

Практическое руководство  
по осознанию своей уникальности

Шайнна Али

безусловная  
**ЛЮБОВЬ**  
**К СЕБЕ**

МИФ

# Оглавление

Введение .....	7
<b>Глава 1. Любовь к себе .....</b>	<b>10</b>
<b>Глава 2. Самоанализ .....</b>	<b>26</b>
<b>Глава 3. Самопознание .....</b>	<b>49</b>
<b>Глава 4. Забота о себе .....</b>	<b>67</b>
<b>Глава 5. Самооценка .....</b>	<b>92</b>
<b>Глава 6. Доброта к себе .....</b>	<b>121</b>
<b>Глава 7. Самоуважение .....</b>	<b>141</b>
<b>Глава 8. Саморазвитие .....</b>	<b>170</b>
Благодарности .....	207
Библиография .....	208
Об авторе .....	220

## ВВЕДЕНИЕ

Давайте отправимся в увлекательное путешествие, которое в корне изменит вашу жизнь! Читая книгу и выполняя упражнения, вы станете лучше понимать себя, примете и полюбите свое истинное «я». Задания и вопросы для размышлений помогут вам осознать собственные потребности, желания и мечты. Вы поймете, почему так важно любить себя и как это чувство влияет на качество повседневной жизни.

Возможно, вы вступаете на новый, совершенно незнакомый путь, и для вас в книге найдутся полезные инструменты, чтобы пройти этот непростой квест, преодолеть препятствия и добиться личностного роста, счастья и любви. Несмотря на вероятные трудности на вашем пути любви к себе, чтение этой книги — огромный шаг в правильном направлении. Вы должны гордиться собой за то, что выбрались из рутины и вступили на непростой путь к уважению себя как личности, пути к мотивации и страсти, к лучшей версии себя. Решимость познать себя и полюбить таким, какой вы есть, обладает огромной мощью. Работая над достижением личных целей, вернитесь к начальному импульсу и ощутите прилив вдохновения! И даже если вы зациклены на результате, не забывайте, насколько важен сам процесс.



Прежде чем начать путь любви к себе, подумайте, как и почему вы на нем оказались. Причины у всех будут различными. Углубляясь в рассуждения, вы поймете, что ценность любви к себе тоже неоднозначна на разных этапах жизни. Подсказки и упражнения в книге помогут вам обдумать и понять, с какой целью вы вступаете на путь, наполненный любовью к себе.

Размышляя, принимайте любые мысли, оставайтесь открытыми и искренними и не осуждайте себя за идеи, чувства и эмоции, какими бы они ни оказались. Будьте терпеливы: вы непременно придетете к новому видению, которое со временем станет более четким.

*Что привело вас на этот путь?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Почему это путешествие важно для вас?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ВВЕДЕНИЕ

*Что вы надеетесь встретить на пути любви к себе?*