

Практическое руководство  
по осознанию своей уникальности

Шаинна Али

A stylized illustration of pink flowers on a stem, with thin black lines representing the roots or stems extending downwards. The flowers are rendered with soft, layered petals in various shades of pink, from light to deep magenta. The stem is a thin black line that curves from the bottom left towards the top right.

безусловная  
**ЛЮБОВЬ**  
**К СЕБЕ**

МИОО

# Оглавление

Введение .....	7
<b>Глава 1.</b> Любовь к себе .....	10
<b>Глава 2.</b> Самоанализ .....	26
<b>Глава 3.</b> Самопознание .....	49
<b>Глава 4.</b> Забота о себе .....	67
<b>Глава 5.</b> Самооценка .....	92
<b>Глава 6.</b> Доброта к себе .....	121
<b>Глава 7.</b> Самоуважение .....	141
<b>Глава 8.</b> Саморазвитие .....	170
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 личного 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, путь 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 придете к новому видению, которое со временем станет более четким.

*Что привело вас на этот путь?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Почему это путешествие важно для вас?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



