

ИЗБРАНО ОТ ЛУИЗ Л. ХЕЙ



АЗ
ОБИЧАМ
СЕБЕ СИ

*Практически наръчник за
тренировки по обич към себе си*

ОТЗИВИ ЗА *Аз обичам себе си*

„Разбрах, че Дейвид Хамилтън ще ми допадне още при запознанството ни на конференцията *Мога да го направя!* В Лондон. Той не само често се впуска в победоносни танци, които са едно от нещата, към които любовта ми никога не угасва, но също така е истински учен и пример какво благо за планетата са приветливостта, излъчващите определено внушение пози и обичта към себе си.

Историята му с падналият от небето дезодорант Дав е една от любимите ми истории как желанията ни получават отговор. Имах щастието да прегледам работно копие на тази мъдра и прекрасна книга и искам да попитам само следното: „Как така не е задължително да прочетем тази книга? Защо това не е първата книга, която започваме да четем в живота си?“ Точно така би трябвало да бъде.“

Пам Граут, автор на седемнайсет книги,
включени в бестселърите на Ню Йорк Таймс,
сред които и *Е на квадрат* и *Е на куб*

„Подарете си обич към вас самите и прочетете тази вдъхновяваща книга.“

Робърт Холдън, доктор,
автор на *Настъпва промяна!* и *Обичливост*

„За мнозина е проблем да обичат себе си, което често е и причина за емоционални и физически здравни проблеми. Мъдрото и практично, с вpletен личен щрих ръководство на Дейвид как да си върнем вродената способност да състрадаваме и на себе си е невероятен подарък за всеки, който иска животът му да потръгне и здравето му да се подобри. Много ми хареса.“

Фил Паркър, експерт по психология на здравето,
щастие и даровитостта,
создател на Процесът на просветление®.

„Прекрасната книга на Дейвид е написана чистосърдечно и може да ви върне обратно собствените ви качества. Какъвто е самият Дейвид, такава е и напътствието, което споделя – искрено, откровено и истинско и ако искате да се научите как да обичате повече себе си, с цялото си сърце ви препоръчвам да прочетете мъдрите му думи.“

Санди Нюбигинг, автор на бестселъра *Спокоен ум*

„Дейвид е преживял всеки етап от тази изпълнена с носеща светлина наука, добродушни шеги и лесни за прилагане похвати книга. Сърцето му и душата му сияят от всяка страница и обогатяват света.“

Андреа Гарднър, автор на
Променете словата си, променете света си

„ОБОЖАВАМ тази книга, обожавам най-вече начина, по който Дейвид преплита наука, лични прозрения и практични похвати, с чиято помощ да се почувствате по-добре в кожата си и го прави с такова открито сърце. Пригответе се да изпитате чувството на окриляване и набирането на сили, докато се впускате в прекрасното пътуване към обичта към себе си и изцелението.“

Алисън Макензи, автор на *Науката на сърцето: Деветте принципа на водения от сърцето успех*

„Най-хубавото, което можете да подарите на света е да бъдете в мир със себе си, а обичта към себе си е основно изискване за този мир. Книгата на Дейвид е прекрасен принос към разбирането, че може да се освободите от заучените емоционални модели и да си позволите заложените от природата обич и състрадание към вас самите, да излязат на повърхността. Прочетете я, за да намерите вдъхновение, да се освободите от безразличието и да бъдете преобразен. Благодаря ти, Дейвид.“

Ник Уилямс, автор на бестселъра
Работата, за която сме родени

I HEART ME

Copyright © David Hamilton, 2015

First published and distributed in the United Kingdom by:
Hay House UK Ltd; www.hayhouse.co.uk

Моралните права на авторите са потвърдени.

Всички права са запазени. Някоя част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана по какъвто и да било механичен, фотографски или електронен метод, или под формата на звукозапис; нито може да бъде съхранявана в информационна система, предавана или копирана по друг начин за частна или публична употреба, друга освен „за свободно използване“ като кратки цитати формиращи в статии и рецензии, без предварителното писмено разрешение на издателя.

Авторите на тази книга не дават медицински съвети или предписват употребата на никоя техника като форма на лечение на физически или медицински проблеми без съвет от лекар, както директно така и индиректно. Целта на авторите е само да предостави информация от общ характер, за да ви помогнат в търсенето на емоционално или духовно благосъстояние. В случай, че използвате някаква информация от тази книга за себе си, което е ваше конституционно право, авторите и издателят не поемат отговорност за вашите действия.

Дейвид Хамилтън
АЗ ОБИЧАМ СЕБЕ СИ

Преводач: Евелина Пенева

Редактор: Росица Койчева

Корица: МОНТ ООД

Компютърен дизайн МОНТ ООД

ISBN 978-619-169-137-1

Дейвид Хамилтън

АЗ 
ОБИЧАМ
СЕБЕ СИ

*Практически наръчник за тренировки
по обич към себе си*

МОНТ

На Оскар



СЪДЪРЖАНИЕ

<i>Предговор</i>	13
<i>Благодарности</i>	17
<i>Въведение</i>	21

Част I Къде сте сега?

Глава 1 Трите етапа на обичта към себе си	31
Етап 1: <i>Не съм достатъчно добър</i>	33
Етап 2: Предостатъчно ми е	36
Етап 3: <i>„Достатъчно добър съм“</i>	42
Гимнастически салон за тренировки по обич към себе си	44
Вие сте просто човек	45
Глава 2 Да се запознаем с родителите	48
Нашата смес от химически вещества	49
Себестойностно заразяване	51
Как се научаваме да се съмняваме в собствената си стойност	53
Родителите	58
Не става дума за вина	63
Старайте се да правите най-доброто	66
Отговорността ни като родители	68

