума, които отварят вратата към един радостен и пълноценен живот.

Така че нека започнем.

КАК ДА ИЗТЕГЛИТЕ ЕЖЕДНЕВНИТЕ МЕДИТАЦИИ

За всеки от 219-те дни на програмата „Работа с огледало“ има основна медитация. За да получите достъп до аудиомедитациите, посетете www.hayhouse.com/download и въведете ID на продукта: 1516 и код за изтегляне: ebook. Ако имате някакъв проблем с достъпа до аудиофайла, моля, свържете се с отдела за обслужване на клиенти на Hay House по телефона - US (800) 654-5126 или INTL CC+ (760) 431-7695 – или посетете: www.hayhouse.com/contact