



ТОП-5 причин, которые помогают гордиться собой здесь и сейчас, вопреки всему.

Ой, чем тут гордиться?! Знакомо!?? Чувство «гордости собой» возникает, когда человек соответствует своим внутренним убеждениям и ценностям. Это чувство помогает понимать, что действия имеют значение и влияют на жизнь и окружающий мир. А если по существу - ГОРДИТЬСЯ СОБОЙ — это ценить себя, даже когда совершаешь ошибки, и замечать свои победы, даже если они кажутся маленькими. Простым языком ГОРДИТЬСЯ СОБОЙ - это безоценочно хвалить себя за факт того, что я что-то сделал или не сделал, говорить себе, что я красавчик и молодец.

☐ Подсказка 1.

Наверняка у тебя были моменты, когда казалось, что хуже уже быть не может?!

Но ты справился, ты это пережил.

Твоя история жизни стала красочнее и интереснее, у тебя есть много уникального опыта - именно он и отличает тебя от всех остальных.

Уже здесь ты – молодец!

☐ Подсказка 2.

Вспомни ситуации, когда ты помогал другим. Возможно, ты и не спас человеческую жизнь (хотя и это возможно про тебе), но, скорее всего, ты можешь вспомнить пару-тройку добрых дел, на пример:

- *отдавал свои старые вещи нуждающимся,*
- *спас животное, участвовал в субботнике в парке и другое,*

- пришел на помощь другу, когда ему была нужна поддержка.

☐ Подсказка 3.

Ты был причиной улыбки других людей? Конечно да, и не раз. А ведь улыбка стимулирует выработку эндорфинов — гормонов счастья, которые помогают снизить стресс. Т.е. ты был причиной всего этого процесса!

☐ Подсказка 4.

Вспомни некоторые свои достижения, которые навсегда остаются с тобой!

Не всем суждено быть лучшим работником месяца, но и не всем это нужно. Ты научился готовить вкусный борщ, играть на фортепиано, занимаешься спортом, прочитал несколько книг или другое, что лично твоё.... Даже участие в олимпиаде школьной и победа на соревнованиях - все это достижения, которые навсегда остаются с тобой.

☐ Подсказка 5.

И последнее. Просто знай, что МИР был бы абсолютно, совершенно другим без тебя. Ты даже не представляешь, какое влияние оказываешь на Вселенную каждым своим действием!

Постарайся напоминать себе об этом в следующий раз, когда почувствуешь апатию, грусть или не найдешь повода для чувства гордости за себя!!!

Рада быть полезной, и у меня еще кое-что есть для тебя. приглашаю тебя на БЕСПЛАТНУЮ онлайн консультацию, где я познакомлю тебя с психологией и мы проведем быстрый чек-ап разных сфер твоей жизни, и определим волнующий запрос на

сегодня. Тебя заинтересовало моё предложение? Давай расскажу подробнее, напиши мне "+" @Dani_Olga (телеграмм) @Dani__Olga_psy (instagram)

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?