Аннотация к книге психолога Луизы Хей «Люби себя».

По-моему мнению, большинство подростков волнуют те же проблемы, что и меня: принятие себя. Принятие себя начинается с принятия своего физического образа, своей внешности. Думаю, не ошибусь, если скажу, что многим подросткам не нравятся их глаза, волосы, рост, зубы, ноги и куча всяких домыслов по поводу своей некрасивости, не соответствия каким-то стандартам красоты. Наш школьный психолог посоветовала мне прочесть книгу американского психолога Луизы Хей. Эта книга по саморазвитию изменила мой внутренний мир, дала мне шанс взглянуть на себя любящими глазами. В этой книге собраны такие простые, но очень глубокие мысли и советы по самопомощи. Эта книга для тех, кто надеется на свои внутренние ресурсы, она поможет правильно использовать эти ресурсы для самопринятия, самоутверждения и дальнейшей самореализации. Читая эту книгу и выполняя практические задания, предложенные там автором, я научилась заглядывать в свой внутренний мир, прислушиваться к своей интуиции, чувствовать, что сейчас лучше для моего организма. Из этой книги я узнала, что такое психосоматика, что многие наши болезни, если они не унаследованные нами генетически, возникают от нашего неправильного отношения к каким-то ситуациям, происходящими с нами, от излишнего чувства вины перед окружающими, от излишнего беспокойства за то, что с нами происходит, но условия этой ситуации не зависят от нас. Меня очень вдохновила сама биография Луизы Хей, ее трудный жизненный путь – ранняя вынужденная самостоятельная жизнь, когда ей пришлось, не имея образования и средств существования, собственного жилья, зарабатывать себе на жизнь любыми способами, чтобы только выжить. Она прошла через многие людские пороки, переболела онкологическим заболеванием и через обращение в веру спасла себя, исцелила себя сама, проявив упорство и жизнестойкость. Пройдя такой нелегкий путь Луиза создала свою уникальную методику самоисцеления, с которой делится с широким кругом читателей и своих последователей. В этой книге она объясняет механизм возникновения тех или иных проблем, сбоев в нашем организме и как начать избавляться от них своими собственными силами без медикаментозных препаратов, без вмешательства специалистов. Мне очень понравились ее аффирмации, я каждое утро читаю их вслух себе глядя в зеркало. Это помогает мне полюбить себя, я чувствую уверенность в себе, в своем завтрашнем дне. Эта книга написана для тех, кто умеет следовать советам по самопомощи, умеет принимать помощь от окружающих в любом виде. Благодаря советам Луизы Хей я научилась слушать свою интуицию, научилась различать, что хорошо для моего роста и развития, что может навредить моему организму. Учусь отлавливать негативные мысли о себе и об окружающих, заменять их на позитивные. Особенно мне нравятся такие аффирмации: «Я люблю жизнь и жизнь любит меня», «Я доверяю процессу жизни, меня ждет только хорошее», «Я люблю себя и с доверием отношусь к себе» - с них я начинаю свой день. Всем подросткам, всем, кто хочет узнать советы по самоисцелению, по самопомощи, я советую книги Луизы Хей.

 Речедова Камила, 15 лет.