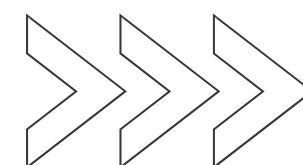
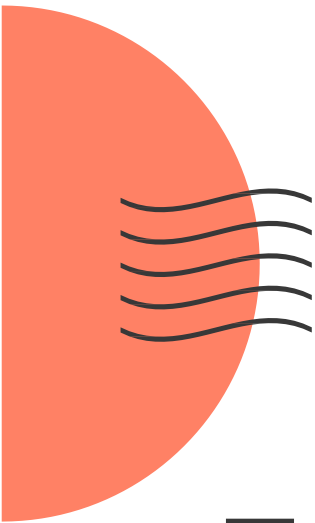




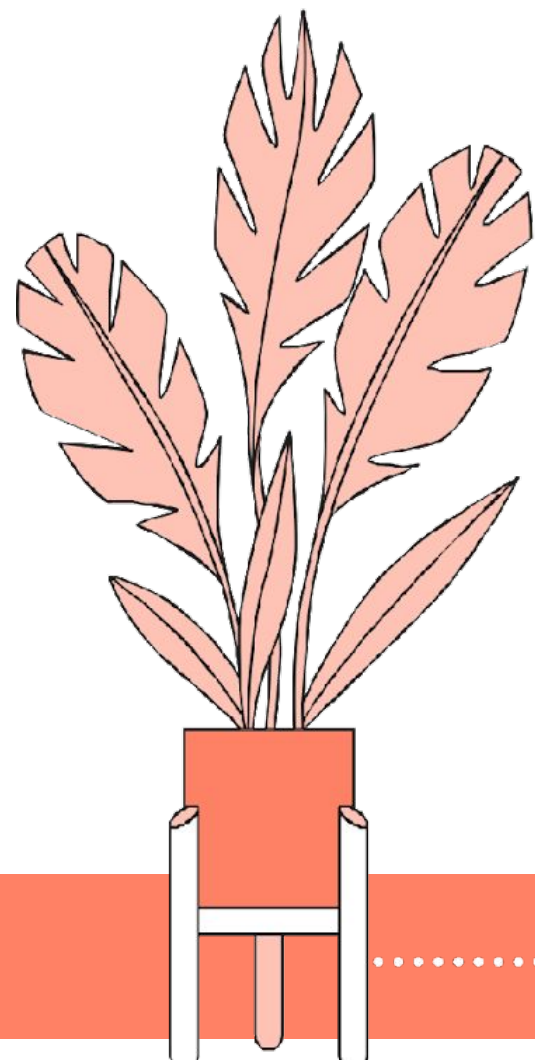
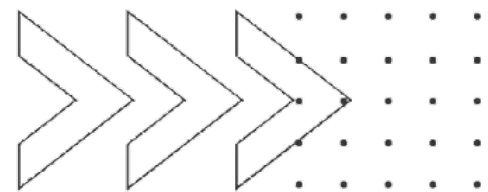
ПОЧЕМУ МЫ СЕБЯ НЕ ЛЮБИМ?

Пирамида потребностей.
Любовь к себе.





Первая базовая потребность — это необходимость в защите.



Чувство защищенности, которое дарит нам спокойствие. Сюда относится работа, еда, здоровье, а для кого-то — и замужество. Это все то, что стоит внизу Пирамиды Потребностей.

