

СОДЕРЖАНИЕ



Вступление.....	8
Глава 1 Забота о себе и магия.....	10
Какие цели преследует забота о себе	11
Магия как забота о себе	13
Забота о себе шаг за шагом	14
Боремся со стереотипами о заботе о себе.....	15
Чувство вины	16
Избавляемся от чувства вины.....	17
Хьюге и забота о себе.....	19
Почему важно быть «настоящей».....	21
Магические техники для заботы о себе.....	25
Основы магии.....	31
Круги.....	33
Священное пространство.....	34
Очищение.....	35
Осознанность.....	37
Дневник заботы о себе и магия.....	37

Глава 2	Психологическая и эмоциональная забота о себе	43
	Устанавливаем цели заботы о себе	44
	Карта желаний как инструмент заботы о себе ..	44
	Аффирмации.....	47
	Начинаем день с заботы о себе.....	50
	Поиск себя настоящей.....	52
	Аффирмации на обретение себя настоящей	54
	Упражнения с дневником	56
	Заклинания для преодоления стресса.....	61
	Помощь в организации и планировании.....	66
	Замедляемся и балуем себя.....	71
	Очищаем энергию	73
	Откройте для любви.....	74
	Делаем мешочек с сокровищами	76
	Будьте готовы принять неудачу.....	79
	Находим равновесие	82
	Принимаем предел своих возможностей	84
	Борьба с депрессией.....	86
	Польза отключения.....	90
	Устанавливаем границы	92
	Заботимся о внутреннем ребенке	95
	Предметы комфорта	96
	Забота о себе на рабочем месте	97
	Оставайтесь в моменте	99

Глава 3	Забота о теле	103
	Тело и стресс.....	104
	Не забываем о жидкости.....	105
	Даем отдых глазам	107
	Питание как забота о себе.....	107
	Рецепты	110
	Польза чая	130
	Принимаем ванну и душ с пользой	133
	Забота о коже	161
	Спокойный сон	166
	Дневной сон и его альтернативы	167
Глава 4	Забота о духе	172
	Духовная забота о себе	173
	Боги	174
	Животные.....	178
	Подношения	181
	Духовная община	182
	Открытие духовных убеждений	183
	Ритуалы на каждый день.....	189
	Молитвы.....	193
	Медитация	196
	Чай для медитации	205
	Благовония для медитаций	209
	Четки для молитвы и медитаций	212

Соединяемся с природой	221
Энергии разных времен года.....	226
Творческая забота о себе.....	229
Музыка	235
Смена времен года и прикладное искусство	241
Как можно развить креативность.....	247
Ткачество.....	248
Глава 5 Забота о доме	256
Создаем комфорт	256
Беспорядок в комнате — беспорядок в энергии	258
Поддержание порядка в доме	259
Баланс стихий	259
Очищение.....	262
Музыка	265
Защищаем энергию вашего дома	267
Алтари и святилища.....	270
Ароматерапия.....	279
Ароматические смеси для заботы о себе.....	282
Благовония	288
Благовонные смеси	290
Список литературы	293
Алфавитный указатель.....	296

ПОСВЯЩЕНИЕ

Кери и Меган, которые со всей возможной заботой отчитывали меня, когда я пыталась прыгнуть выше головы или винила себя из-за того, что чувствовала необходимость отдохнуть. Взаимно, леди. Без вас я бы не справилась. Мороженое и прялки навсегда.

БЛАГОДАРНОСТИ

Я искренне благодарна Ребекке Томас за подаренную возможность написать эту книгу. Эта тема очень дорога мне, и, хотя мое расписание было просто сумасшедшим, я знала, что должна ее написать.

Я также хочу поблагодарить команды в Ubisoft, Partworks и Hachette за понимание; я совмещала написание книги с немислимым количеством других проектов и очень ценю вашу гибкость. Моя отдельная благодарность Анук: она настоящий воин заботы о себе и защиты личного времени и энергии в бесконечной череде дел и забот. Ты пример и источник вдохновения, Анук, я рада, что знакома и работаю с тобой.





