

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ - ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА

Цитаты взяты из книги CODA и буклета "Делая выбор".

НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ - САМОУНИЧТОЖЕНИЕ - НЕНАВИСТЬ К СЕБЕ

Большинство из нас пришли в Сообщество с большим количеством сомнений в себе. Наши представления часто были негативными, саморазрушительными и обрекающими на провал. Эти обесценивающие мысли представляли собой то, во что мы когда-то поверили о себе. Они основаны на опыте из прошлого. Некоторые из них были высказаны нам вслух, другие - нет, но все они редко были позитивными или поддерживающими. Тем не менее, мы приняли эти негативные утверждения в свои представления о том, кто мы есть. Включая такие как:

Я некомпетентен и неспособен.

Я никчемный и недостойный.

Я не важен даже для людей, которые меня любят.

Что бы я ни делал, я всегда буду непривлекательным.

Я никогда не буду соответствовать.

Я не имею права на существование.

Убежденность в том, что мы ни на что не годимся - тяжелое бремя. Оно истощает нас физически, эмоционально, умственно и духовно. Когда мы верим в эту неправду о себе, жизнь кажется довольно мрачной. В CoDA мы находим надежду.

Мы узнаем, что любовь, которую мы искали, вырастает из принятия и поддержки себя. Это и есть путь, по которому нам нужно пройти, чтобы восстановить наше право по рождению - уверенность в собственной целостности.

ОТ ВИНЫ К ПРОЩЕНИЮ

Некоторым из нас было трудно отпустить прошлое. Мы хотели двигаться дальше, но по-прежнему чувствовали себя застрявшими в желании наказать себя или других за боль, которую мы так долго терпели. Шестой и Седьмой Шаги предоставили нам шанс освободиться от наших старых способов справляться с ситуацией. Нам просто была нужна небольшая помощь, чтобы "всецело подготовиться к тому, чтобы Бог избавил нас от всех дефектов характера".

ПРИНЯТИЕ СЕБЯ, ЛЮБОВЬ К СЕБЕ, САМОУВАЖЕНИЕ

Завершив инвентаризацию Четвертого Шага, многие из нас были удивлены, обнаружив, насколько мало у нас самоуважения. Некоторые из нас обнаружили, что глубоко внутри существует убеждение в том, что у нас нет причин для жизни, нет права на существование. Мы избегали жить с помощью таких веществ как наркотики, алкоголь и еда. Мы забывались в сексе, работе, покупках, спорте и азартных играх. Некоторым из нас удавалось уйти от жизни, используя чрезмерную медитацию, воздержание или даже просмотр телевизора.

Сделав Пятый Шаг, многие из нас поняли, что многое из того, что мы считали правдой о себе и своей жизни, было лишь чьим-то чужим мнением - мнением, которое мы и не думали подвергнуть сомнению. Мы заблуждались, но мы вовсе не были никчемными, и чтобы жить с саморазрушающими убеждениями о том, кто мы такие и какими мы себя представляем, развились дефекты нашего характера.

По мере того как мы работали над Шестым и Седьмым шагами, начало проявляться наше Подлинное "Я".

- 1) У меня есть право быть здесь, существовать.
- 2) Я рада, что я женщина. Или рад, что я мужчина.
- 3) Я достоин того, чтобы жить успешной и счастливой жизнью.
- 4) Я заслуживаю радости.
- 5) Я принимаю свои потребности.
- 6) Я привлекательный и я достоин любви.
- 7) Я могу не торопиться. У меня достаточно времени.
- 8) С меня хватит.
- 9) Я эффективен.
- 10) Я принимаю свои чувства.
- 11) Я ценный и важный.
- 12) Я заслуживаю поддержку и сострадание.

САМОВОСПИТАНИЕ

Воспитывать самих себя значит заботиться о себе, работать по нашей Программе, исследовать здоровые границы, становиться ясным и ответственным, учиться любить и быть любимым. Мы верим в Высшую Силу и просим ее помощи для обращения со страхами, обидами, стыдом и гневом ребенка внутри нас.

Воспитывать самих себя значит отвечать на ситуацию, а не просто реагировать. Значит практиковать принятие и просить о том, чего мы хотим и в чем нуждаемся в отношениях. Мы стремимся отпустить стыд и вину и взять на себя ответственность за себя, свои счастье и печаль.

Мы учимся принимать то, как мы реагировали на ситуации в прошлом, помня, что здоровый родительский диалог наполнен силой, безусловной любовью, пониманием, состраданием и мудростью. Мы все делаем ошибки. Когда это

происходит, мы можем исправить это и с любовью подтвердить, что мы достойные люди.

(Книга CoDA, 1-ое издание, страницы 104-105)

Мы узнаем, что не одиноки, когда принимаем нашу созависимость. Вместе мы учимся любить и быть любимыми и жить жизнью, а не просто выживать. Выздоровление в CoDA - это непрерывный процесс. Это жизнь, которая постоянно бросает нам вызов. Выздоровление не зарабатывается как знак отличия; это образ жизни, который меняется вместе с нами каждый день.