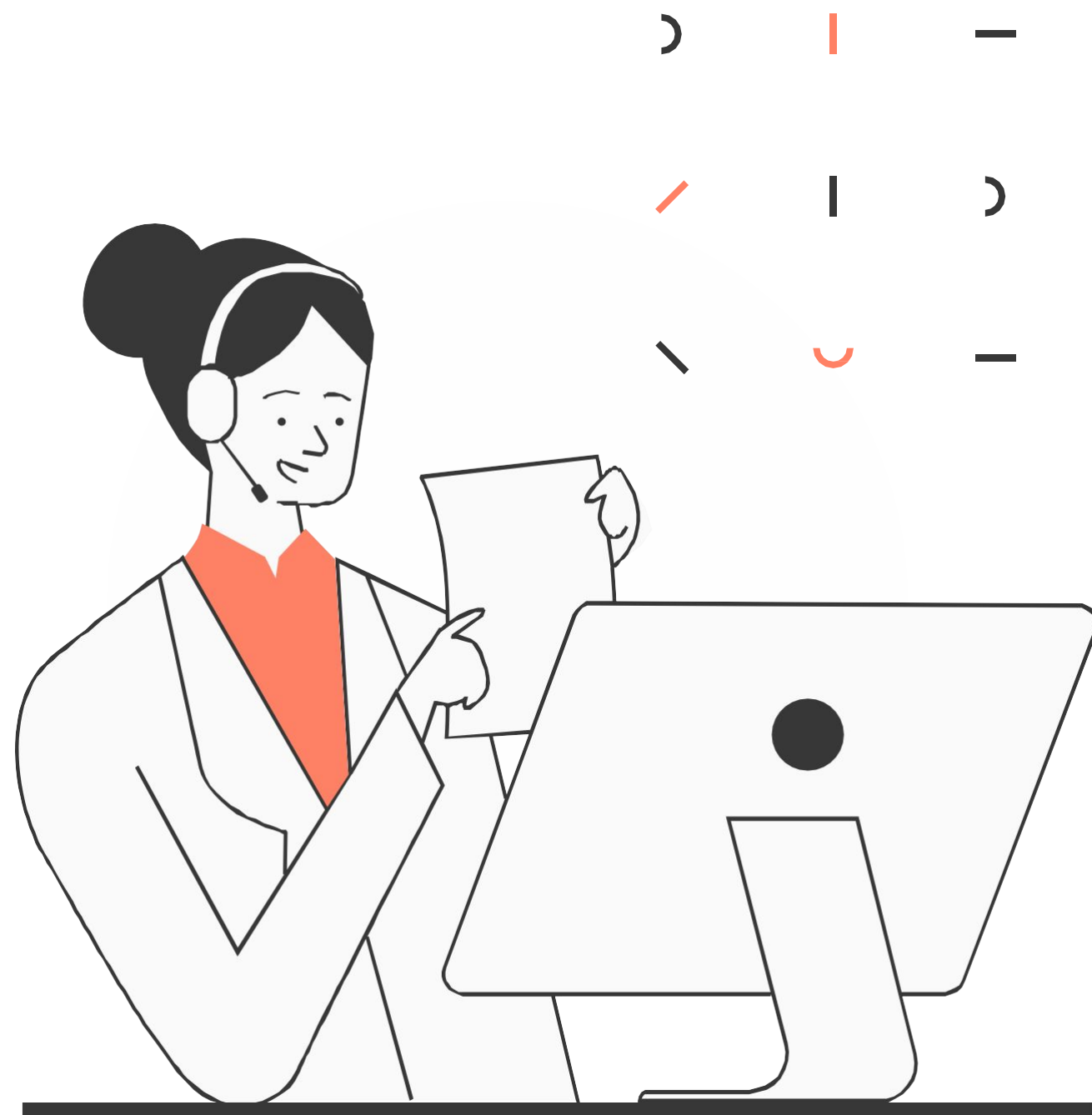
Мы регулярно обижаемся на мир, что о нас не заботятся, или недостаточно заботятся. Но многие упускают главную цель: научиться самостоятельно заботиться о себе.

Вы можете делать это сами и делегировать кому-то. Но не нужно перекладывать ответственность на кого-то другого и ждать, пока кто-то другой все сделает вместо вас.

Например, вам не нужно изучать, как работает ваше сердце. Но ваша задача в том, чтобы выбрать себе хорошего кардиолога, проконсультироваться

у нескольких врачей, задать вопросы, сходить на форум, выбрать лучшего кардиолога и пойти к нему на консультацию. И уже врач даст решение: назначит нужные анализы, проведет ЭКГ и сделает свое заключение.

Понимаете, к какому выводу это нас подводит? К важности взросления.



Если вы на базовом уровне не учитесь, не нарабатываю навыков, — то вы будете ходить и возмущаться, что о вас никто не заботится.

