

11 października 2018 - Cykl Strefa rozwoju z książką w Urzysnotecce.

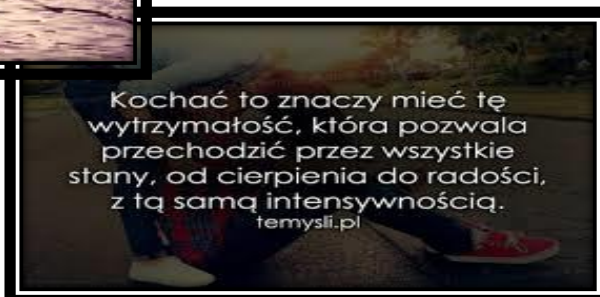
Spotkanie 4: Pokochaj siebie. – rzecz o byciu sobą. Dlaczego to bardzo ważne.



ideał. I w rezultacie, jeżeli nawet osiągamy zewnętrzne sukcesy, to brakuje nam poczucia własnej wartości, które rodzi się w nas, kiedy zaprzestaniemy traktować siebie jak maszynę do realizacji celów, jak robota, a zaczniemy okazywać sobie więcej miłości i szacunku.



czy w gronie starych przyjaciół. To tak ma i nic nie jesteśmy w stanie skupić się na sobie, być sobą jak na to, co ktoś pomyśli o naszych my to lubimy a inni powinni to o siebie – ma to duży związek z także, ze stanem umysłu jaki sobie zaakceptujemy to, kim jesteśmy, polubmy własne wady, odkryjmy własne umiejętności i limity, własnych możliwości, zalet – akceptujemy siebie jako całość. Pozwalajmy sobie na marzenia i pragnienia, które są nierealne i nie zastanawiaj się nad sposobem ich urzeczywistnienia. Zawsze miej nadzieję, że bez względu na to, co cię spotkało w życiu, zawsze może być pierwszy dzień nowego życia. Jedyne, co musisz zrobić to zaufać sobie i życiu.



Dlaczego tak bardzo boimy się być sobą? Dlaczego ważne dla nas jest co pomyślą o mnie inni? „Będę się śmiała z tego żartu, żeby nie było, że jestem sztywna, bo inni się śmieją”, „Nie powiem im, że słucham rapu, bo mnie wyśmieją” – znamy te myśli, prawda? Często takie myśli

pojawiają się w naszych głowach kiedy jesteśmy w towarzystwie – czy to nowym raczej normalne, każdy n nas na to poradzić. Ale warto tylko możemy. Nie patrzmy zainteresowaniach, gustach – uszanować. Nauczmy się dbać tym, jak postrzegają nas inni a wypielegnowaliśmy.

Pozwalaj sobie na małe przyjemności. Pozwól sobie na odniesienie jakiegoś, choćby niewielkiego sukcesu, np. załatw jakąś zaległą sprawę. Albo spraw komuś radość, ugotuj coś szczególnego do jedzenia, umów się z przyjaciółką na kawę w Twojej ulubionej herbaciarni. No i oczywiście zawsze możesz iść na zakupy!

Pokochaj siebie, za to co cię spotkało w twoim życiu. Poszukaj w każdym trudnym zdarzeniu takich aspektów, które cię wzbogacają, dają coś pozytywnego. Pokochaj siebie za swoje błędy. Jesteś tego warta!

Wybacza. Żale jakie trzymamy w naszym sercu do innych, często do nas samych zamykają nasze serce w okowach bólu. Krzywdzimy tym przede wszystkim siebie. Żeby siebie kochać, trzeba się nauczyć przebaczać.



Nie bój się bać! Pozwól sobie na odczuwanie strachu. Uwolniony strach jednocześnie wyzwala niesamowitą energię. Wysiłek jaki wkładamy w tłumienie, wypieranie strachu możemy wtedy przeznaczyć na konstruktywne działania. Uczciwość wobec siebie procentuje niepomierne.

Pamiętaj, że jeżeli Ty jesteś szczęśliwy i pełen optymizmu, otwarty na innych – to ludzie wokół Ciebie odpłacają tym samym. I życie jest piękne.