ВСТУПЛЕНИЕ



В самых общих чертах скажем, что заботиться о себе — значит проявлять к себе уважение. Встать и заявить, что да, вы важны и имеете значение. Мы совершенствуемся, заботясь о себе, становимся лучшей версией себя, а эта идея находит отклик и в магии. Магия — прекрасный помощник в заботе о себе, ведь одно из основных направлений магии — целительство. Исцеление себя, земли, исцеление природы и всего человечества. В этом смысле магия и забота о себе идут рука об руку.

Из этой книги вы узнаете о том, как восстанавливать связь со своим внутренним миром и уделять себе время, научитесь осознанно проживать каждое мгновение жизни, чтить себя и поддерживать собственное духовное и эмоциональное здоровье. С помощью магии вы сможете позаботиться о духовной стороне своей жизни, вы также научитесь призывать силы природы: камней, трав





и стихий. На этих страницах вы найдете упражнения, направленные на то, чтобы восстановить равновесие, перезарядиться и преобразить деструктивное поведение в более здоровое. Медитации, описанные здесь, помогут заново наладить контакт с самой собой — на духовном уровне и не только.

Забота о своей энергии, эмоциональном, физическом и психическом здоровье совершенно необходима, и магия здесь — главный помощник. Магия вместе с заботой о себе может стать вашей поддержкой и опорой на пути становления лучшей версии себя. Пусть эта книга будет первым шагом в изучении магии и познании самой себя. Не забывайте: стараясь стать совершенней, мы немного преобразуем и мир вокруг.



ГЛАВА 1

ЗАБОТА О СЕБЕ И МАГИЯ



ВЫРАЖЕНИЕ «ЗАБОТА О СЕБЕ» стало очень модным в наши дни. Но, как и трактовки самой магии в различных медиа, многочисленные определения заботы о себе могут сбивать с толку. Из чего именно она состоит? Считать ли маникюр-педикюр или покупку новой сумочки заботой о себе, а если нет, что тогда считать? Говоря проще, забота о себе — любое ваше действие, осознанно совершаемое для поддержания психического, эмоционального и физического здоровья.

Магия идеально увязывается с концептом заботы о себе, потому что магия — это способность слушать себя и слышать послания от природы и Божественного начала. Проживая каждый момент, находясь в нем, вы открываете

себя миру информации, которая будет способствовать вашему благополучию и процветанию. Магия и забота о себе — отличные напарники на пути к гармоничной, полноценной жизни.

В этой главе мы выясним, что такое забота о себе, разберем некоторые дискредитирующие ее стереотипы, а также познакомимся с истоками некоторых магических практик, которые будем изучать и использовать в следующих главах этой книги.

Какие цели преследует забота о себе

Цели заботы о себе очень просты:

- здоровый разум,
- здоровое тело,
- здоровый дух.

Суть заботы о себе не только в том, чтобы уметь давать себе перерыв в трудах. Она в том, чтобы научиться понимать собственные потребности, прислушиваясь к своему уму, телу и духу. Потребности не только долгосрочные, но и неотложные, существующие прямо здесь и сейчас.

Сложно ли это — прислушиваться к себе? По-видимому, очень сложно, потому что огромное количество

людей страдает от проблем со сном, приступов тревожности, депрессии и постоянного ожидания грядущих неудач.

Заботиться о себе — значит не только обеспечить себя крышей над головой и не забывать есть. Это значит относиться к себе самому с той же добротой, которую вы проявляете к людям вокруг. Это значит поддерживать себя так же, как вы поддерживаете дорогих и близких вам людей.

Женщины особенно страдают от проблем, связанных с бережным отношением к себе, хотя дело, конечно, касается не только их. Но так уж в нашем обществе вышло, что женщины приспосабливаются к нуждам всех вокруг, при этом отвергая или сводя к минимуму собственные потребности. Это ведет к умалению собственной значимости, сами женщины постоянно откладывают восстановление сил и здоровья на потом или даже полностью отказываются от удовлетворения потребностей в поддержке и заботе. Это, в свою очередь, ведет к раздражению и злости, негоднованию и чувству обиды.