- Обо мне не позаботилась компания
- Мой муж не заботливый
- Какие же у меня неблагодарные и не заботливые дети
- Мама и папа не позаботились обо мне, не обеспечили мне спокойную жизнь, не купили квартиру...

Решение этого вопроса — научиться самостоятельно заботиться о себе и брать за себя ответственность. Или понять, на кого делегировать какие-то из ваших задач и потребностей. Но взамен должны будете отдавать что-то — день, время, внимание...

Вам не нужно становиться кардиологом, но вы держите все под контролем и несете ответственность, как взрослый человек. Например, вы сами определяете, что есть и чем напитать свой организм: контролируете срок годности продуктов, которые покупаете, сами выбираете производителя и т.д.

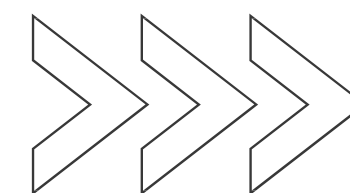
Вторая потребность — это потребность в разнообразии.

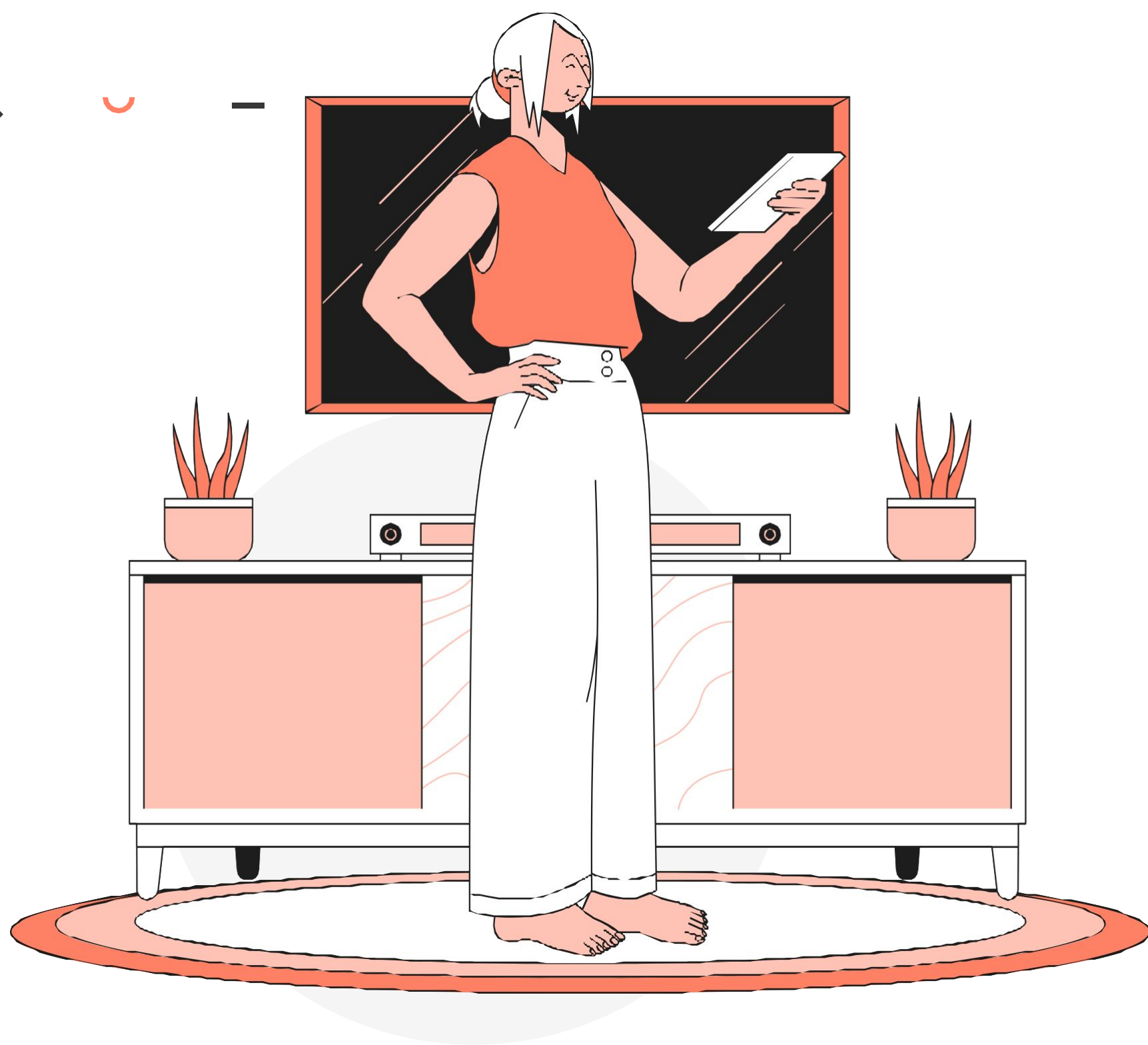
Это обида на всех. “Мне стало скучно на этой работе. Наверное, буду уходить”... Сколько раз вы говорили эту фразу или слышали ее от знакомых? И как правило, она ставила крест на карьере людей, кто ее произносил.

