

A close-up, profile view of a large stone sculpture of a woman's face. The sculpture is weathered and cracked, with numerous golden, glowing cracks running across its surface, particularly around the eyes and forehead. The background shows a mountainous landscape under a cloudy sky.

Quartz Y

**Любовь к себе и  
выстраивание  
внутренних опор.**

# Quartz Y

## Любовь к себе и выстраивание внутренних опор.

*<https://litres.ru/74166938>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Выстраивание внутренних опор — это глубокая трансформация, похожая на капитальный ремонт фундамента старого дома. В процессе этой работы вы буквально перепрошиваете свои нейронные связи, меняя привычку «сжиматься и бежать» на способность «расширяться и выдерживать».

С точки зрения осознанности и законов кармы, любовь к себе — это не эгоизм, а признание своей божественной природы и принятие ответственности за состояние своего ума. Это фундамент, без которого невозможно построить гармоничную жизнь. Любовь к себе нельзя получить извне (от партнеров, родителей или одобрения в соцсетях). Это возобновляемый внутренний ресурс.

Если вас не ценят — это знак, что вы сами глубоко внутри обесцениваете себя или отработываете старый долг, позволяя нарушать свои границы.

Когда вы по-настоящему выстраиваете этот фундамент любви, ваша жизнь перестраивается на физическом, ментальном и событийном уровнях.

# Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Любовь к себе и выстраивание внутренних опор.

## Глава

С точки зрения осознанности и законов кармы, **любовь к себе** — это не эгоизм, а **признание своей божественной природы** и принятие ответственности за состояние своего ума. Это фундамент, без которого невозможно построить гармоничную жизнь.

Ниже подробно разобрана каждая грань этого понятия, причины его важности и конкретные шаги для проработки.

1. Что такое любовь к себе (в контексте кармы и осознанности)

**Чистое принятие:** это способность наблюдать за своими мыслями, эмоциями и прошлыми ошибками без осуждения и чувства вины.

**Закон кармического резонанса:** окружающий мир — это зеркало. Любовь к себе означает понимание того, что ваше внутреннее состояние формирует внешнюю реальность.

**Забота о «сосуде»:** это отношение к своему телу и уму как к священному инструменту, данному для эволюции ду-

ши.

# 2. Почему она жизненно важна

**Прерывание негативной кармы:** когда вы любите себя, вы перестаете соглашаться на разрушительные отношения и действия. Это сжигает старые негативные кармические узлы.

**Источник для других:** невозможно искренне любить кого-то, если ваш собственный «внутренний стакан» пуст. Вы не можете дать то, чего у вас нет.

**Энергетическая защита:** осознанный и любящий себя человек излучает высокие вибрации. Это защищает его от ментальных манипуляций и токсичных воздействий.

3. Как ее понять

**Отсутствие условий:** вы любите себя не за достижения, внешность или социальный статус, а просто по факту своего существования.

**Внутренний адвокат вместо критика:** в моменты неудач ваш внутренний голос не ругает вас, а поддерживает, как любящий родитель.

**Защита личных границ:** вы четко понимаете, какое обращение с собой вы допускаете, а какое — нет, и спокойно заявляете об этом.

4. Где ее взять

Любовь к себе нельзя получить извне (от партнеров, родителей или одобрения в соцсетях). Это возобновляемый внутренний ресурс.

**Практика присутствия:** ежедневно проводите время в тишине (медитации). Наблюдайте за собой без телефона и отвлекающих факторов.

**Очищение кармы речи:** прекратите критиковать и обесценивать себя как вслух, так и в мыслях.

**Благодарность телу:** заботьтесь о сне, качественном питании и движении. Это самый прямой способ показать уму, что вы ценны.

**Дневник достижений:** фиксируйте даже самые маленькие победы, чтобы перепрошить ум с поиска недостатков на созидание.

# 5. Что делать, если окружающие вас не ценят

С точки зрения кармы, если вас не ценят — это знак, что **вы сами глубоко внутри обесцениваете себя** или отбрасываете старый долг, позволяя нарушать свои границы.

**Осознайте зеркальность:** люди относятся к вам ровно так, как вы подсознательно позволяете им относиться. Они лишь подсвечивают ваши внутренние дефициты.

**Перестаньте заслуживать любовь:** кармическая ловушка — пытаться стать «хорошим» для всех через жертвенность. Это только усугубляет обесценивание.

**Дистанцируйтесь:** если после общения вы чувствуете опустошение, минимизируйте контакты. Вы имеете на это полное право.

**Поблагодарите за урок:** ментально скажите этим людям спасибо. Они — ваши жесткие, но эффективные учителя.

ля, которые вынуждают вас наконец-то повернуться к себе.

С точки зрения осознанности (mindfulness) и законов кармы, попытка закрыть внутренние дефициты внешними вещами — это бесконечный бег по кругу. Пока внутри нет прочной опоры, человек обречен на страдание от нехватки.

Вот детальный разбор механизмов того, почему внешние мотиваторы не работают и как внимание к внутренним процессам меняет всё.

### 1. Закон Кармы: Причина и Следствие

Карма — это не просто наказание или награда, это закон причинно-следственных связей.

**Внешние действия из дефицита:** Когда вы ищете любовь, признание или безопасность снаружи (деньги, чужое одобрение, отношения), корневым импульсом (намерением) является **страх и нехватка**.

**Карающий результат:** Согласно карме, плод действия всегда соответствует качеству семени. Семя «мне не хватает» рождает плод «мне снова не хватает». Внешний объект временно заглушает боль, но как только его действие проходит, кармическая петля дефицита затягивается снова.

### # 2. Осознанность: Иллюзия «Внешней Заплатки»

Внутренний дефицит (низкая самооценка, детские травмы, страх одиночества) — это ментальная «черная дыра».

**Ловушка ума:** Ум ошибочно полагает, что если изменить внешние декорации (купить машину, найти партнера), то внутреннее состояние изменится.

**Эффект привыкания:** В психологии это называется гедонистической адаптацией, а в буддизме — миром «голодных духов» (существ с огромными желудками и тонкими шеями, которые не могут насытиться). Внешний стимул дает лишь дофаминовую вспышку, а не глубинное удовлетворение.

### 3. Почему нужны внутренние опоры?

Внутренняя опора — это ваша способность контейнировать (выдерживать) свои эмоции, понимание своих ценностей и безусловное принятие себя.

**Стабильность:** Когда есть опора, вы становитесь похожи на океан. Волны на поверхности (критика, неудачи, потери) происходят, но глубина остается невозмутимой.

**Завершение поиска:** Опора убирает саму идею того, что вы «неполноценны». Вы перестаете требовать от мира, чтобы он вас «добаюкал» или «долюбловоскировал».

### 4. Как внимание отстраивает реальность?

Куда направлено внимание — туда течет энергия. Перенос фокуса с внешнего на внутреннее меняет саму структуру вашего восприятия:

**Разотождествление:** Направляя внимание внутрь, вы замечаете: «Я — это не моя нехватка. Я — это тот, кто эту нехватку осознает». Это мгновенно снижает уровень страдания.

**Исцеление дефицита:** Вместо бегства от чувства одиночества или ненужности, вы направляете туда теплое, при-

нимающее внимание (осознанность). Дефицит «тает» только тогда, когда его проживают и принимают, а не когда его закармливают покупками или чужим вниманием.

**Новая карма (Крия):** Действия из состояния «со мной уже всё в порядке, я просто делюсь этим с миром» создают совершенно другие кармические следствия. К вам начинают притягиваться люди и возможности не для того, чтобы вас «спасти», а чтобы приумножить ваше изобилие.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.