Глава 3	Как да използваме тялото, за да променим чувствата си	71
	Четирите съставки на емоцията	72
	Прави го на уж, да стане досущ: наперената Харвардска стойка	78
	Начинът, по който функционираме е повлиян от начина, по който караме тялото ни да се държи. Факт!	82
	Стойте така, сякаш сте достатъчно добър и изграждайте мрежи в мозъка си	84
	Обичайте своето селфи	88
Глава 4	Зрителните представи	91
	Трите правила за упражнения с ума	93
	Невропластичност	94
	Да обичаме себе си като олимпийци в обичането на себе си	96
	„На**кай си ги десетичните!“	97
	Прозрения за изграждане на нервни връзки	103
 Част II Какво значение има?		
Глава 5	Важно ли е дали хората ви харесват?	109
	Бъдете благосклонен към себе си	110
	Защо искаме хората да ни харесват	113
	Защо сме устроени така, че да бъдем свързани	113
	Защо трябва да държим на своята истинска същност	116
	„Огледалце, огледалце“	122
Глава 6	Срамът	128
	Премахнете идеята за „аз съм“	129
	Пет стъпки към устойчивост към срама	133
	Смалете го	139
	Можем да бъдем <i>достатъчно добри</i> и без да сме съвършени	142

Излезте и създайте връзки като бъдете себе си	143
Глава 7 Как изглежда тялото	149
Обичайте кожата, в която сте	150
Средностатистическият Джо или войникът Джо?	154
Трябва ли да спазвате диети?	158
Четири стъпки да се почувствате по-добре с външния си вид	160
Глава 8 Ранимост	169
Силата на ранимостта	172
Бъдете открити, свалете гарда и позволете на магията да се случи	175
Да подпомогнем процеса	178
Със собствено темпо	180
Глава 9 Законът за личната гравитация	183
Законът за личното отблъскване	186
Животът продължава...	189

Част III Вие сте важен

Глава 10 Съчувствайте на себе си	195
Противоотрова за самокритичността	197
Буфер, когато нещата тръгнат в погрешната посока	198
Съчувствието е здравословно	200
Съчувствие към себе си Стратегия 1: Променете мисленето	209
Съчувствие към себе си Стратегия 2: Практикувайте изпълнена с обич и добрина медитация	212
Съчувствие към себе си Стратегия 3: Вслушвайте се във вътрешния си Буда	215
Съчувствие към себе си Стратегия 4: Заемете поза на съчувствие	217

Глава 11	Прошка	220
	Да простим на себе си	220
	Да простим на другите	225
Глава 12	Какво правите за себе си	229
	Какво искате? От какво се нуждаете?	231
	Вземете живота си в ръце	233
	Защо не е себично да се грижите за собствените си нужди	239
Част IV Къде отивате?		
Глава 13	Покажете се и тръгнете	245
	Страхувайте се	246
	Внимавайте за пропастта	248
	Общувайте и бъдете добър	254
	Напуснете зоната си на удобство	255
Глава 14	Четвъртият етап на обичта към себе си	258
	Четвъртият етап ли?	260
	Вътре няма нищо	261
	Настройване	263
	Препратки към физиката	266
	Ние сме създадени от любов	268
	Чудото с дезодоранта Дав	269
	<i>Заклучение Защото го заслужавате!</i>	276
	<i>Послеслов</i>	279
	<i>Библиография</i>	285





СПИСЪК С УПРАЖНЕНИЯТА

Доколко приличате на родителите си?	64
Как са се появили проблемите с ниската ви самооценка?	66
Каква е била целта им?	67
Вашата „достатъчно добър съм“ стойка	86
Как да станем олимпийци по обич към себе си	102
Бъдете себе си	120
Оставете ги на мира	125
Премахването на „аз съм“	131
Смалете го	141
Убедете ме, че мненията са субективни и променливи	164
Отпразнувайте своята неповторимост	165
Какво харесвате у себе си?	166
Изпитанието да обичаме своето аз	175
Бъдете истински	180
Кой сте вие?	190
Променете мисленето	210
Практикувайте изпълнена с обич и добрина медитация	212
Вслушвайте се във Вътрешния си Буда	215
Заемете поза на съчувствие	218

Прошка към себе си	221
Какво беше намерението ми?	224
Процесът на прошка към другиго	226
Вашите желания и нужди	231
Вашите желания и нужди ... продължение	232
Установяването на контрол	233
Спомнете си своята смелост	247
Заличаване на пропастта	252
Да се справим по-добре	253





ПРЕДГОВОР

Темата за обичта към нас самите е много близка на сърцето ми. Всъщност може да се каже, че обичта към мен самата спаси живота ми.

През 2006 имах преживяване близко до смъртта. Бях в тежко здравословно състояние, защото имах рак – лимфом в четвърти стадий. Метастазите на рака бяха обхванали цялото ми тяло. Имах тумори и много от тях бяха с размерите на лимон, от основата на черепа ми, около врата ми, подмишниците, по гърдите и по корема. Тялото ми спря да приема хранителни вещества и навлезе в състояние, при което започна да разгражда мускулната тъкан.

На 2 февруари 2006 година изпаднах в дълбока кома. Лекарите казаха на семейството ми, че тялото ми е изпаднало в органична недостатъчност и че текаат последните часове от живота ми.

Докато тялото ми обаче е било на косъм от смъртта, аз самата се чувствах изпълнена с живот. Почувствах се отделена от тялото си и усещането беше неописуемо. Семейството ми се беше събрало около изнуреното

ми и умиращо физическо тяло и никой от тях нямаше ни най-малка представа, че виждам всички. В един миг почувствах, че се разгръщам до такава степен, че съзнанието ми – именно като съзнание – обхвана цялата вселена. Наред с многото други усещания по време на това преживяване усетих и прозрях факт, неразривно свързан с живота ми.

Разбрах, че ракът в организма ми е проявление на моята, обърнала се към собственото си тяло енергия. С това не твърдя, че същото важи за абсолютно всички останали болни от рак, защото всеки от нас е неповторим. Само че аз почти не изпитвах обич към себе си. През по-голямата част от живота си бях живяла според изискванията на другите. Не живеях като своето истинско аз.

Разбрах, че ако от този момент нататък избира да обичам себе си, без претрувки и задръжки, да изразявам своето истинско аз, тогава ще се възстановя от болестта. Освен това проумях, че обичта към себе си е най-важното, което трябва да усвоим и че за съжаление много хора не знаят как да обичат себе си.

