

Samoakceptacja, czyli jak polubić siebie samego

JAK WYSOKIE POCZUCIE WARTOŚCI WPŁYWA NA NASZE ŻYCIE?

- sprzyja odnoszeniu sukcesów,
- łatwość odnalezienia się w środowisku,
- większa pewność siebie,
- więcej przyjaciół,
- otwartość na zmiany,
- zadowolenie z życia.

PRACA NAD NISKIM POCZUCIEM WŁASNEJ WARTOŚCI

-->odrzuć stare przekonania

Aby zmienić swoją samoocenę trzeba zmierzyć się z przeszłością, w której tkwią negatywne przekonania na swój temat. Kiedy przeanalizujesz przyczyny niskiego poczucia wartości oraz zaistniałych sytuacji życiowych, będziesz w stanie spojrzeć na siebie z perspektywy wybaczonego rodzica. Zastanów się, kto lub co miało wpływ na to, że czujesz się tak źle? Uwolnij się od wpływu tej rzeczy/osób.

-->pokochaj siebie

Aby wzmocnić poczucie własnej wartości należy przede wszystkim pokochać siebie, takim, jakim się jest. Nie powinieneś wyznaczać sobie celów, których nie jesteś w stanie dokonać. Jeśli zaakceptujesz siebie, będzie to miało wpływ na kontakt z ludźmi. Kluczem do pokochania siebie jest zmiana sposobu myślenia, filozofii na temat życia.

-->weź odpowiedzialność za swoje życie

Tylko TY jesteś odpowiedzialny za to, co się w nim dzieje i tylko TY możesz cokolwiek w nim zmienić.

-->uwierz w siebie

Rób to co kochasz, co sprawia ci przyjemność, uwierz we własne możliwości, doceń swoje zalety, dąż do wyznaczonych celów, żyj w zgodzie z samym sobą i własnymi przekonaniem, wartościami.

-->zmień sposób myślenia

Wiadomo, że nie da się być najlepszym w każdej dziedzinie, zawsze znajdzie się ktoś wyższy, szczuplejszy, mądrzejszy itd. Nie można wszystkich ludzi mierzyć tą samą miarą. Nie porównuj się do innych. Np. Zamiast myśleć: "są lepsi ode mnie", pomyśl: "nie ma lepszych i gorszych, są po prostu różni ludzie. Ktoś jest lepszy w rysowaniu, ale nie dorównuje mi w śpiewie". "Jestem samotny i nie mam rodziny" - jesteś niezależny i dyspozycyjny, masz możliwość znalezienia bratniej duszy..itd.

-->zmień coś w swoim wyglądzie

Na pewność siebie i dobry nastrój wpływa także wygląd, jeżeli wyglądasz dobrze, od razu czujesz się lepiej. Dlatego może warto wybrać się na zakupy albo odwiedzić fryzjera?

-->otocz się pozytywnymi ludźmi

Ostatni, ale najważniejszy punkt!

W otoczeniu radosnych osób, trudno nie zarazić się od nich pozytywną energią. W towarzystwie przyjaciół Twoje poczucie własnej wartości wzrasta, czujesz się ważny, potrzebny i doceniony. :)

Zachęcam do obejrzenia krótkiego, ciekawego filmiku o samoakceptacji:

<https://www.youtube.com/watch?v=cdoJDZmX1zo>