

Сочувствие к себе

Проявление сочувствия к себе облегчает состояние тревоги и стресса. Оно также уменьшает чувство стыда и вины и увеличивает удовлетворение жизнью. Такое понимающее отношение к себе помогает нам лучше заботиться о себе и лучше себя чувствовать. Важно заботиться о себе так же, как мы заботимся о своих близких.

Сочувствие к себе складывается из трех факторов:

1. **Доброе отношение к себе.** Часто проявить сострадание к другим намного проще, чем к себе. Мы знаем, как утешить и поддержать друга в сложной ситуации. Однако бывает, что в такой момент мы критикуем и обвиняем себя, что еще больше усложняет ситуацию. Когда мы страдаем, терпим неудачу, совершаем ошибку, плохо себя ведём или сталкиваемся с трудностями в жизни, важно проявлять к себе доброту и мягкость. Мы можем относиться к себе так же, как относимся к важным для нас людям. Это позволяет нам лучше справляться с тяжелыми жизненными переживаниями.
2. **Общечеловеческий опыт.** Человеческое бытие включает не только хорошее, но и боль, потери и ошибки. Когда в жизни случаются трудности, нам часто кажется, что мы одиноки и мы отдаляемся от других людей. Важно помнить, что каждый из нас сталкивается со страданиями в своей жизни. Никто не идеален.
3. **Mindfulness или практика осознанной медитации.** И положительные, и отрицательные мысли и чувства являются частью жизни. Негативные эмоции часто тяжело переносить, и нам хочется, чтобы они скорее исчезли. Однако избегание эмоций в долгосрочной перспективе часто усугубляет ситуацию. Мысли и чувства можно научиться распознавать и адекватно принимать их. В этом случае мы не будем пытаться отрицать, противодействовать, изменять или преувеличивать их. Это помогает нам дистанцироваться от чувств. Практика осознанной медитации позволяет нам воспринимать свои мысли и чувства такими, как они есть.

Попробуйте с помощью этих трёх шагов проявить сочувствие к себе в трудной ситуации:

1. Обратите внимание на то, что вы чувствуете и думаете. Не пытайтесь ничего изменить. (Mindfulness)
2. Осознайте, что и другие, вероятно, в подобной ситуации будут думать или чувствовать то же самое. (Общечеловеческий опыт)
3. Проявляйте доброту по отношению к себе так же, как к любимому человеку. (Дружелюбное отношение к себе)

Как практиковать сочувствие к себе?

Проявление сочувствия к себе - это навык, который можно и нужно практиковать. Этот навык можно развивать разными способами. Когда вы столкнётесь с трудной ситуацией, мыслью или чувством, попробуйте один из следующих способов:

- Представьте, что ваш друг находится в такой же ситуации, что и вы сейчас. Как бы вы отнеслись к своему другу? Что бы вы ему сказали? Что бы вы посоветовали ему сделать, чтобы он почувствовал себя лучше? Попробуйте сказать себе это и действуйте в соответствии со своими собственными предложениями.
- Обратите внимание на то, как вы мысленно говорите с собой. Вы критикуете или обвиняете себя? Вы бы сказали то же самое своему другу, если бы он оказался в подобной ситуации? От ваших слов вам становится хуже или легче? Постарайтесь сделать свою речь более дружелюбной. Как это чувствуется? Изменилось ли ваше состояние?
- Обращайтесь с вашим телом ласково и нежно. Найдите вид физической активности, который вам нравится. Например, вы можете прогуляться, выйти на природу, заняться йогой, растяжкой или потанцевать. Регулярно употребляйте здоровую пищу. Сделайте себе массаж ног или рук, примите теплый душ, послушайте любимую музыку или займитесь расслабляющей тренировкой. Если ваше тело устало, позвольте себе отдохнуть.
- Напишите письмо себе. В своем письме опишите сложную ситуацию, которую вы вы прокручиваете в голове. Опишите, какие мысли и чувства вызывает у вас эта ситуация прямо сейчас. Потом напишите ответ на письмо. Будьте максимально добры и дружелюбны в своем ответе.
- Проведите время с другом или любимым человеком. Когда мы проходим через что-то трудное, компания других людей может поднять настроение и дать на время возможность подумать о чём-то другом.
- Поговорите с профессионалом. Вам не нужно оставаться наедине с собственными трудными переживаниями. Попросить о помощи - значит заботиться о себе.
- Придумайте предложения или слова, которые вы можете повторять для себя в сложной ситуации: например, «Я справлюсь с этим» или «Я смогу».