Това е една от причините толкова да харесвам тази книга на Дейвид Хамилтън. Той реши да разгледа въпроса след наш разговор от преди няколко години, в който участваше и съпруга ми Дани. В книгата си той открито разказва как е постигнал обичта към себе си и чистосърдечно споделя многото моменти, в които изглежда такава обич не му е достигала. Разказал е и някои от собствените си битки и съм убедена, че мнозина читатели ще разпознаят в тях и свои битки, защото в крайна сметка ние всички сме хора и споделяме сходни трудности, породени от липсата на обич към себе си.

Дейвид е разгледал няколко подхода към темата и

по този начин е предложил по нещо за всеки, който изпитва затруднения да изгради самоуважение. Като човек, който в миналото си е бил учен, той предлага съвсем нов подход, станал възможен благодарение на научните пробиви в неврологията. Показва ни как обичта към себе си може да изгради нови мозъчни връзки и споделя по изключително разбираем начин как можем да приложим някои нови научни възгледи в своя живот.

От книгата му научаваме още, че се раждаме със способността да обичаме себе си. Всъщност бебетата и малките деца излъчват тази любов. Синдромът на недостатъчната обич към себе си, както Дейвид го нарича, е отношение, което усвояваме в живота си. И както Дейвид посочва, усвояването му кристализира в оформянето на мозъчни връзки, което само по себе си говори, че е възможно да се отучим да не обичаме себе си, на негово място да усвоим здравословното умение да обичаме себе си и именно това отношение да превърнем в мозъчна структура от неврони.

Наред с тези теми той разглежда и колко е важно да бъдем истински и да се отървем от стените, с които сме се обградили, да имаме смелостта да покажем своята уязвимост и дори ни учи как можем да развием у себе си устойчивост към чувството на срам, което тормози мнозина. В една от главите можем дори да научим как да бъдем по-мили и съпричастни към нас самите.

Много ми допада как в края на книгата Дейвид описва с научни факти, че сме създадени от любов, че всички всъщност сме същества от светлина и споделя чрез белязаната с прозрение и смесица от наука и духовност забележителна и изключително лична история, случила се с него, която той нарича „Чудото с дезодоранта Дав“. И тъй като сме същества, създадени

от светлина, той ни окуражава да тръгнем напред, да бъдем истински себе си и да осъществим своето собствено израстване.

Онова, което превръща тази книга в истинска творба за обичта към нас самите е, че самият Дейвид е страдал от синдром на недостиг на обич към себе си през по-голямата част от живота си. Както самият той пише в увода, отнело му е повече време да го признае и напише, отколкото е очаквал и то защото самият той е трябвало да се научи как да обича себе си.

Разказва от личен опит и съм сигурна, че неговите преживявания ще са ви от полза, че ще почерпите познание от неговите прозрения, мъдрост и насърчение, както и от многото упражнения в книгата.

Надявам се да постигнете обичта към себе си и да оцените важността на работата на Дейвид така, както аз го направих!

Анита Муриани

Автор на *Умирам да съм себе си: Моят път от рака и края на живота до истинското изцеление*,
бестселър на Ню Йорк Таймс





ВЪВЕДЕНИЕ

Издателите ми отхвърлиха първия вариант на тази книга. Предишните ми седем книги бяха посрещнати от тях радушно. С какво се различаваше тази?

Имаше две причини да бъде отхвърлена. Както посочвам в първата глава на книгата, обичта към себе си преминава през три етапа. Много възрастни се намират на етапа „*Не съм достатъчно добър*“. Не са достатъчно добри, не са достатъчно важни, нито достатъчно успешни, за да си струва да бъдат обичани... Повечето от нас изживяват голяма част от живота си обикновено без да го осъзнават.

Самият аз не го осъзнавах, докато не заставах отстрани на трибуната на конференцията *Мога да го направя*, организирана от моите издатели. В този момент доктор Уейн Дайър, световноизвестен автор, лектор и „баща на мотивацията“, приемаше поднесените от станалата на крака публика овации след своята лекция. Следваше моят ред.

Беше септември 2012 година и събитието се провеждаше в моята родина. За пръв път се провеждаше толкова мащабна конференция посветена на самопомощта в Шотландия. Сред публиката имаше много

хора, дошли да ме подкрепят, включително семейството ми, приятелите ми и хора, посещавали някои от моите лекции и работилници.

Трябваше да изпитвам вълнение, но не беше така. Преди изнасянето на реч всеки се изнервя малко. Нормално е. Онова, което изпитах аз обаче в следващите няколко мига беше повече от нерви. Изпитах дълбоко, всеобхватно чувство на „*Не съм достатъчно добър*“.

Почувствах се наистина малък, несигурен и като цяло незначителен. Чувството ми беше познато. Върнах се във времето, когато бях на шест и ме наказаха да стоя в ъгъла на класната стая, защото не бях донесъл петте пенса за училищната екскурзия. Учителят ми каза: „Щом Дейвид Хамилтън не е бил достатъчно добър, за да донесе парите, ще заминем без него на екскурзия.“

Останалата част от класа се беше наредила в редица, за да получи голяма жълта значка. Не си я спомням с подробности, но си спомням, че беше голяма, ярка и жълта. Означаваше, че си заслужаваш доброто отношение. Очевидно всички в класа си заслужаваха. А аз стоях в ъгъла и очевидно не си заслужавах такова.

Майка ми със сигурност щеше да ми даде парите. Само че аз не я бях помолил. Знаех, че мама и татко имат проблеми с парите. Всеки петък вечер при нас идваше един мъж и моята майка му даваше пари. Мъжът беше от Провидънт. Компания, която предлагаше заеми на хора, които бяха в нужда. Тони беше приятен човек и с години ни посещаваше. Но една вечер, Коледа вече наближаваше, аз се промъкнах на долния етаж и видях майка да плаче. Говореше на татко, че сестра ми Лесли имала нужда от нови дрехи, че и двамата сме искали определени играчки за Коледа. „Какво ще правя?“, така

говореше.