Все дело в том, что мы не научились себя развлекать. Нам быстро все надоедает. В итоге вам может не хватать разнообразия в своей жизни, в работе, в семье.

“Вы знаете, мы разводимся с мужем, мне с ним что-то так скучно стало, очень скучно”. И обвиняем во всем партнера.

Мы не научились себя развлекать, разнообразить будние дни, и в итоге обижаемся на мир и всех вокруг, потому что нам скучно жить. Мы устали, потому что все одно и то же. Приелось, все серое и скучное. И ничего нового давно не происходит, однообразие сплошное.

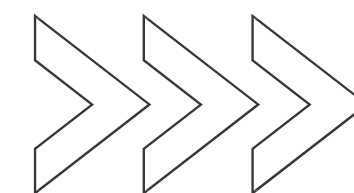




Проблема в том, что вы упираетесь в какую-то одну идею, одну должность, один вид отдыха, и регулярно используете.

Вы ищете одну единую вакансию для себя — ТОП-менеджер конкретного направления, не пытаетесь даже сменить вектор и пойти в другое направление работать. Сами создали себе рамки и никакого разнообразия не хотите принимать.

А может в вас столько талантов, динамики и ума, что вы давно бы уже свой бизнес создали? Вместо того, чтобы переходить из компании в компанию, где вы быстро вырастаете и вам становится скучно?





Второй уровень, или вторая потребность требует от нас расширить сознание. Разнообразие — это посмотреть в другую сторону, под другим ракурсом, не как обычно. Мы одинаково красимся, одеваемся, ездим по одним и тем же маршрутам, едим одинаковую еду и т.д.

Если вы не открываетесь этому разнообразию, вы обижаетесь на целый мир.

И этот мир может проявляться для вас в виде вашего мужа, в виде вашей работы, или в вас самих. Из-за этого у вас будет оставаться все меньше энергии для жизни.

