**Любить себя – это важно!**

Вспомните, когда в последний раз Вы «любили себя», это может быть, что угодно, даже принятие теплой ванны с пеной или покупка приятной безделушки, для самого себя просто так, не потому что, особенный день или праздник, или же вы справились со сложной задачей и решили себя вознаградить за это? Вероятно, не каждый сразу вспомнит такой момент. А ведь, где-то там, среди обыденной суеты, стресса и неотложных дел, для вас еще остается место…Место «любить себя». Необходимо чувствовать достаточно важными, неповторимым и замечательным – именно себя, чтобы создать пространство для любви к себе и сделать эту любовь одним из жизненных приоритетов.

Любовь к себе отчасти проявляется в том, чтобы все делать с легкостью и добротой к себе же, она опирается на позитивное мышление, а не на чувство вины, стыда или страха. К сожалению, существует заблуждение, которое передается из поколения в поколение, что «любить себя» — это проявление эгоизма. Многие ли из нас выросли с осознанием безусловного личного совершенства, с пониманием своей красоты, неповторимости и замечательности? Причина в том, что подавляющая масса воспитана на прямо противоположных посылах, из-за которых многие люди твердо уверились в своей несостоятельности, что вовсе не соответствует действительности. Негативные представления и установки о себе, с самого раннего детства, исходят от авторитетных для ребенка лиц, которые в дальнейшем мешают уже взрослому человеку принять и полюбить себя, быть абсолютно счастливым и здоровым. А если вместо того, чтобы причислять себе плохое, сказать себе, как Вы сильно себя любите?

Принять и полюбить себя – это позволить себе быть таким, как есть, развиваться и совершенствоваться! Не таким, каким Вас хотят видеть, заставляют и требуют быть другие, а таким, какой есть в данный момент.

Ничего не получится, если подчиняться и верить в негативные убеждения. А еще потеряются и растворятся многие годы жизни, проведенные  в беспросветном соответствии чьим-то суждениям.

*В* *вашей власти перестать смотреть, читать и слушать вещи, которые лишь закрепляют негативное мышление; взамен сосредоточиться на позитивных мыслях, которые напомнят вам, что вы уже, сию секунду совершенны и безупречны.  Опираясь на это убеждение, можно начать изменение тех мыслей, которые больше не идут вам на пользу и препятствуют вашему абсолютному здоровью и счастью. И когда все эти помехи – мысли, убеждения и привычки – исчезнут, когда вы искренне полюбите себя, вам удастся все, в том числе быть счастливыми и здоровыми.*

*Зав. отделением общественного здоровья*

*Кобринского зонального ЦГиЭ Валентина Еремина*