



Как полюбить себя и свою жизнь

Потребности

Физиологические потребности

Начни прокачку своей жизни с удовлетворения физиологических потребностей. Никак иначе. Не надо стремиться развить себя, если ты нуждаешься в улучшении своего физиологического состояния

Безопасность

Потребность в безопасности помогает удовлетворять физиологические потребности. Для этого составь список того, что необходимо купить для закрытия физиологических потребностей. Фактически необходимо научиться планировать траты на СЕБЯ.

Неудовлетворенные потребности

Составь список потребностей, которые не удовлетворены. Это все потребности от физиологических до признания (смотри пирамиду Маслоу, есть в интернете). Это нужно для того, чтобы понять, какие сферы жизни не закрыты. Когда составишь этот список, можно вернуться к пункту 2 (Безопасность)

Расширение представлений

Знаю чего хочу

Что хотите изменить в своей жизни? Напишите список, чего вам не хватает. Каждый раз задавая вопрос: А мне действительно это надо? Если ответ Нет, то это не ваша потребность. Если ответ Да, то выпишите это в свои пожелания к развитию

Негативные установки финансовые

деньги-зло; богатые-воры; богатым быть стыдно; чтобы быть богатым, надо много и тяжело работать; деньги - это проблемы; где есть деньги - нет любви

Негативные установки в отношениях

мужчины все одинаковые; мужчины, как дети малые; первые шаги должен делать

мужчина; мой папа никакого отношения не имеет к тому, кем я являюсь

Негативные установки о себе

я все могу сама, мне никто не нужен; любовь к себе не для меня; чтобы уважали, надо много трудиться; мне не нужны подарки, обойдусь; жалко тратить на себя; я ничего не прошу для себя у мужчин; я сильная; стыдно просить что-то для себя

Позитивные финансовые установки

Деньги приносят радость; деньги зарабатываются легко; деньги должен зарабатывать мужчина, а я его в это поддерживаю; деньги вокруг меня; я всегда изобильна; я достойна денег

Позитивные установки в отношениях

Мужчины сильные и достойные; мужчина и женщина равны, и женщина может делать первые шаги в отношениях; все мужчины разные; рядом со мной может быть любой мужчина, которого я захочу; мужчина и женщина в отношениях -это две независимые личности

Позитивные установки о себе

Мне нужна помощь других и я ее умею принимать; я разрешаю себе быть слабой; я достойна подарков; просить деньги у мужчины не стыдно; принимаю благодарность без стеснения; чтобы уважали достаточно быть собой; я ценна сама по себе, не зависимо от заслуг (в том числе финансовых); с удовольствием трачу деньги на себя; мой успех зависит от моей ответственности за мою жизнь; моя жизнь прекрасна, и не зависит от наличия в ней мужчины

Роль женщины

Вдохновительница

Женщина не пила. Ее роль вдохновлять, быть поддержкой для мужчины. Перестаньте взваливать на себя все обязанности, доверяйте мужчинам. Героизм никому не нужен. Посмотрите, где впадаете в позицию жертвы, чтобы потом упрекнуть, как много сделали и как сильно устали

Мать-жена

Ваша роль не заключается в том, чтобы быть только матерью. Вы жена для вашего мужчины. Впали в роль матери для детей, а за одно и для мужа? Срочно выходите из

нее. А также не делайте из мужчины ребенка

Личные границы

Имеете право на отдых и личные дела. На свое мнение и своего мужчину. Никому не позволяйте отодвигать вас и преуменьшать вашу роль для мужа. Отстаивайте границы, даже если это приведет к конфликту. Не бойтесь быть плохой и неудобной

Принятие

Принятие папы в себе

Для женщины папа - это крыло силы, также, как и мама. Но только папа дает чувство безопасности. Примите отца так, как если бы он был вашей самой сильной стороной. Примите в нем все, каким бы он ни был. Вам не обязательно любить его или общаться с ним. Просто поймите, что вы часть его!

Принятие мужчины

Рядом с вами личность. Не надо пытаться сломать его, или переделать. Также, как вы не хотите, чтобы сломали или переделывали вас. Человек рядом с вами - ваш учитель. Научитесь видеть уроки, которые он показывает и увидите широту мира

Разрешение

Разрешение мужчине быть собой

Мужчина завоеватель. Разрешите ему быть таковым. Пусть удивляет, стремится зарабатывать, радует вас. Представьте, что перед вами маленький ребенок, который нуждается в похвале. Сравнение так себе, но это работает

Разрешение себе быть женщиной

Умейте говорить нет. Умейте просить. Будьте слабой и умейте отдыхать. Вы никому и ничего не должны.

Потенциал женщины

Ты можешь просить и получать

Если желания женщины направлены на улучшение состояния семьи, то общий

потенциал растет. Не делите себя и мужчину на составные части, вы единое целое

Любовь к себе

Через любовь к себе можно раскачать свою энергетику. Чтобы полюбить себя необходимо убрать блоки и принять в себе родителей. Начните баловать себя. Услышьте желания своего внутреннего ребенка

Позиция жертвы

Все кругом виноваты - это огромное заблуждение. Осознайте, что все в мире идет от вас. Тогда и жизнь начнет меняться. Вы формируете реальность. Какой образ и настроение надели сегодня, то мир и принесет вам. "Наденьте" на себя счастливую и любящую женщину, и реальность начнет меняться

Позиция Творца

Я свою реальность творю сама! Осознаете это, и из жизни уйдут проблемы

Разрешите себе мечты

Составьте список из 10 желаний. И подробно распишите все, что входит в каждую мечту, из чего она состоит. А также напишите, что надо для реализации, и что мешает реализовать. Поймете, что мечта, на которую вы тратите всю жизнь, может сбыться уже сегодня

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

как это убрать?