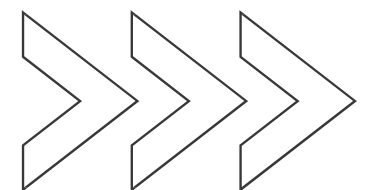
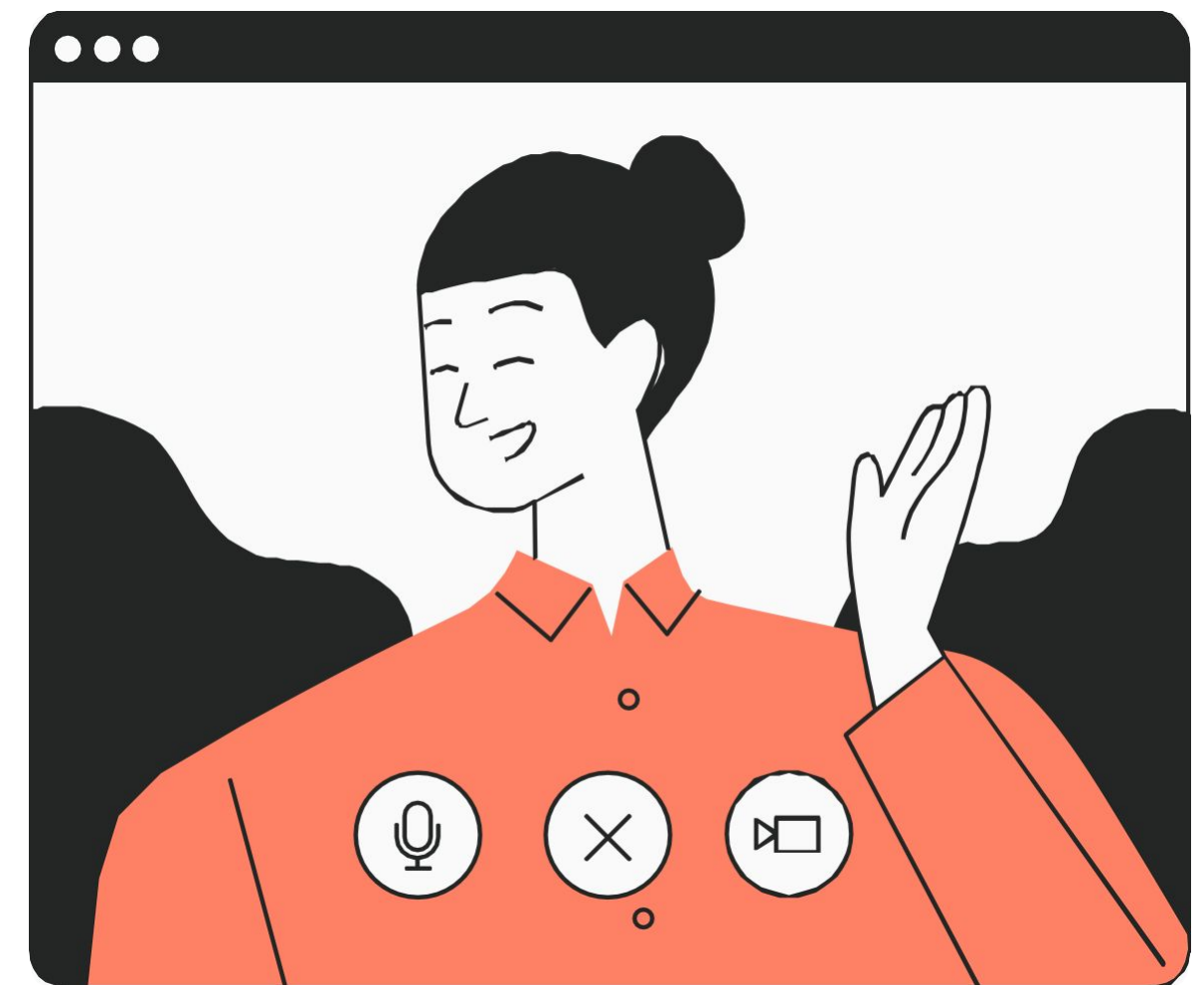
Третья потребность — важность.