Качих се обратно на горния етаж и също се разплаках, донякъде от съчувствие към майка ми, донякъде от срам, че съм бил толкова себичен. Винаги похарчвах само за себе си джобните си пари, а майка ми никога не харчеше пари за себе си. Всичко беше за семейството.

Като малки не разбираме значението на парите. Пет пенса можеше да са седмична заплата, доколкото знаех. Затова не бях поискал от майка си да ми даде пари за екскурзията.

На конференцията Уейн Дайър не получи жълта значка, но би могъл. За мен всички останали лектори си заслужаваха похвалите. *Аз не заслужавах.* Аз бях момче от селцето Банкнок. „Кой си въобразяваш, че *си*, та ще говориш на тази конференция?“ говореше един глас в главата ми. „Марш у дома, където ти е мястото и остави говоренето на големите момчета.“

Естествено не можех да се прибера у дома; трябваше да изляза на трибуната. След няколко мига бях на нея и правех онова, което умеех най-добре. Никой нищо не разбра за обзелите ме чувства.

Но преживяванията в онези мигове бяха първите знаци, че трябва да се справя с някои лични проблеми. Не за пръв път се чувствах незначителен и неуверен, със сигурност нямаше и да е последният. А и вече знаех, че не мога да позволя на тези чувства да спъват живота и кариерата ми занапред, както бяха правила в миналото.

В края на изказването си Уейн Дайър покани Анита Муриани, автор на бестселъра *Умирам да съм себе си* на сцената, за да разкаже за своето близо до смъртта преживяване по време на боледуването ѝ от лимфом в четвърти стадий. Анита беше изпитала такова всеобх-

ватно разрастване на личността си, че имала чувството, че е съзнанието, което обхваща цялата вселена. В това състояние разбрала, че най-важното, което бихме могли да направим, е да обичаме себе си и че повечето от нас не знаят как да обичат себе си.

През седмицата след конференцията имах възможност да прекарам дълго време в разговори с Анита и съпруга ѝ, Дани. В този период Анита много говореше за обичта към себе си и ми разказа как избрала да обича безрезервно себе си и да бъде своето истинско аз. И как оздравяла от рака за няколко месеца.

Запознаването и разговорите с Анита бяха като тръбен зов за мен. Осъзнах, че корените на почти всичките ми проблеми в живота, особено проблема по време на конференцията се свежда до обичта към мен самия. За пръв път изпитвах такава убеденост относно темата на следващата си книга. Уверен бях да напиша книга по този въпрос. Това беше единствения начин да се потопя в нея достатъчно, за да преживея наистина обичта към себе си. И така започна моят проект, посветен на обичта към себе си...

Работата по книгата ми отне много повече време, отколкото очаквах. Това е втората разлика от останалите ми книги: имах краен срок за написването ѝ.

Всъщност видовете книги за самопомощ са два. Единият тип книги са такива, в които авторът им е разработвал философия и система за усвояването ѝ в продължение на няколко години и в книгата споделя мъдростта си. Вторият тип са книги, които разказват за живота на своя автор – откъде е черпил мъдростта си човека, който пише книгата. Тази книга е от втория вид. Работата по нея, както вече казах, за мен беше много лично пътешествие. За последните двацет и

един месеца претърпях много по-наситено личносно израстване, отколкото предишните десет години. Кучето ми Оскар ми помогна страшно много.

Животните знаят какво е да обичаш себе си. Няма проблеми от такова естество. Оскар се появи в живота ми като осемседмично кутренце, порода лабрадор, точно когато започвах работата по книгата. Странно какво въздействие имаше съпадението и взаимодействието между тези две събития.

Едно от нещата, които Оскар ме подтикна да усвоя беше, че обичта към себе си не означава „обичай себе си *вместо* другите“. Нито означава „заобичай себе си *след като престанеш* да обичаш другите“. Не означаваше и „обичай себе си, *а също и* другите“. Другите *изобщо* не биваха споменавани. Обичай себе си. Съвсем проста работа.

На практика..., ами не се оказва толкова просто. Когато човек има краен срок за написването на книга, особено на такава, която е посветена на обичта към себе си, сякаш казва: „Ще обичаш себе си до 30 юни 2013“. Това беше първата ми крайна дата.

Обичта към себе си не действа по този начин. Не можеш да я пришпорваш. Да имаш крайна дата, до която да обичаш себе си означава изобщо да не го постигнеш, защото пришпорването на процеса означава подсилване на убеждението „*Не* съм достатъчно добър“. Ако *сте* достатъчно добри, няма да се мъчите да *бъдете* достатъчно добри, нали?

Директорката в издателството махна крайната дата. Помоли ме да се срещна отново с нея, когато почувствам, че мога да завърша книгата. Много съм ѝ благодарен за този жест. Така тя ми позволи да напиша книга, с която сега се гордея много.

В тази книга ще научите кои са трите етапа на обичта към себе си и че има вероятно и четвърти. Ще откриете как усвоявате уменията да не обичате себе си. Не сте се родили с него. Усвоявате го по някое време, най-вероятно това става през първите шест или седем години от живота ви. След това то се превръща в нормално отношение към вас самите. А липсата на обич към вас самите се отразява на структурата на мозъка ви.

Част от книгата е посветена на това как да се научите да изграждате по-положителни мисловни нагласи, които да заместят отрицателните. Ще имате възможност да изпробвате множество упражнения, които ще ви помогнат в това отношение, някои от тях буквално ще променят нервните пътища в мозъка ви.

Много ще научите и за срама и как да станете устойчиви на това чувство. Ще ви насърча да разрушите обграждащите ви стени. Не се страхувайте да покажете уязвимите си места. Всички се чувстват уязвими, дори хората, които се правят на силни. Покажете ли уязвимостта си позволявате на другите на свой ред да покажат своята. Така започват приятелствата. Освен това да бъдете себе си без да се криете или преструвате по някакъв начин, ви връща към обичта към вас самите.

