

## 6 шагов к заботе о себе



На вопрос, заботимся ли мы о самих себе, не все могут ответить однозначно. Для одних - это "диловинка", "тема вне сознания", для других - это думать о своих потребностях, но почему-то только думать..., для третьих - это ногти-волосы-одежда...

Давайте попробуем разобраться, что же это такое - забота о себе? Не путайте заботу о себе с эгоизмом. Дело не в том, что мы думаем только о своих потребностях, а в том, что, только позаботившись о себе, мы сможем отдавать внимание и энергию близким. И это нормальное желание - быть счастливым и здоровым. Правильная забота о себе важна для поддержания хорошего настроения и снижения тревожности, для того, чтобы мы могли правильно выстраивать отношения с самими собой и другими. «Забота о себе – это то, что нас перезаряжает, и не отбирает энергию». Забота о себе – это только то, что мы планируем специально, а не что-то, что происходит само по себе. Это всегда наш осознанный выбор. Если вы планируете что-то, добавьте это себе в расписание, расскажите об этом другим, чтобы закрепить свое намерение.

Нас воспитывали так, чтобы мы ставили на первое место детей, друзей, супруга, родителей, и уж потом... когда переделаем все дела... может быть и найдется время для себя. Часто такая позиция ставит нас на последнее место уже у тех людей, которым мы помогали... В чем же причина этого? Мы всегда подходим к себе с двойными стандартами. Как же нам измениться? Что надо сделать, чтобы мы вначале надевали собственную кислородную маску?

## С чего начать?

**Шаг 1.** Для начала дайте себе позволение это сделать. Считайте, что это официальное разрешение начать лучше заботиться о самой себе. Я не имею в виду подолгу валяться на диване, смотреть сериалы или ежедневно ходить в салоны красоты. Это широкое понятие, которое захватывает некоторые области жизни. Например:



1. тело (полноценный сон, правильное питание, физические упражнения, массаж, не запускать простуду, и многое другое).

2. душа (развлечения, общение, хобби, чтение книг, творчество, время наедине с самим собой, медитации, путешествия, шопинг и т.д.)

3. ум (личное развитие: образование, самореализация, планирование, успех в предприятии и др.)

**Шаг 2.** Начните с простейшего – сон, отдых, приятные хобби, поход к врачу. Со временем вы найдете подходящий вам ритм и поймете, в какой форме забота о себе наиболее подходит вам лично. Каждый день хоть раз сделайте что-то, чтобы расслабиться, будь то небольшая прогулка или 30 минут отдыха в тишине. Каждый день делайте что-нибудь приятное для себя: сходите в кино, приготовьте любимое блюдо, устройте встречу с друзьями. Ищите возможности посмеяться.

**Шаг 3.** Уважайте свои обязательства перед собой не меньше, чем обязательства перед другими. Не раздаривайте себя настолько, чтобы для самой ничего не осталось. Личное время вписывайте в расписание не карандашом, а чернилами.

**Шаг 4.** Контролируйте свои эмоции. Не отдавайте пульт управления своими эмоциями другим. Больше никаких обвинений. Невозможно контролировать то, что делают другие, зато можно контролировать свою эмоциональную реакцию на них.

Что бы расслабиться, выполняйте дыхательные упражнения на протяжении всего дня. Выбирай особые моменты, чтобы практиковаться - например, остановка на светофоре, просмотр электронной почты, очередь в магазине. Делайте один или два десятисекундных брюшных вдоха и говорите себе: «Все хорошо, все хорошо».



**Шаг 5.** Рассматривайте жизнь как серию спринтов, а не как один долгий марафон, которому конца-края не видно. А между рывками отдыхайте и обновляйтесь.

**Шаг 6.** Нужно начать действовать, не завтра, не со следующей недели, а прямо сейчас. Активно ищите возможности вложить энергию в себя. Осознавайте, что вы делаете, зачем вы это делаете, как вы себя при этом ощущаете и какой результат в итоге получаете. И у вас все получится!