



Для многих из нас отношения с людьми - главное в жизни. Возможно, вы из тех, кто всю жизнь ищет любви. Но пока вы не осознаете, почему так хотите любви, гнаться за ней - бесполезно. Мы часто думаем: "О, если бы меня кто-нибудь полюбил, насколько лучше была бы моя жизнь!" Но такие мысли ничего не дадут вам. Я рекомендую вам написать список своих требований к межличностным отношениям, например: взаимное доверие, юмор, открытость и тому подобное. Внимательно изучите свой список. Может быть, этим требованиям невозможно соответствовать? А какие из них вы сами можете выполнить? Между потребностью любить и жадой любви - громадная разница. Если в вас живет жажда любви, значит, вам не хватает любви и одобрения самого важного для вас человека - вас. И вы вступаете в отношения зависимости, которые ничего не дают ни одному из партнеров.

Когда мы пытаемся реализоваться через другого, мы зависим от него. Когда надеемся, что кто-то другой позаботится о нас, чтобы не делать этого самим, мы снова зависим от него. Многие из тех, кто вырос в неблагополучных семьях, усвоили привычку к зависимости из образа жизни своих домашних. Если вы всегда пытаетесь диктовать свою волю другому человеку, то, возможно, вы пытаетесь манипулировать своими отношениями с ним. Напротив, если вы стараетесь изменить внутренние модели своего поведения, значит, все у вас будет хорошо.

Встаньте перед зеркалом, постарайтесь припомнить все негативные убеждения, которые в детстве влияли на ваши отношения с людьми. Подумайте, а не воспроизводите ли вы и сейчас эти убеждения? Теперь вспомните позитивные убеждения детства. Они имеют такую же значимость для вас, как и негативные? Заявите себе, что негативные убеждения вам больше не нужны и замените их новыми позитивными аффирмациями. Можете записать их на листе бумаги и повесить так, чтобы постоянно видеть. И будьте терпеливы к себе. Упорно внедряйте в себя новые убеждения: им нужно время, чтобы преодолеть старые, так долго жившие в вас. Я сама много раз сползала к старым моделям, пока не укоренились новые. Помните: когда вы сможете сами реализовать себя, вы перестанете так нуждаться в других, так зависеть от них. Все начинается с любви к себе.

Если вы по-настоящему любите себя, вы становитесь спокойным, цельным человеком, на

которого можно положиться. И у вас устанавливаются прекрасные отношения в семье и на работе. Вы обнаружите, что по-новому реагируете на различные ситуации и окружающих вас людей. То, что казалось таким важным прежде, теряет свою значимость. Новые знакомые появляются в вашей жизни, а некоторые из прежних уходят. Вначале это может пугать, но в то же время волновать своей прекрасной новизной.

Осознав, чего вы хотите получить от общения, старайтесь больше бывать на людях. Никто ведь не появится внезапно у ваших дверей. Хорошо знакомиться с людьми в группах поддержки или на вечерних курсах. Там вы найдете единомышленников, людей, которым не чужды ваши интересы. Поразительно, как быстро можно приобрести там новых друзей. Сейчас такие группы распространены во всем мире. Вам нужно найти их. Контакты с людьми, которых волнует то же, что и вас, окажут вам неоценимую помощь. Советую вам произносить следующую аффирмацию: "Я открываюсь прекрасным новым явлениям в моей жизни, я готов принять их". Это лучше, чем сказать: "Я ищу нового любовника". Будьте открыты, будьте готовы принимать - и Вселенная отзовется и одарит вас.

Вы откроете для себя новый закон: чем больше вы любите себя, тем выше ваше уважение к себе. Любые изменения, которые вы сочтете необходимыми для себя, пройдут легче, когда вы будете уверены, что они пойдут вам на пользу. Любовь никогда не живет вне вас - она всегда внутри. Чем больше вы любите, тем больше заслуживаете любви.

по книгам Луизы Хей