Още ще научите и как да бъдете състрадателни към себе си и как да си прощавате. Липсата на състрадание и прошка към самите нас може да бъде препъни камък за някои хора. Ако и при вас е така, тук ще намерите няколко съвета и стратегии, за да може най-накрая да продължите напред с живота си.

Ще получите и някои насоки, които ще ви помогнат да продължите нагоре и напред в света, без да се страхувате вече да бъдете онзи или онова, което искате.

Много от написаното от мен е подкрепено с научни

факти. Преди бях учен, работех в областта на разработването на нови лекарства и обичам да използвам науката като източник на вдъхновение. Що се отнася до необходимата квалификация за написването на книга за обичта към себе си, я имам, тъй като и аз съм човек.

Буквално всеки, когото познавам изпитва затруднения да обича себе си. Животът на никого не спестява поводи за съмнения относно собствената значимост. Всички носим в себе си еднакви терзания. Именно затова ще се разпознаете в дадените в книгата лични истории и примери.

Използвах понятията „обич към себе си“, „себеуважение“ и „самоуважение“ като взаимнозаменяеми синоними в по-голямата част от текста. Между тези думи има известни смислови разлики, но повечето хора ги използват, за да опишат едно и също: чувството им за собствена стойност и в какво отношение е то със собствените им чувства и обстоятелства в живота. Там, където съм използвал понятията с по-специфичен смисъл, съответно съм пояснил разликата.


Книгата като цяло е пълна с инструменти, съвети, упражнения, насърчения, вдъхновение и истории. Надявам се, че когато приключите с четенето ѝ, ще обичате себе си достатъчно, за да започнете да живеете живота, който искате да живеете.

Добре дошли в проекта, посветен на обичта към себе си. Не бързайте... и се наслаждавайте на пътуването!

Дейвид



Част 1

A large heart shape drawn with thick, grey, brush-like strokes, centered on the page.

КЪДЕ СТЕ
СЕГА?

*„Не за препитанието ми се живее.
Живее ми се.“*

Оскар Уайлд

Глава



ТРИТЕ ЕТАПА НА ОБИЧТА КЪМ СЕБЕ СИ

*„Разгръщащото се осъзнаване на съзнаването е
ключът към израстването.“*

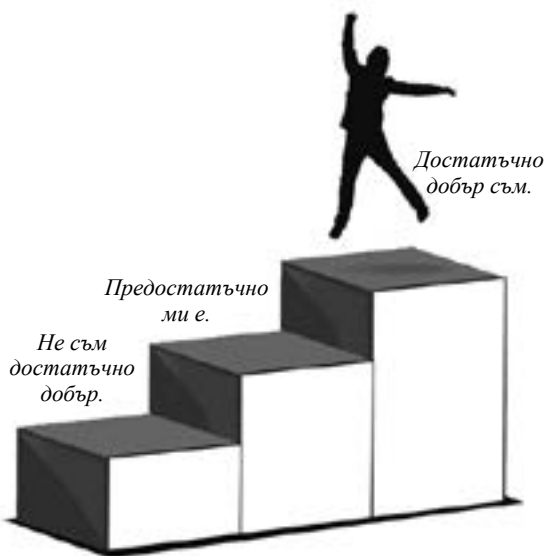
Лао Дзъ

Повечето хора изживяват времето си в състояние на съзнанието, което казва „*Не съм достатъчно добър*“ – или по-просто казано „*Не си заслужавам*“. Мнозина така изживяват живота си. Някои много добре се преструват, което не променя отношението им към тях самите.

Други стигат до момент, в който казват „*Предостатъчно ми е!*“ Това е преломна точка. Обикновено чувството се съпътства от страст, понякога гняв, особено ако тези хора имат чувството, че са се възползвали от тях или са ги тормозили. И все пак този момент е далеч по-добър от „*Не съм достатъчно добър*“, най-вече защото сигналите до него хора трудно ще допуснат

отново да ги използват или да ги тормозят.

С времето неколцина щастливци измежду тях стигат до финалния етап. Дотяга им да им е предостатъчно. Такова състояние е уморително, защото на човек му е необходима много енергия, за да насочва ума си непрекъснато в тази посока. Малцината щастливци стигат до доста спокойно състояние на „Достатъчно добър съм“ или на „добър съм“. Това състояние се характеризира със спокойно отношение към живота и душевен мир, а честият смях не е изключение. Животът престава да бъде непрекъснато изпълнен с напрежение. Изпитания естествено се появяват. Изпитанията са част от човешкия живот. Но в това състояние не пилеем енергия, в опити да поддържаме маската или да караме хората да ни харесват, или да ни приемат. Оказва се дори, че в това състояние повечето от нас не хабим енергия.



Трите етапа на обичта към себе си

Нека разгледаме по-подробно трите етапа.

Етап 1: *Не съм достатъчно добър*

Имам опита и познанието да напиша тази книга, защото прекарах по-голямата част от своите четирийсет и две години живот в това състояние. Предвид това, че четете тази книга, предполагам и вие прекарвате в него значителна част от времето си.

Недостигът на обич към себе си, както понякога го наричам, вероятно не е проблем, по който често размишлявате. Осъзнавате до някаква степен наличието му, но не му мислите много във всекидневния си живот. Повече прилича на скрит в качулката си гоблин, който се спотайва зад завесата в скритите кътчета на ума ви, готов да изскочи и да задирижира представлението, замержелее ли се на хоризонта някаква възможност да видите добро.

А пък и светът често ви отвръща със същото чувство, каквото вие храните към себе си: проявява се именно в отношенията на другите към вас.

В училище ме тормозеха. Не физически, а емоционално. С години тормозът не надминаваше границата на подигравките, но стигна критичната си точка в последната ми година в гимназията, когато бях на седемнайсет. Групата на готините, която обхващаше около една пета или приблизително шейсетина души последен клас в гимназията се посвети на занимания, които много заприличаха на годишна кампания.

Във времената преди интернет тормозът беше кибертормоз. Окачаха плакати из училището, с които ми се подиграваха. Един ден плакатите гласяха „Национа-

лен празник на обичния ни Хаами“. Хаами беше прякора ми, идва от Хамилтън. В онзи ден видях много малко обич, затова пък се радвах на много присмех.

