

ДЕСЯТЬ КРОКІВ ДО ТОГО, ЯК ПОЛЮБИТИ СЕБЕ



Відмовтесь від критики. Критика ніколи нічого не змінює, тому перестаньте критикувати себе! Сприймайте себе таким/ такою, які ви є. Все змінюється, і коли ви критикуєте себе, ваші зміни негативні. Коли ж ви схвалюєте свої вчинки, ці зміни носять позитивний характер.

Не лякайте себе. Перестаньте подумки залякувати себе — це страшний спосіб існування. Знайдіть образ, який дає вам задоволення (наприклад, — кремкові троянди, мальовничі краєвиди), і негайно переключайте свій зляканий розум на думки про приємне.

Будьте м'якими, добрими і терплячими. Будьте м'якими з собою, будьте добрими з собою, будьте терплячими з собою, поки ви тільки вчитеся думати по-іншому. Ставтеся до себе неначе до іншої людини, яку ви по-справжньому любите.

Будьте добрими до своїх думок. Самоїдство — це прояв ненависті до своїх думок. Не можна засуджувати себе за те, що ви думаєте так, а не інакше. Просто спокійно поміняйте тему для роздумів.

Хваліть себе. Критика руйнує внутрішній дух, а похвала зміцнює його. Хваліть себе так часто, як тільки можете. І з кожною маленькою перемогою нагадуйте собі, як ви гарно з усім справляєтеся.

Підтримуйте себе. Знайдіть спосіб підтримувати себе: зверніться до друзів і дозвольте їм допомогти вам. Справжня ознака сили духу — звернутися за допомогою, коли ви більш за все її потребуєте.

Любіть свої недоліки. Визнайте, що вони — ваша відповідь на якусь потребу, і зараз ви шукаєте новий, позитивний спосіб задовольнити цю потребу. Тому з любов'ю попрощайтесь зі старою негативною поведінкою.

Турбуйтеся про своє тіло. Дізнайтеся побільше про правильне харчування: якого саме «палива» потребує ваш організм, щоб отримувати максимум енергії і життєвої сили. Подбайте про заняття спортом. Які фізичні вправи надають вам задоволення? Турбуйтеся про той храм, у якому ви живете, доглядайте за ним!

Робота з дзеркалом. Частіше дивіться у свої очі, говоріть про зростаючу любов до себе. Вибачте собі, дивлячись у дзеркало. Поговоріть перед дзеркалом зі своїми батьками. Пробачте також і їм. Врешті бодай раз на день скажіть собі перед дзеркалом: «Я люблю тебе, я справді люблю тебе!»

Приступайте прямо зараз! Не чекайте, поки вам стане краще, чи ви схуднете, чи отримаєте нову роботу, чи зав'яжете нове знайомство. Почніть зараз — і робіть все, що можете.