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?