(Книга CoDA, страница 10)

Научиться “любить себя” - часть этого непрерывного процесса. ЭТО ТРЕБУЕТ МУЖЕСТВА.

Я познаю новую любовь и принятие себя и других людей.
Я чувствую себя по-настоящему достойным любви, любящим и любимым.

CoDA, Обещание 5-ое.

ПРАКТИКА ЛЮБВИ К СЕБЕ: АФФИРМАЦИИ

- Я обращаю внимание на свое тело и испытываю к нему благодарность, признательность и любовь;
- У меня есть способность принимать и дарить любовь;
- Я выбираю принять и почувствовать безусловную любовь моей Высшей Силы;
- Я ценный человек и заслуживаю, чтобы ко мне относились с уважением и достоинством;
- Я заслуживаю отношений с людьми, которые уважают меня во всех моих проявлениях;
- Я свободен выражать свою сексуальность в безопасных и любящих отношениях;
- Когда я учусь доверять Богу и освобождаться от страха перед другими, то наполняюсь любовью и принятием;
- По мере роста моей любви к себе я с большей легкостью получаю любовь от других;
- Здесь и сейчас я наполняю любовью свои мысли, слова и действия;
- Здесь и сейчас я стремлюсь видеть себя таким, какой я есть на самом деле: растущее, раскрывающееся духовное существо, покоящееся в

руках любящего Бога.

КОГДА Я ПОЛЮБИЛ СЕБЯ ДОСТАТОЧНО...

Когда я полюбил себя достаточно, то стал удовлетворять собственные потребности и не называть это эгоистичным.

Когда я полюбил себя достаточно, то понял, что достоин узреть Бога.

Когда я полюбил себя достаточно, то испытал огромное облегчение.

ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ?

Любовь к себе это... ВЫБОР!	требует МУЖЕСТВА	... позволять себе отличаться от других
Принятие	Честность	
<i>Любовь к другим</i>	...Сострадание	Позволить Богу и другим заботиться обо мне
ПРОЩЕНИЕ	ЗАБОТА О СЕБЕ	ДОВЕРИЕ
ЕДИНСТВО	... это не всегда легкий путь	Самоуважение Сначала просить Бога
<i>...нуждается в ПРАКТИКЕ</i>	Целостность	<i>Ценить себя таким, какой я есть, и других такими, какие они есть</i>

ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ ДЛЯ ВАС?

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ НА ПУТИ ЛЮБВИ К СЕБЕ

Выдержки из Книги CoDA и Рабочей тетради CoDA

Когда мы устанавливаем контакт с собой и этим Шагом, мы начинаем верить, что способны меняться... наша жизнь иная и содержит ценность... мы испытываем свободу, целостность и самопроявление. Мы начинаем осознавать, что мы достойные и ценные.

Шаг Первый. Мы признали своё бессилие перед другими, признали, что наши жизни стали неуправляемыми.

Во втором Шаге мы обнаружили великую истину, что продолжать действовать саморазрушительно - это безумие. Быть честным с самим собой временами мучительно, но награда великолепна.

Шаг Второй. Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.

Вера в Высшую Силу становится Верой в самого себя.

Шаг Третий. Приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни под защиту Бога, как мы понимаем Его.

Процесс инвентаризации - одна из самых важных вещей, которые мы можем сделать из любви к себе.

Шаг Четвертый. Провели тщательное и бесстрашное моральное исследование самих себя.

Шаг пятый открывает дверь к истине и свободе. Он учит нас оставаться уязвимыми и доверять.

Шаг Пятый. Признали перед Богом, собой и другими людьми истинную природу наших заблуждений.

Выполняя эти первые семь шагов, мы продвигаемся все дальше от стыда и страха и приближаемся к еще большему принятию себя и других. Мы замечаем растущую внутреннюю силу, принятие себя и личную целостность.

Шаг Шестой. Всецело подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.

Шаг Седьмой. Смиренно просили Бога избавить нас от наших недостатков.

Частью этого шага является возмещение ущерба самим себе за самоотвержение, пренебрежение и жестокое обращение с собой. Важно начать относиться к себе с любовью, уважением и поддержкой.

Шаг Восьмой. Составили список всех людей, кому мы нанесли вред, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб.

Шаг Девятый. Возмещали ущерб этим людям, когда возможно, за исключением тех случаев, когда это могло повредить им или другим людям.

Мы начинаем более естественно принимать и прощать себя и других. Мы становимся лучше подготовленными к тому, чтобы строить все более любящие доверительные отношения с собой и окружающими.

Шаг Десятый. Продолжали исследование самих себя и, когда были неправы, сразу же признавали это.

Наша сила и духовные возможности все больше присутствуют во всех наших отношениях. Наша душа постепенно познает мир и благополучие.

Шаг Одиннадцатый. Посредством молитвы и размышлений искали способ улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о силе для её исполнения.

Мы получили великий дар. Если мы хотим сохранить то, что нам дано, мы должны быть готовы отпустить и отдать это.

Шаг Двенадцатый. Достигнув духовного пробуждения в результате прохождения этих шагов, мы старались донести эту идею до других со-зависимых и применять эти принципы во всех наших делах.