

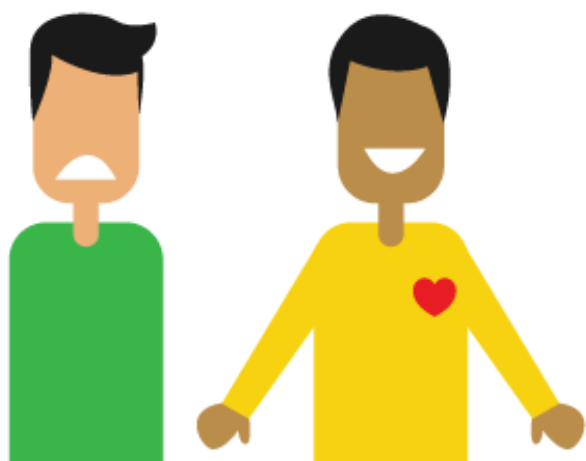


Сострадание к себе: зачем и как его развивать?

Вот, что говорит нам об этом ведущий в мире исследователь сострадания – доктор Кристин Нефф

САМОСОСТРАДАНИЕ ПРИВОДИТ К СЧАСТЬЮ

Сострадание к себе – безопасный способ повысить свое внутреннее благополучие



Исследования подтверждают, что люди, испытывающие сострадание к себе:

- ✓ счастливее
- ✓ оптимистичнее
- ✓ благодарнее

тех, кто более жесток к себе.

ТАК ЧТО ТАКОЕ СОСТРАДАНИЕ К СЕБЕ?

Доброта к себе

Быть великодушным к себе и поддерживать

Понимание человеческой природы

Все люди несовершенны и ошибаются



Осознанность

Распознавать болезненные мысли и чувства

НО МЫ ЧАСТО ПУТАЕМ СОСТРАДАНИЕ К СЕБЕ С:



Жалостью к себе



Потаканием себе



Оправданием своих плохих поступков

Самосострадание предполагает ответственность за свое поведение и принятие своей человеческой природы.



Оно позволяет видеть свои мысли и чувства такими, какие они есть и изменить свое поведение. Это помогает нам расти и приближаться к своим целям.

ЧЕМ ЕЩЕ ПОЛЕЗНО СОСТРАДАНИЕ К СЕБЕ?



Порождает жизнестойкость

Жизнестойкие люди меньше страдают и имеют больше шансов раскрыть свой потенциал полностью.



Распространяется на других

Более сострадательные по отношению к себе люди легче прощают других.

КАК РАЗВИТЬ СОСТРАДАНИЕ К СЕБЕ?

Привнесение внимания в физические ощущения в разных областях тела, от ступней до головы. Глубокое исследование переживаний тела от момента к моменту.



Медитация любящей доброты (Метта)



Сканирование тела



Йога