Тот, кто заботится о себе, рассматривает себя как человека значимого и так же себя преподносит другим: я ценен, я способен, я достоин. Забота о себе, другими словами, — это исправление того дисбаланса, который

возникает, если не относиться к себе должным образом, будь то банальная невнимательность или осознанный выбор.

Забота о себе не подразумевает масштабных начинаний — больше показных, нежели действенных. На деле будет куда лучше, если вы решите заботиться о себе понемногу, но регулярно — так вы никогда не доведете себя до такого отчаяния, когда потребуются серьезные меры. Постоянные маленькие жесты заботы выгодны еще и потому, что они не занимают много времени, которое вы можете посвятить другим обязанностям или людям. Кроме того, так вы не сможете обвинить себя в эгоизме — а такое чувство иногда возникает, когда мы наконец обращаем внимание на самих себя.

Часто именно эгоизм лежит в основе многих стереотипов о заботе о себе (заботишься о себе — значит, эгоист). Магические практики способны помочь в борьбе с чувством вины, потому что магия работает на невидимом, внутреннем уровне, недоступном для осуждения других людей.

Магия как забота о себе

Одно из основных направлений магии — целительство. Исцеляя себя, мы вносим вклад в оздоровление всего человечества, забота о самих себе приносит гармонию

в природу и исцеление всей земли в самом широком значении. В этом смысле магия и забота о себе выполняют одно общее дело. Забота о себе — один из способов сохранять здоровье, исцелять дух, поддерживать и оптимизировать свое эмоциональное, ментальное и физическое состояние. Магия помогает расширить собственные возможности, учит контролю и поощряет сосредоточение на себе. Все это перекликается с главной целью заботы о себе.

Практическая магия стремится установить или сбалансировать связь между личностью и окружающей средой. Если добавить сюда духовный аспект, то можно сказать, что магия стремится к установлению и поддержанию связей между человеком и Божественным началом.

Забота о себе шаг за шагом

Часто можно услышать: «Ой, просто поделай упражнения, и депрессия исчезнет!» или «Займись йогой, прокачаешься духовно!».

Забота о себе так не работает — это сложное, переплетенное сочетание сотен маленьких действий. Это смена установок. Если вы используете что-то одно из заклинаний, ритуалов или практик, описанных в этой книге, вы не решите разом все свои проблемы.

Но каждая из практик поможет почувствовать себя немного лучше, поможет понять, что вы достойны заботы о себе, что ваши нужды заслуживают внимания и времени. Забота о себе не устранит полностью ваше чувство усталости, но все же она необходима. Так и уборка комнаты не избавит от чувства тревоги, но атмосфера в ней станет здоровее и комфортней, а это очень важно.

Боремся со стереотипами о заботе о себе

Медиа сегодня продвигают заботу о себе в форме спа-дней и шопинг-терапии. Подобный подход не может не расстраивать, потому что он автоматически предполагает, что вы принадлежите к определенному классу людей с определенными возможностями. Он подразумевает, что вы располагаете стабильным доходом, который желаете потратить на спа и активный шопинг, но вот почему-то отказываете себе в этом; само собой разумеется, что у вас есть на это и время.

Ко всему прочему, такие советы предполагают, что подобные занятия способны заполнить брешь в вашей жизни, а если пустота в сердце все равно никуда не желает уходить, что ж, это с вами что-то не так. Наберемся же смелости! То, как понимают заботу о себе средства массовой информации, вовсе не должно совпадать с тем, как

понимаем ее мы. В действительности будет даже лучше, если мы научимся понимать ее по-другому.