Веднъж когато бабаитите бяха пияни (случи се след като навършиха 18, а учениците от последния клас имаме наша стая), направиха опит да изсипят кофа вода върху мен. Докато се приближавах към общата ни стая, едно от момчетата ме видя и развълнувано хукна към стаята. Така разбрах, че нещо ми готвят. Хрумна ми да се обърна и да си тръгна, но чантата и учебниците ми бяха в стаята, а ми трябваша, защото наближаваше изпитът.

Притеснен, отворих вратата. Едно от момчетата, покачило се на стол, се опита да ме улови с въже като с ласо. Ако беше трезвен можеше и да успее. Затова успях да уловя ласото и да задържа въжето. В последвалата суматохата кофата все пак се изсипа, но аз можах да се отдръпна и се намокрих само малко по панталоните и обувките. Вероятно ми помогна и факта, че само аз не бях пиян.

Взех си чантата от масата, където я бях оставил. Някои от приятелите ми седяха в стаята, но никой нищо не каза. Излязох с чантата в ръка и потърсих място, където да се нарева.

В училище много често ме докарваша до плач. Или ми се реवेशе, или бях изпълнен с тревоги. Просто бях приел, че животът е такъв. Изглежда не можех да направя нищо, с което да го променя. Когато събрах смелост да попитам едно момче, защо се отнасят така с мен, момчето се слиса от въпроса ми. „Ти за какво ми говориш? Какво си въобразяваш!“. Не употреби точно тези думи, но отношението бе същото. „Това е положението, Хаами.“

Въпросът е, че думите му потвърдиха и подсилиха мнението, което имах за себе си. Дълбоко в душата си чувствах, че каквото и да правя пак *няма да съм достатъчно добър*.

Не бих го признал, разбира се. Залъгвах се, че ме тормозят, защото много ме бива. Дори в първата чернова на тази книга, точно това бях написал. Написал бях и как съм се бил преструвал, че не ме бива толкова, за да не ставам прицел на тормоз. Всъщност ме тормозеха, защото си бях поставил за цел да разправам на всички, колко ме бива. Не беше защото съм най-добрият спринтьор и бях спечелил няколко купи, нито защото съм един от най-умните ученици в училище, нито защото се занимавах с карате и там също имах купа, нито защото мога да правя всякакви номера с колелото си БМХ, нито защото можех да карам почти километър само на задна гума и като се засиля прескачах по осем бирени буренца. Причината не беше и в това, че някои от най-харесваните и привлекателни момичета от последната година ме намираха за красив. Причината беше, че постоянно разправах на хората какви успехи жъна.

Защо го правех ли? Дълбоко в себе си вярвах, че трябва да давам на хората причини да ме харесват, затова. Не им ли давах такива, те щяха да спрат да се интересуват от мен. Страхувах се да не ме изоставят, да ме... отбягват.

Имате ли чувството, че *не сте добър*? Тогава за другите е по-лесно да ви използват. Излъчват скрити сигнали, така твърди науката виктимология.

Група осъдени за нападение затворници били помолени да изгледат няколко записа с хора, които вървят по оживена улица в град Ню Йорк. После ги попитали кои

от тези хора ще набележат, за да нападнат. Направили избора си за секунди.

Повечето хора приемат, че жертвата се набелязва според ръста, но престъпниците избрали и доста едри мъже и пренебрегнали някои дребни на ръст жени. Изборът им не се оказал свързан с възрастта, расата, нито дори с пола. Основавал се най-вече на излъчването на минувачите и движенията на тялото им. Хората, чието поведение издавало несигурност или ниска увереност – ще рече, *чувство, че не сте достатъчно добър* – почти винаги се оказвали набелязвани. Онези, които излъчвали самоувереност като цяло били пренебрегнати(1).

Естествено, това изобщо *не означава*, че хората, които са били подложени на тормоз, насилени или нападнати в гръб по някакъв начин са го предизвикали. Много нападения са извършват съвсем случайно, а и насилниците и нападателите избират хора, които само въз основа на своята преценка могат да надвият, за да компенсират собствения си недостиг на обич към себе си.

Всички ние обаче излъчваме най-различни сигнали. По-нататък в книгата ще разгледам някои от тях и, най-важното, как да ги променим.

Етап 2: *Предостатъчно ми е*

Доста бързо след като поемете на пътешествието да откриете обичта към себе си, стигате до място, където чувствате, че *ви е предостатъчно*. Предостатъчно вече сте се чувствали по-долу човек. Предостатъчно са ви пренебрегвали при повишенията. Предостатъчно са ви тормозили и са се възползвали от вас. Предостатъчно сте се чувствали незначителни. Предостатъчно сте се

страхували. Предостатъчно сте живели с неувереност в себе си. Предостатъчно сте разпилявали силите си. Мога да продължавам още. Нека просто да кажем, че *ви е дошло предостатъчно*.

И тогава започват да се случват малки чудеса, леки промени в хората или заобикалящата ви среда, които преди това просто са липсвали.

Веднъж по време на кариерата ми като писател и лектор, изнасях лекция пред група учители. Става дума за служебно обучение на учителите, когато те не преподават, ами слушат лекции и трупат знания и умения. Заместник-директорът на даденото училище ме беше поканил да говоря пред учителите, след като няколко месеца по-рано посетил мои лекции. Трябваше да изнася беседа, която да предизвика вдъхновение от науката.

Подобни беседи често започвам с няколко примера за плацебо ефекта, както за да представя историята си като бивш представител на фармацевтичната индустрия, останал поразен от явлението плацебо, така и за да изложи възгледа, че подценяваме силата на ума. И ето, че този път както говорех пред повече от сто учители и административни служители, наредени пред мен станах обект на тормоз.

Най-напред заговори учителят по биология, който с нападателна нотка обяви, че плацебо ефектът бил измишльотина, никаква връзка нямало между мозъка и тялото, а че на някои хора здравословното състояние просто се подобрявало. И толкова.

