

Поради від психолога

30 способів навчитися любити себе

Чи знаєте ви, що ви – особлива людина? Іншої такої немає у всьому світі. І ви заслуговуєте на те, щоб вас любили не тільки ті люди, що поруч з вами, а й найважливіша людина у вашому житті – ви самі! На жаль, нам не завжди здається, що ми взагалі гідні любові, особливо, коли у нас неприємності. Ні, ви не повинні ставати самозакоханим егоїстом, зовсім ні – вам потрібно всього лише не забувати про себе, своє благополуччя і власне щастя. Вам варто любити себе хоча б для того, щоб вирватися з обмежень, і прожити дійсно блискуче життя.

Так що зробіть собі послугу, вдихніть глибше і з сьогоднішнього дня займіться ось чим:

1. Починайте кожен ранок з позитивних думок. Наприклад, як добре ви справляєтеся з роботою, як чудово ви сьогодні виглядаєте – загалом, що завгодно, що може змусити вас посміхнутися.
2. Харчуйтеся тим, що не лише вгамовує голод, але і наповнює вас енергією.
3. Щодня займайтеся спортом, і рано чи пізно ви полюбите своє розкішне тіло, в якому ви народилися.
4. Не вірте всьому, що думаєте. У середині кожного з нас сидить внутрішній критик, який намагається вберегти вас від неприємностей. Тільки ось вберігає часом мало і життя. Так, що будьте ласкаві з собою, і підтримуйте себе у важкі часи.
5. Оточуйте себе людьми, які люблять і надихають вас. Дозвольте їм нагадувати вам, яка ви все-таки чудова людина.
6. Досить порівнювати себе з іншими. Другої такої людини, як ви, немає на всій планеті, і тому хіба можна порівнювати вас з кимось ще. Єдина людина, з якою можна вас порівнювати – ви самі.
7. Відмовтеся від будь-яких отруйних особистих стосунків. Я серйозно. Будь-яка людина, яка заставляє вас відчувати менш, ніж чудово, просто не заслуговує на честь бути частиною вашого життя.

8. Святкуйте ваші перемоги, неважливо, великі або маленькі.
9. Вирвітьися за межі вашої зони комфорту і випробуйте щось нове. Відчуття, яке ми випробовуємо, коли ми пробуємо щось нове, або досягаємо небачених раніше висот, ні з чим не зрівняється.
10. Приймайте і любіть те, що відрізняє вас від інших. Саме це робить вас особливими.
11. Зрозумійте, що краса – в очах того, хто дивиться. Не дозволяйте всім цим відредагованим фотографіям в глянсових журналах переконати вас, що ваше тіло недосконале. Навіть ті моделі, що на них, в реальному житті виглядають зовсім інакше.
12. Намагайтеся зберігати спокій в будь-якій ситуації. Глибоко вдихніть і видихніть, очистіть свій розум від зайвих речей, і просто будьте собою.
13. Прямуйте за своєю пристрастю. Ви знаєте свою пристрасть – це та сама річ, яка вас одночасно притягує і лякає. Те, чим ви дійсно хочете зайнятися, але переконуєте себе, що у вас нічого не вийде. Прямуйте за нею!
14. Будьте терплячі, але наполегливі. Любити себе – значить постійно зростати над собою. Це те, що потрібно практикувати кожен день, алеб щоб це освоїти часом мало і життя. Так, що будьте ласкаві з собою і підтримуйте себе у важкі часи.
15. Постаратися усвідомити, що ви думаєте, відчуваєте, і чого хочете. Проживіть своє життя відповідно з усім цим.
16. Ставтеся до інших з любов'ю і повагою. Стара добра істина – ставитеся до інших так само, як хочете, щоб вони ставилися до вас. Звичайно, це не означає, що всі будуть платити вам добром за добро, але це їх проблема, а не ваша.
17. Кожен день знаходьте щось таке, за що можна бути вдячним. У вас неминуче будуть свої злети і падіння. Це нормально, і так повинно бути. Саме в складні для вас часи важливо мислити позитивно і бути вдячним за те, що могло бути іще гірше, щоб максимально без втрат із них вирватися.

18. Коли у вас неприємності – поговоріть з вашою родиною, друзями, учителем або з будь-якою людиною, яка здатна допомогти вам їх пережити. Ви не зобов'язані це робити самотужки.

19. Навчіться говорити «ні». Це не зробить вас поганою людиною, зате зробить розумним.

20. Пробачайте себе. Ви все ще відчуваєте сором за ті кілька вчинків? Відпустіть його. Вам не змінити того, що сталося в минулому, але вам підвладне ваше майбутнє. Краще поставтеся до події, як до шансу чогось навчитися, і вірте в те, що здатні самі змінитися.

21. У вашій голові крутиться стільки думок, що ви не знаєте, за яку вхопитися? Запишіть їх на папері, незалежно від того, наскільки божевільними, злими, сумними або страшними вони вам здаються. А потім вкладіть цей листок в журнал і спаліть його в загальному, зробіть що завгодно, що допоможе вам від них позбутися.

22. Залиште світ за вікном і загляньте в себе. Налийте собі чашечку вашого улюбленого чаю, кави, вина і тихо посидьте наодинці. Подумайте про всі ті чудові речі, які відбуваються у вашому житті прямо зараз, про ваші мрії, і як їх досягти.

23. Не чекайте похвали від інших людей: «Ви можете бути найстиглишим і найсоковитішим персиком в світі, але все одно знайдеться хтось, хто ненавидить персики». Діта фон Тіз.

24. Будьте реалістом. На землі не знайдеться нікого, хто був би завжди щасливий, тому, що всі ми – люди. Ми робимо помилки, ми відчуваємо емоції (як хороші, так і погані), і це нормально. Дозвольте собі бути людьми.

25. Будьте креативні! Малюйте, пишіть, ліпіть, будуйте, займайтеся музикою, словом, тим, що вам подобається, і залиште свого внутрішнього критика за дверима. Є мільйон і один спосіб самовираження: вибирайте той, що вам найбільше до душі.

26. Залиште позаду травми і рани минулого. Якщо не можете, то зверніться до тих, хто готовий допомогти. Коли ви скинете із своїх плечей цей тягар, вам

здасться, що ви важите не більше пір'їнки. Ми не повинні носити цю ношу за собою. Ми заслуговуємо більшого.

27. Знайдіть місце, де вам добре. Коли настають важкі часи – вирушайте туди, або уявіть себе там. Уявіть, як ви себе там відчуваєте, що відчуваєте, на що це схоже.

28. Коли наступного разу ви відчуєте себе найщасливішим в світі, то складіть список ваших кращих якостей і досягнень. Так, це може здатися дивним, але цей список зможе неабияк підняти вам настрій в інші не такі гарні дні.

29. Прислухайтесь до вашого внутрішнього голосу. І якщо він виявиться не любить, не надихає і не підтримує, то прийшов час змін. Ви повинні говорити про себе так, як говорите про найкращого друга, сестру, брата або сина.

30. Веселіться. Займіться чимось таким, що вам дуже подобається. Насолоджуйтеся цим, насолоджуйтеся тим, що ви – це ви, і насолоджуйтеся вашим подарунком долі, неймовірним життям.