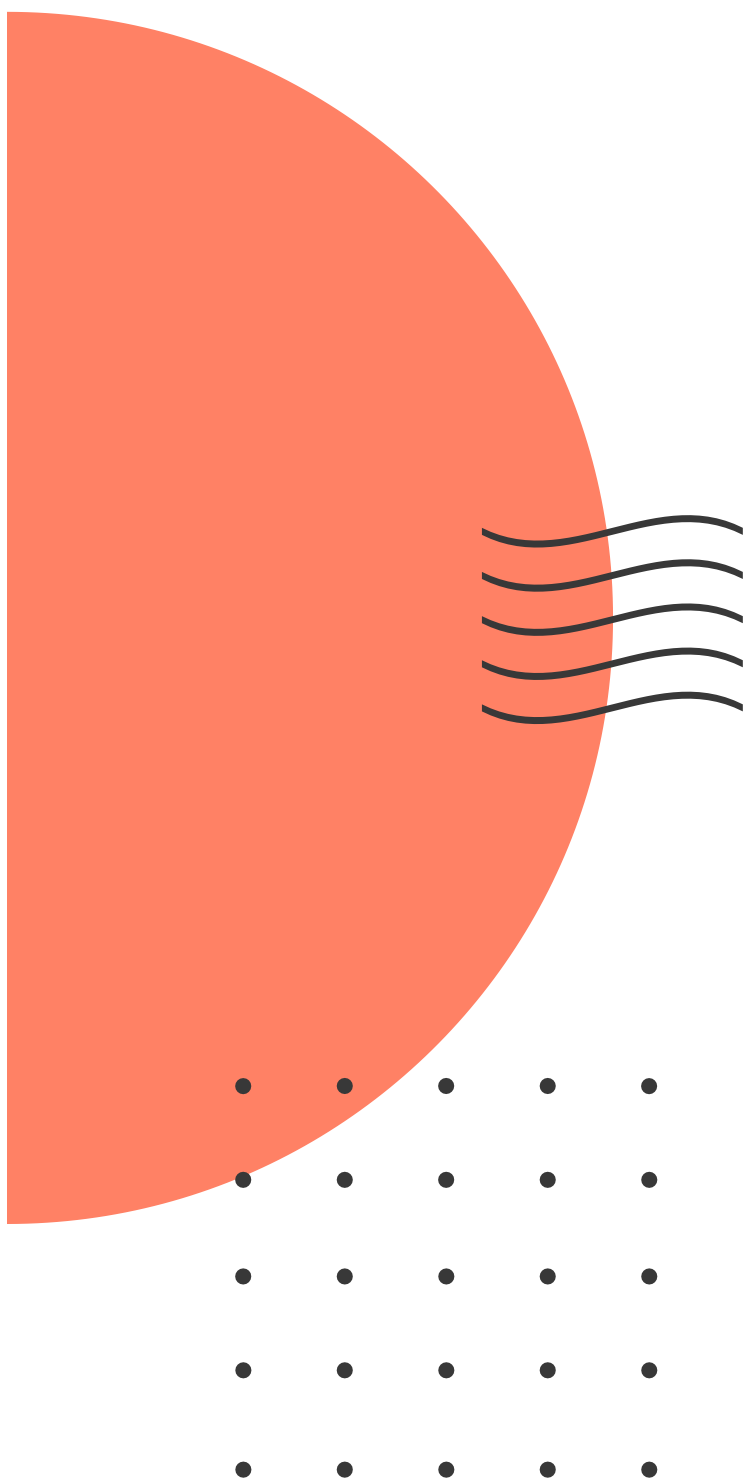
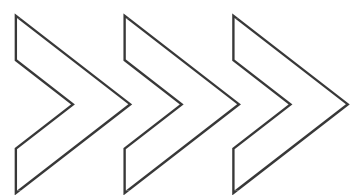
“Я такой важный, я такой главный, а меня никто не ценит...”
Угадайте с 3-х раз, кто должен вас ценить? Вы сами.

И если привести пример из бизнес-сферы, то рядовые (низкооплачиваемые) сотрудники умеют ценить себя больше, чем ТОП-менеджеры. Все ТОПы оказывались некомпетентными нахвалить себя. Они говорили: «Ну, я классный, я вот 20 лет уже работаю в этой отрасли».

А обычные сотрудники, которые работали “без году неделя”, говорят: «Во-первых, я умею звонить по телефону, во-вторых, я умею договариваться о встрече, и т.д.». Уверенность у такого человека построена на списке Шиндлера (огромный список того, что он умеет делать).