По онова време вероятно бях един от най-изтъкнатите специалисти по плацебо ефекта в Обединеното кралство, бях написал няколко труда и статии по темата, бях изнесъл около 500 лекции за връзката между

ума и тялото, бях консултирал телевизионни компании и бях канен да представя документален филм по темата, излъчен в най-гледаното време, имах докторска дисертация и бях работил като изследовател в сферата. От първа ръка знаех как очакванията на даден човек за възстановяване повлияват на резултата и въпреки всичко това единствените думи, които намерих, за да му отговоря бяха: „О, не съм мислил в тази посока. Може и да сте прав.“

Изплаших се. Учителят беше нападателен. И аз престанах да съм възрастен; превърнах се в дете, нахоквано от строг учител.

Гласът ми се промени. Заговорих сподавено. Направих го несъзнателно – гърлото ми се сви. Вече се страхувах от всички в залата.

И колкото повече време минаваше, толкова повече положението се влошаваше. Скоро на всяка моя дума се намираще кой да възрази. Всичко, което можех да направя, за да не се разплача и да не се изложи пред зала пълна с възрастни беше да дишам дълбоко и да забавя веднага говора си.

Странно колко различно хората приемат една случка. След лекцията, директорът ме покани в кабинета си. Попита ме как съм успял да овладее гнева си и да не повиша тон. Според него моя самоконтрол бил удивителен, изключително вдъхновяващ урок за всеки в залата, урок, който той щял дълго да помни. Изрази възторга си как съм забавил говора си и съм поемал дълбоко дъх, за да овладее емоциите си. Искаше да научи как съм го постигнал, защото и той имал желание да го използва.

Разбира се, не му признах, че някъде половин час след началото на беседата съм бил на косъм да се раз-

плача. Не издържах повече. Имаше петима грубияни, които говореха повече, отколкото самия аз. Всяко казано от мен изречение беше посрещано на нож. След това преживях миг на прозрение и яснота. Всъщност *не беше необходимо* да оставам там – можех просто *да си изляза*. Така или иначе средствата, които щяха да ми платят за беседата едва покриваха разноските ми. Наистина изнасях лекцията като услуга към помощник-директора.

Изведнъж почувствах вътрешна сила, която ми донесе по-голямо облекчение от каквото и да било друго. Подаръкът ми за довиждане щяха да бъдат няколко мои думи.

Катедрата беше зад мен. На нея имах няколко бележки и бутилка вода. Обърнах се с гръб към аудиторията и ги взех. После пак се обърнах. Канех се да им кажа точно къде да си заврат своето обучение. Дошло *ми беше предостатъчно!*

Миг преди да заговоря се изправи една млада австралийка. Седеше в първите редици, вдясно от мен.

- Доктор Хамилтън – рече тя, – държа само да изразя срама си, че съм час от тази аудитория тук. Това е училищен тормоз и учителите най-добре трябва да знаят какво означава изразът. Аз съм стажант-учител от Австралия и съм на една година стаж. Уверявам ви, че подобно поведение е изключено в Австралия. Искам да знаете, че не съм част от него.

Избухнаха ръкопляскания. Невероятно. Заля ме благодарност и облекчение.

Щом овациите затихнаха, учителят, който предвождаше грубияните стана, развика се как и той можел да изнесе същата лекция с „и на сън да го бутнат“ и гръмовно излетя през вратата. Другите четирима бабаити

останаха без главатар.

В група, хората могат да се държат нетипично за себе си, особено в създадена въз основа на тормоза група. Някои хора (и броя останалите четирима учители сред тях) имат толкова малко себеуважение, че са готови кажи-речи на всичко, за да бъдат приети, дори да са зли и злонамерени. Нуждата да бъдем приети за свои е насъщна за всички ни.

След като водачът им вече го нямаше, четиримата учители станаха най-хрисимите хора в залата. Не пропускаха нито една моя дума, седяха прилежно приведени напред и усърдно кимаха одобрително. Можех да кажа каквото си поискам. Можех да проповядвам, че светът е плосък и тези образовани хора щяха да се съгласят с мен.

Сега съм изпълнен с истинско състрадание към тях, защото разбирам колко силно са искали да компенсират по-ранното си поведение. Гледам ги с очите на човек, който може да разпознае ниското себеуважение. Хората, които подлагат на тормоз, стремят се към власт или контрол над другите, имат изключително ниско самоуважение. Защо иначе ще им е да доминират над останалите? Когато го правят, скритото им чувство, че *не са достатъчно добри* бива временно заместено от чувството, че *са достатъчно добри*.

Има хора, които тормозят останалите, защото не харесват живота си, работата си или близките си хора. Мечтаят да правят друго, а обстоятелствата не им позволяват. Властването над другите е единственото чувство на контрол, което имат. В тези мимолетни мигове, чувството че са *достатъчно добри* действа като лепенка над раната на тяхното ниско самоуважение.

Преди няколко години, двамата с моята приятелка

Ейлса разговаряхме за книгите за самопомощ. Разговорът ни се водеше преди да съм написал и една книга. Ейлса беше в период на пренасищане от темата за самопомощта, уморена беше постоянно да разглежда проблемите в живота си като проявление на нейните мисли и емоции.

Казах ѝ метафора, която сам измислих, а по-късно я включих в *Предначертан ли е животът ви?* „Животът прилича на плаване с мъничко кану в буйна река. Умът ни е като весло. Можем да го използваме, за да гребем наляво или надясно, напред или назад, или да постъпим като мнозина от останалите и да гребем така, че да се въртим в малък кръг. Реката си има течение и понякога, без ничий съзнателен избор или грешка, течението ни влече вляво или вдясно, към хора, обстоятелства и различна среда.“

„Ха!“ възкликна Ейлса. „Става за хора, които пишат книги за самопомощ и книги от типа как-да-постигнете-каквото-искате. Реките са спокойни. Аз, аз винаги съм в бързеите! И ако още някой ме посъветва да се вгледам в себе си, ще го фрасна!“

Открай време Ейлса си ни беше миротворец и половина.

