МЕТОД ДОСТИЖЕНИЯ ГАРМОНИИ КАК СТУПЕНЬ

К ДАЛЬНЕЙШЕМУ САМОРАЗВИТИЮ

/РАБОТА С ЗЕРКАЛОМ/

Как узнать и полюбить себя, научиться себе помогать? Конечно проще всего обратиться к близким вам людям и задатьим эти вопросы. Мы это делаем постоян­но, пытаемся получить информацию от других о себе. Когда она нас не устраивает. Мы сердимся, и радуемся, если нас воспринимают позитивно. А если нам нагово­рят комплиментов «с три короба», то тут вообще редко кто устоит. И все-таки что-то внутри подает нам свои сигналы по типу «горячо», «холодно». Мы то себя на самом деле знаем лучше других. Но вот как часто обращаемся к этим знаниям, доверяем ли им, считаемся ли с ними?

Узнав себя, вы скорее сможете найти гармонию с сами собой, это необходимое состояние, которое и есть ***внутренняя мудрость***  (синтез чувств, мыслей, поступков).

Поиск своего «Я» — необходимый шаг к успеху в личной, профессиональной жизни. А для этого возьмем зеркало... Именно через него раскрывается не только душа, но и судьба. Зеркало имеет магическую силу. Заглядывая в него. Мы загля­дываем в будущее. Что говорим, то и получаем. Что хотим увидеть,то и видим.

**Упражнение 1 на самовосприятие:**

Ответьте мысленно на следующие вопросы:

* Любите ли Вы смотреть в зеркало?
* Какая/какой Я?
* На что в первую очередь обращаю внимание?
* Важно ли мне, какого качества н величины зеркало?
* Достаточно ли зеркал у Вас дома?
* В какие моменты Вы чаще всего подходите к зеркалу?

Чтобы получить информацию о себе царица из сказки А.С. Пушкина говорила: «Свет мой, зеркальце, скажи...»

**Упражнение 2**

Ваша задача — спокойно несколько минут постоять перед зеркалом, глядя себе в глаза, а затем сказать, назвав себя по имени; «Я люблю тебяОля, такой, какая ты **есть.** Я действительно тебя люблю».

Просто, неправда ли?

*Комментарий:* То, что мы с вами сделали, — очень простая проба на любовь к себе, т.е. ***принятие себя.***

Что вы почувствовали?

Если кому-то задание показалось трудным, неприятным, не любят, не прини­мают себя. Но важно другое — отсутствие любви к себе, внимания к себе и заботы о себе лежит в основе многих проблем и трудностей нашей жизни. Поэтому необ­ходимо полюбить себя, полюбить искренне, открыто.

Если происходит что-то неприятное, немедленно подойдите к зеркалу и скажите: «Все в порядке, я по-прежнему люблю тебя».

Если происходит что-то восхитительное, скажите: «Спасибо!» Признайте, что Вы причина хорошего.

Используйте зеркало для общения с другими. Вспомним известный мультик про серенького ослика. Он стал бабочкой, потом птичкой, еще кем-то… пока наконец, не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким осликом. Поэтому, давайте не будем забывать каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить.

**Упражнение 3 «Формула любви к себе»**

Я люблю тебя и принимаю такой, какая ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем тебя побеждать. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самой радоваться жизни и приносить радость в жизнь других.