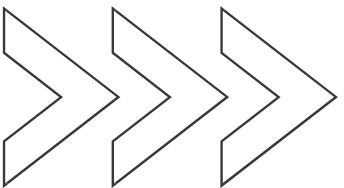
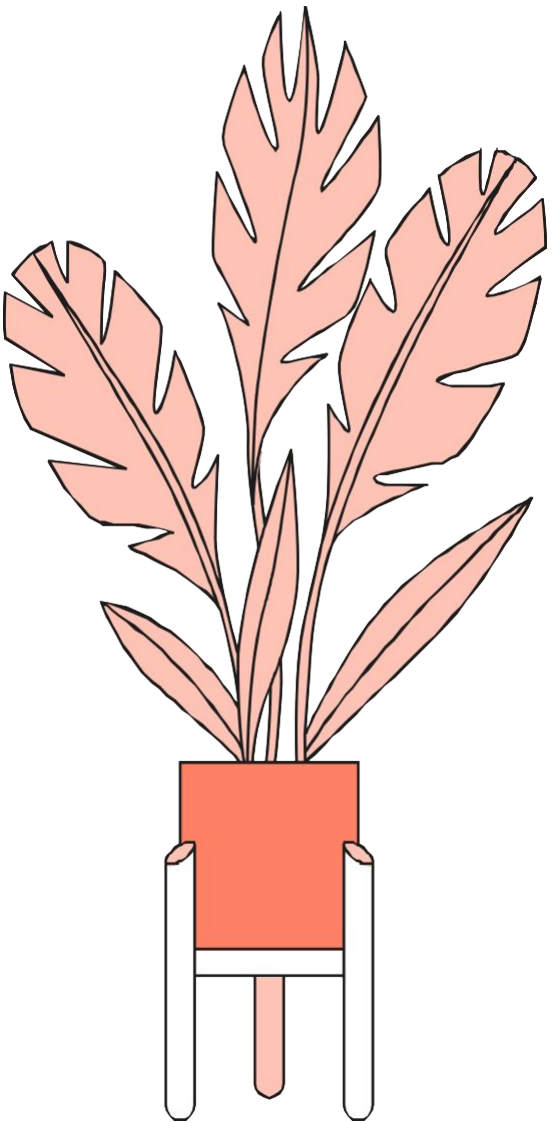
И он это осознает, а у ТОПов все преимущества уже легли в бессознательное, откуда они не могут их вытащить.





ТОПы в данном случае обесценивают даже большие результаты, потому что давно их достигают. Они не могут объективно оценить свой вклад. И такая ситуация наблюдается в разных сферах, не только в бизнесе.

Когда у вас есть проблемы с самооценкой, потребностью в самоуважении, когда вы не можете ее реализовать в мире — это значит, вы сами в какой-то части своей жизни не цените и не любите себя.



Следующая потребность, следующий этаж знают все — это потребность в любви.

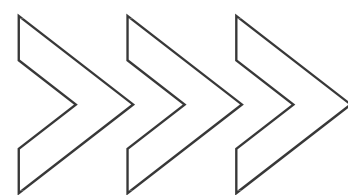
Для женщин это слабое место. Мы очень хотим, чтобы нас любили и принимали такими, какие мы есть.

Но от кого мы на самом деле ждем этой любви? Часто мы ходим обиженные, что нас никто не любит. Ждем этой любви от отца, мамы, от самих себя.

Но как вы думаете, почему мы себя не любим? Потому что считаем себя плохим человеком, недостойным любви. Конечно, есть какие-то места, где мы хорошие и в том месте любим себя. Но преимущественно мы находим в себе кучу недостатков: я не могу себя любить, потому что плохая мама / плохой муж / недостаточно хороший сотрудник и т.д.

А что такое хороший и плохой человек? Все это — лишь наши оценки. Мы сами себя измеряем через призму “хорошо/ плохо”, оцениваем, вешаем ярлыки. Но это субъективная оценка, сколько пользы вы принесли другим. А любить вы себя сможете после того, как будете приносить пользу Себе.





об авторе

ДИАНА ПЕЧЕНАЯ-ЩЕРБАНСКАЯ

- ❖ С 1996 года ведет тренинги о психологии финансового успеха, о лидерстве, о том, как найти себя.
- ❖ Психолог, Мастер редких практик, Учитель, Ученик.
- ❖ Её выездной тренинг по сексуальности "Объятие страсти" в Тайланде уже проходит 10 лет подряд.
- ❖ Посвятила свою жизнь изучению темы предназначения и развития потенциала.
- ❖ Автор школы тренеров, коучей и консультанов. Доктор экономических наук.
- ❖ Владеет древними и инновационными способами исцеления души и тела.

ПОДПИСЫВАЙСЯ