Чувство вины

Вот еще один стереотип заботы о себе: нам изображают кого-то, кто праздно бездельничает на диване, жует шоколад и игнорирует все обязанности и хлопоты. Такое представление неприемлемо, так как оно внушает мысль о том, что мы обязательно подведем мифических «всех», стóбит только между бесконечными задачами уделить несколько минут себе. Или что нас ждут неудачи, если мы не погружаемся в дела всецело и без оглядки. Это один из самых пагубных стереотипов о заботе о себе. Он подспудно диктует мысль: если вы не работаете в режиме нон-стоп, значит, недостаточно серьезно относитесь к делам и обязанностям. Немудрено, что за любую минутку перерыва нас будет съедать чувство вины.

Иногда ради терапевтического эффекта действительно можно что-то отложить, но важно помнить, что прокрастинация и игнорирование проблемы — это не забота о себе, а как раз наоборот. Постоянное откладывание дел только принесет еще больше сложностей. Забота о себе не обходится без составления планов, чтобы не допустить перехода задач и дел в статус проблем. Будьте к себе добры — не превращайте будущее в беспорядок.

Избавляемся от чувства вины

Нередко мы носим вину с собой, позволяем ей мучить нас изнутри. Это не здорово! Чтобы научиться расставлять приоритеты в пользу заботы о себе, нужно прежде всего избавиться от самобичевания. Следующий ритуал поможет отпустить часть вины, почувствовать, как эта ноша оставляет вас.

РИТУАЛ ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ

Это ритуал сожжения, в котором вы уничтожаете то, от чего хотите освободиться или изгнать из своей жизни. Подобные ритуалы могут иметь очень сильный терапевтический эффект, когда вы пытаетесь побороть болезненные воспоминания или преодолеть тяжелые эмоции. Возможно, придется повторить его не раз, если в вас снова и снова просыпается вина за что-то определенное или вы в принципе склонны испытывать вину. Повторяйте его так часто, как только будете чувствовать в этом необходимость.

Ритуал требует заземления, концентрации и — опционально — создания круга; если эти техники вам еще не знакомы, подробные инструкции можно найти в этой главе.

Вам понадобятся:

- треножник или подставка под горячее;
- жаропрочный контейнер (может быть, пепельница);

- благовония из ладана (ароматические палочки или конусы);
- белая свеча в подсвечнике;
- спички или зажигалка;
- бумага;
- карандаш или ручка.

Ваши действия:

1. Сконцентрируйтесь и заземлитесь. Если нужно, начертите круг.
2. Поставьте контейнер на треножник или подставку рядом с ладаном и свечой.
3. Зажгите свечу и благовония.
4. Сядьте, закройте глаза. Подумайте о вашем чувстве вины. С чем оно связано? Что служит для него спусковым крючком? Можете ли вы точно определить, за что чувствуете себя виноватой? В этот момент могут возникнуть и другие чувства, переплетенные с виной: обида, грусть, стыд, злость.
5. Запишите свои мысли на бумаге.
6. Сложите бумагу пополам или вчетверо, так, чтобы она помещалась в контейнер.
7. Держа бумагу в руках, скажите:

Я отпускаю эту вину во Вселенную.

Я приглашаю мир и спокойствие занять ее место.

*Открой мое сердце позитивной энергии этого урока
И поддержи, пока я учусь заботиться о себе.
Благодарю за все твои благословения.*

8. Поднесите угол бумаги к огню свечи. Когда она займется, положите в контейнер и дайте сгореть дотла. Дождитесь, пока догорят благовония и свеча.
9. Позже соберите бумажный пепел и избавьтесь от него, либо растворив в проточной воде за пределами своего дома, либо развеяв по ветру.

Хюгге и забота о себе

Понятие «хюгге» пришло к нам из Дании. Этот концепт подчеркивает важность умения сосредоточиться на наслаждении моментом. Он говорит о том, как жить в настоящем и давать себе пространство и время, чтобы осознать это чувство происходящего здесь и сейчас.

