



КАК ПРИНЯТЬ СЕБЯ И БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Принятие себя – один из самых важных моментов в познании себя как личности. Это отказ от вражды с самим собой, честный и смелый взгляд внутрь себя, адекватное восприятие своих достоинств и недостатков. Это готовность сказать своему телу, своим эмоциям и своей модели поведения: «Вы часть меня и я вас принимаю!» Почему я об этом говорю? Самопринятие приносит чувство колоссального облегчения и освобождения. Силы, которые раньше тратились на то, чтобы не давать быть себе таким, какой ты на самом деле есть, высвобождаются и могут быть потрачены на творческое развитие. Вы даже не представляете, каких вершин можете достичь, если перестанете с собой бороться! Позвольте себе быть собой СЕЙЧАС, а не в далеком будущем! Вместо того, чтобы мечтать об идеале, примите себя сегодня, со всеми КАЖУЩИМИСЯ недостатками. Все, что в вас есть – имеет право на существование, а «хорошими» или «плохими» их назначаете вы. Но поверьте мне, даже то, что вам кажется не совсем правильным, идеальным или уместным вы можете использовать, чтобы достичь невероятных успехов! Это ваши особенности и они вам были для ЧЕГО-ТО даны!!!

1. Какие мысли Вас посещают чаще всего в течении дня? Негативные или позитивные?

Мы состоим из того, о чем думаем больше всего. Попробуйте просто отслеживать свои мысли в течение дня без какого-либо анализа. И по возможности меняйте Ваш фокус внимания. Тренируйте позитивное мышление.

2. Делайте себе комплименты.

Не ждите, пока вам сделают комплимент, сделайте его себе сами. Идеальный вариант, если вы будете раздавать себе комплименты каждое утро, стоя перед зеркалом. Скажите себе: «Каковы бы не были мои недостатки и несовершенства, я принимаю себя целиком и безоговорочно!»

3. Запишите и опишите свои любимые части тела.

И не нужно себя здесь ограничивать! Я серьезно! Говорите все, что приходит на ум или вспомните, что вам когда-то говорили ваши друзья, знакомые или случайные прохожие. Это может быть все что угодно – цвет глаз, форма носа, пухлые губки, а может быть

шикарный бюст? Вам точно есть чем похвастаться!

4. Позвольте себе ошибаться.

Ошибки - это опыт. И кто бы что ни говорил, именно на ошибках мы учимся. Это нормально! Просто позвольте себе время от времени быть ребенком с карандашом в руках, который знает, что в любой момент сможет исправить написанное.

5. Доверяйте себе.

Ни один психолог, ни один мудрец не сможет сказать вам, что для вас хорошо, а что плохо. Только Вы сами!

6. Разрешите себе эмоции и чувства, которые запрещали и проживите их экологичным способом. Подружитесь со своими чувствами!

Нет плохих и хороших чувств. Все эмоции нейтральны. Но они могут иметь как положительный, так и отрицательный заряд. Такие эмоции, как обида, гнев, зависть - отрицательно заряженные. И наша с вами задача научиться эти чувства проживать и трансформировать их в любовь и благодарность... Вы можете сделать это под любимую музыку или во время танца. А, быть может, вам хочется нарисовать рисунок и выразить себя в нем?

7. Почаще себя балуйте

Заведите блокнот и записывайте туда все свои хотелки, которые сможете реализовать в любой момент. Это необязательно должно быть что-то глобальное, в первую очередь это должно быть что-то, что будет поднимать вам ваше настроение. Это может быть как поход в кино, так и шопинг в любимом магазинчике - дайте волю своей фантазии.

8. Разрешите себе быть НЕидеальными

Быть идеальным, в принципе НЕВОЗМОЖНО. И чем быстрее вы это поймете тем лучше! Всегда найдется тот, кому будет что-то в нас не нравится - цвет волос, фигура или манера говорить. Важно другое - нравится самому себе, любить себя и всегда стремиться к тому, чтобы стать лучшей версией себя вчерашнего. Вы спросите: «Зачем себя любить?» А как вам кажется, можно прожить всю жизнь с нелюбимым человеком?⇒)

9. Ни с кем себя не сравнивайте!

Вы уникальны! И благодаря вам этот мир такой удивительный и многогранный. Ну а если вы совсем без этого не можете - сравнивайте себя только с собой в прошлом!

10. Старайтесь в течении дня чаще к себе прислушиваться. Что нового Вы о себе узнали? А о мире, в котором живете?

Когда внешний шум затихает - мы начинаем прислушиваться к шепоту внутри нас. Те вещи, который будут вам открываться, будут по истине невероятными и завораживающими.

11. Вы никому ничего не должны

Это аксиома! Просто примите это и поймите, что вы пришли сюда за своим опытом и, что жизнь не такая уж и большая, чтобы тратить ее на то, что не делает вам счастливыми.

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

как это убрать?