На Ейлса ѝ беше дошло *предостатъчно!*

Както вече споменах, този етап често се характеризира със страст и понякога изблици на гняв. Когато ни дойде *предостатъчно*, вече ни е дошло до гуша положението да е такова, каквото е. Вече ни е *предостатъчно* да се чувстваме така, както се чувстваме. Готови сме да се стегнем и да вземем в ръце живота си. И ако на някого това му пречи, толкова по-зле за него!

Затова този етап е много здравословен. В този момент от живота си, вече не изпитваме чувството, че

нямаме контрол над него. Макар да е възможно да не харесваме обстоятелствата, които са налице в живота ни, осъзнаваме, че единственото над което наистина имаме контрол сме ние и щом веднъж започнем да упражняваме контрол, осъзнаваме, че имаме повече сили да оформим личната си действителност, отколкото си мислим.

Това е период, в който се вземат радикални решения, създават се отношения, засилват се или се късат връзки, получават се повишения, търси се нова работа, придобива се уважение. Това е етап, в който се насочваме към промяна на начина по който живеем и мястото на което живеем. На този етап започваме да се чувстваме свободни.

Етап 3: „Достатъчно добър съм“

При достатъчно време, много от нас достигат до етапа „Достатъчно добър съм.“ Тогава вече нямаме нужда да показваме на света, че ние владеем живота си. Чувстваме го в себе си.

Вече не чувстваме нужда да доказваме колко струваме, не се чувстваме принудени да се съгласяваме с някого, нито имаме нужда хората да ни харесват. Много по-устойчиви сме на срама. Не се страхуваме да покажем слабостите си, да дадем израз на гнева си или открито да покажем уязвимите си места. Освен това се грижим за себе си. А животът започва да тече по-плавно.

Случва се този етап неусетно да ни завладее. Един ден осъзнаваме, че от известно време се чувстваме различно. За една нощ понякога внезапно осъзнаваме с не-

поклатима убеденост, че занапред ще живеем живота си другояче, с нова нагласа.

Много хора стигат до този етап в по-късните години от живота си, но това не означава, че не можем да стигнем до него по всяко време. Само изказвам наблюдението, че на повечето хора им отнеме известно време, за да повярват, че са *достатъчно добри*. Някои стигат до него като се предадат и престанат да водят житейски битки; чувстват се изтощени да воюват с живота. Други постепенно *навлизат* в него.

Това е етап на задоволство. Спираме да се съпротивяваме на живота и с това придобиваме повече влияние над него. Освен това е етап на благодарност, както за хората, така и за онова, което изпълва живота ни.

В много отношения, приличаме на своето аз от детските си години. Малките деца не поставят под въпрос своята стойност. Те дори не знаят какво е стойност. Но поведението им показва, че напълно приемат себе си с отношение, което ние възрастните познаваме като обич към себе си.

Моите приятели Брайс и Алисън, доведоха у нас на гости за няколко дни дъщеричката си Аликс, когато беше на година и половина. Една вечер Брайс я попита: „Аликс, ти невероятна ли си?“ Тя отговори с „*Даааааааааааа*“. После се прегърна. След това застана пред нашето голямо огледало и целуна собственото си отражение.

Хората, които знаят, че са *достатъчно добри* не поставят под въпрос собствената си стойност. Обичта към себе си е предпоставка, която се откроява в природата им. И също като децата, някои от тях се забавляват повече.

Лесно е да отличите хората, които знаят, че са *дос-*

татъчно добри. Обикновено те са симпатични. Не полагат усилия да ви убедят в добрите си страни и постиженията си, но често проявяват жив интерес към вашите.

В тази книга ще ви предложи няколко прости съвета и стратегии, с които ще ви помогна да заживеете в състояние на *достатъчност* по отношение на собствената си природа. Ще ви заведе в гимнастическия салон за да потренирате обич към себе си.

Гимнастически салон за тренировки по обич към себе си

В книгата има много упражнения. Не е необходимо да правите всички, съветвам ви обаче да направите онези, които ви допадат, както и онези, които ви развиват и изтласкват по малко от зоната на удобството. За тези занимания мисля като за посещение в гимнастическия салон, където да тренирате душата си – салон за трениране на обич към вас самите.

За посещенията в гимнастически салон за обич към себе си от ключова важност е постоянството при тренировките, то е толкова важно, колкото и посещенията в истинския салон за изграждането на добрата физическа форма. Има няколко упражнения, които изискват да повтаряте някои изрази, точно както трябва да повтаряте по десет пъти свиването на крака. Други упражнения са свързани с повече разсъждения или изискват от вас да направите избор, да вземете решение за действие. Всички упражнения имат за цел да ви помогнат да постигнете душевната и емоционална устойчивост на светогледа „*Достатъчно добър съм*“. Те въвеждат

в ума и тялото ви състояние, при което се изграждат нервни връзки в мозъка ви. По-нататък ще научите повече по тази тема.

Вие сте просто човек

Едно от многото неща, които ви напомням в тази книга е, че вие сте просто човек. Никой не изживява живота си без нито една грешка. Никой не изживява живота си без да има лоши дни. Повечето хора всъщност преживяват много на брой лоши дни. Така че, ако в момента животът е суров към вас, бъдете уверени, че не само с вас е такъв. Суров е за много други хора. Понякога само това стига, за да не се чувствате така самотни. А и вие *не сте* сами. Вие в крайна сметка сте членове на човешкото семейство.

Част от това да си човек е да имате право на щастие. Не е необходимо да си печелим това право, точно както не е необходимо да печелим кислорода или слънцето. Ние имаме право на любов и здраве. Имаме право да живеем в благоденствие. И когато казвам „имаме право“, имам предвид, че то е неоспоримо, не подлежи на обсъждане, нито на съмнение. Пада ни се по право!

Не го забравяйте, когато се посветите на задачата да обикнете себе си. Не забравяйте и че решаването на тази задача не е никак спешна работа. Работих по моята девет месеца преди да представя първата чернова на тази книга и все още ми остава много път да извървя. Така че не се напрягайте. Само не забравяйте, че няма нищо укорително в това да сте на етапа, в който се намирате. Това ще улесни напредъка ви.