

از عشق به خود

تا

عشق به زندگی

پنج گام برای پایان دادن به وسواس منفی نسبت به ظاهر  
و آغاز زندگی توأم با شادی و اعتماد به نفس

سارا ماریا

مترجم

مریم ملکوتی

.....	۷۱۲
.....	۶۱۲
.....	۶۲۲
.....	۶۵۲
.....	۶۹۲

## فهرست

.....	۷
.....	۱۳
.....	۱۷
.....	۲۱
.....	۲۳
.....	۳۷
.....	۵۲
.....	۶۲
.....	۷۵
.....	۷۷
.....	۱۰۶
.....	۱۳۳
.....	۱۶۲
.....	۱۹۴

بخش ۳: پرورش ارتباطات.....	۲۱۷
فصل دهم: غلبه بر وسواس منفی نسبت به اندام در حین ارتباط.....	۲۱۹
فصل یازدهم: پرورش از درون.....	۲۴۹
نتیجه‌گیری.....	۲۵۹
درباره‌ی نویسنده.....	۲۶۱

## سپاسگزاری

این کتاب را بخوانید تا به آن جا برسید که تنها زیبایی دنیا وجود خودتان است.

- دیپاک چوپرا

در فرهنگ‌های سنتی آن‌ها که قادر به شفای خود بودند، به بهترین طیبیان مشهور می‌شدند. کتاب سارا ماریا در واقع سفری به درون است. سفری از راهی مطمئن برای همه‌ی کسانی که می‌خواهند ارتباطی سالم و آگاهانه با خود داشته باشند.

- دیوید سایمون، پزشک مرکز سلامت

خیلی‌ها تنها به این خاطر که ظاهر خود را نمی‌پسندند، بیهوده رنج می‌برند. سارا ماریا به همه‌ی این افراد کمک می‌کند بدون توجه به ظاهر خویش احساسی عالی در خود داشته باشند. این کتاب راه‌هایی را به شما پیشنهاد می‌کند تا بدون نگرانی از هیکل یا قیافه‌تان احساس زیبایی کنید. این کتاب را بخوانید تا خود را دوست داشته باشید.



امنیت و ضعف، به سرمنزل اعتماد و قدرت خواهد برد. به شما نشان خواهم داد که چگونه دریابید به قدر کافی زیباییید. سال‌ها در تلاش بودم تا با ثابت نگه داشتن وزنم به آرامش، شادی و موفقیت دست پیدا کنم. این باور موهوم همه‌گیر را پذیرفته بودم که اگر لاغر باشم، زیبا هستم. اگر زیبا باشم، ارزشمند و موفقم و همه دوستم دارند. به موضوعات بیرونی خود را وابسته کرده بودم. داشتن احساس خوب درباره‌ی خودم بستگی به اتفاقاتی داشت که به‌گونه‌ای بر من تأثیر می‌گذاشت. این شیوه‌ی تفکر به نظرتان آشنا نمی‌آید؟

سرانجام به آن جا رسیدم که بدانم ارزش وجودی من به عوامل خارجی بستگی ندارد و زیبایی‌ام ارتباطی با سایز بدنم ندارد. دریافتم ارزش وجودی‌ام، بخش درونی شخصیت من است. من زیبا هستم، چون وجود دارم. من همین‌طور که هستم دوست‌داشتنی‌ام، شما هم همین‌طور.

به‌طور اعجاب‌آوری مشاهده می‌کردم که وقتی شروع کردم به پذیرش و عشق‌ورزی بی‌قید و شرط به خودم، چیزهای دیگر زندگی‌ام شروع به تغییر کردند. سلامت جسمم بهتر شد. شادی و عشق را طبق برنامه‌ی خاصی تجربه می‌کردم. زندگی‌ام مملو از هیجان، تفریح و عشق شد. به تدریج، جسم و زندگی‌ام را دوست می‌داشتم.

موفقیت، محبوبیت، زیبایی و ارزشمند بودن، موضوعاتی نیستند که انتظارشان را در آینده بکشید تا وضعیت زندگی‌تان تغییر کند. همین حالا این‌ها را در لحظه تجربه کنید. شما ذاتاً زیباییید، ذاتاً ارزشمندید. وقتی شروع به درک این موضوع می‌کنید، وضعیت و حوادث زندگی‌تان نیز شروع به تغییر خواهند کرد.

این کتاب، برای تمامی کسانی است که می‌خواهند دستاورد بیش‌تری از زندگی داشته باشند؛ هر کسی که بخواهد به درجات بالاتر سلامت، تناسب اندام، عشق و سرزندگی دست یابد. این موضوع درباره‌ی تمامی کسانی که در عمق وجود خویش می‌دانند بزرگی در درون‌شان نهفته است، مصداق پیدا می‌کند.

از این‌که با من در این سفر همراه می‌شوید، از شما سپاسگزارم. برایم جای بسی افتخار است که با شما در سفر به سوی شادی و سلامت همراه باشم. این کتاب، کتابی نیست که در قفسه‌ی شما خاک بخورد. کتابی نیست که سرسری ورقش بزنید و بعد فراموشش کنید. این کتاب را بارها و بارها خواهید خواند. تمریناتش را کامل انجام دهید و از منابع آن استفاده کنید. با این حرکت زندگی‌تان متحول خواهد شد. خواهید دید که در حال تجربه‌ی زیبایی بیش‌تر، عشق بیش‌تر، انرژی بیش‌تر و سرزندگی بیش‌تر از حد تصور خویش هستید. خود را در وضعیت دست‌یابی به آمال خویش خواهید یافت. از طریق عشق به خود، عاشق زندگی می‌شوید.