

6 ШАГОВ К ПРИНЯТИЮ СЕБЯ

Я каждый день слышу разные фразы о принятии себя:

«Ты просто не принимаешь себя! Вот причина всех твоих проблем» или «Прими себя и будет тебе счастье». Одно «НО» — никто не знает, как прийти к тому самому принятию. Вот как?

Предлагаю начать с этих 6 шагов и отслеживать изменения:

Выполнить практику благодарности

Запиши 3 вещи, за которые благодарна прошедшему дню. Это может быть объятие любимого человека, вкусный обед, внимание незнакомца, придержавшего дверь. Фокусируя внимание на этих аспектах жизни, мы наполняем ее положительной энергией.



Похвалить себя

Попробуй заменить «Могла бы и больше» на «Я молодец, что решилась на этот шаг независимо от результатов!» — позитивная поддержка себя помогает формировать правильную самооценку. И когда извне слышится: «Ты — никто!», всегда найдется, что противопоставить этому.



Обнять себя

Если бы самобичевание работало, self-help книги не продавались были миллионными экземплярами. Обнять себя может показаться глупой затеей, а процесс вызвать неловкость, но кто еще сможет обнять нас именно так, как нам хочется?



Улыбнуться себе в зеркале

Улыбка обладает двойным действием: с одной стороны, помогает установить контакт с другими, а с другой, она может быть направлена внутрь нас. Человек, который улыбается самому себе, светится особым светом, и этот свет излучают его глаза.



Пожелать добра другому (про себя / вслух)

Научные исследования подтверждают, что качество наших отношений с другими определяет, насколько счастливыми мы себя чувствуем. Искренне желая доброго дня другому человеку, будь то друг или бариста за стойкой, мы формируем привычку относиться по-доброму и к себе самим.



Позаботиться о своем теле

Осознаем ли мы, предъявляя претензии к своему телу, как оно без перерывов на обед и на сон работает, чтобы мы могли жить, как нам хочется? Чтобы поблагодарить тело, достаточно заметить, что нам в нем нравится, или принять ванну с любимыми средствами.