Датчанам нужны были способы справляться эмоционально и духовно с длинными, холодными, темными зимами. В результате появилось хюгге. Хюгге возвеличивает маленькие вещи, которые и делают нашу жизнь стоящей: чашка чая, хорошая книга, комфортные для отдыха помещения, чувство защищенности и уюта, домашняя еда, компания друзей. Оно основано на идее неторопливости, низкого уровня стресса и умеренного потребления.

Концепт хюгге безупречно вписывается в магические практики. Практическая магия стремится к тому же чувству спокойствия, что и хюгге. Медитация, замедление для того, чтобы быть в моменте, осознание и признание себя настоящего — все это лежит в основе магии. Она же сподвигает людей становиться лучше, сильнее, чувствовать себя.

Хюгге предлагает нам взглянуть на сам процесс проживания жизни как на некую форму искусства. Под таким же углом можно рассматривать и заботу о себе. Суть здесь не в показной яркости, а в комфорте и глубоких чувствах. В том, как создавать особенные моменты, которые становятся таковыми не из-за своей исключительности и необычности. Они особенны четким осознанием того, что если вы позволите себе соединиться с этим моментом, впитать его, то вы поймете: каждая секунда может быть особенной. Просто потому, что она ваша и больше ничья, и вы ее таковой признаете.

Часть заботы о себе как раз заключается в том, чтобы позволять себе проживать такие моменты и наслаждаться ими. Всегда можно взять маленькую паузу для осознания сиюминутной ситуации, будь она хорошей или плохой. Каждое такое осознание укрепляет веру в то, что вы заслуживаете этого времени. Еще с помощью таких осознаний можно понять и объяснить свои чувства, а не просто игнорировать их. Мы часто этим грешим, потому что

нам просто некогда и все время нужно бежать. Но именно так, анализируя свои чувства, мы мягко даем подсознанию сигнал: все в порядке, не нужно притворяться радостным, когда нам грустно. Настроение может меняться. Оно не обязано всегда быть «приподнятым» или «отличным». И не будет, потому что все мы не в силах избежать трудностей и плохих дней.

Почему важно быть настоящей

Говоря об умении быть настоящей, мы подразумеваем наше истинное, подлинное «я». В основе своей это значит следующее:

- выяснить, кто вы на самом деле;
- принять себя;
- быть с собой честной.

Вроде бы просто? На деле все может оказаться совсем не так.

Шум и суета жизни зачастую используются нами просто как прикрытие. Мы занимаем себя всевозможными делами, чтобы не было случая притормозить, посмотреть на себя внимательно и увидеть истину. Не у всех хватит смелости на такое. А вдруг мы вовсе не такие идеальные, какими себе кажемся?

Заботиться о себе иногда очень непросто, потому что необходимо лицом к лицу встречаться с вещами, которые мы предпочли бы игнорировать. Самоанализ — это некомфортно. Неудобно. Это смущает. Это требует такого уровня честности, к которому вы, вероятно, пока не готовы. Вам может быть страшно признать, что это вы сами себе вредили, осознанно или нет. Ужасает даже мысль о том, что придется навсегда распрощаться с привычной самодисциплиной, чтобы стало лучше. Но признавать, что вы в чем-то слабы, — это тоже забота о себе. На самом деле у вас достаточно сил для того, чтобы взять жизнь под контроль, просто вы, возможно, пока не очень в этом уверены.

Но подумайте вот о чем: если вы признаете свои слабости, то будете знать, над чем работать, какая частичка вас нуждается в любви и заботе. Если вы принимаете и понимаете ответственность за свою жизнь, это убеждение поможет выбрать верный путь в непростом деле заботы о себе.

Попробуйте следующую аффирмацию: *«Я чту настоящую себя»*.

Ваша жизнь уникальна, и никто больше не сможет прожить ее так, как вы. Быть настоящей — значит следовать индивидуальным, особенным путем. Да, определить свои жизненные ценности бывает трудно, а жить согласно им — еще труднее. Куда проще оставаться в неведении и притворяться,