

10 шагов к самооценности



Опыт любви к себе закладывается еще в детстве из отражения любви матери к ребенку. Если ребенка любили безусловно (потому что ты есть, а не потому что ты удобный и послушный, каким мы хотим тебя видеть), то это послужит устойчивой основой в становлении его личности – уверенной, зрелой, самодостаточной, многогранной.

Такой человек принимает, уважает, любит себя такого, каким является. У него есть чувство собственной ценности и

ощущение полного права жить, любить и быть любимым, радоваться жизни, быть счастливым. При этом такие же права он признает и за другими. Он эффективно реализуется в жизни: в профессии, во взаимоотношениях в паре, семье, социуме, материальном благополучии.

К сожалению, дефицит безусловной любви приводит к личностной неустойчивости, которая проявляется в неуверенности, зависимости от других людей или объектов, страхе ошибок выбора, жажде одобрения и подтверждения собственной нужности, переживании стыда и вины и т.д.

Мы не можем изменить свое прошлое, но можем «перепрожить» свой эмоциональный опыт, благодаря личной психотерапии. Чтобы присвоить себе право быть счастливым и эффективным.

Вот 10 шагов заботы и любви к себе, которые помогут тебе осознать свою ценность:



1. Вместо привычки опираться на мнение других, прислушивайся к себе, чтобы понять – кто я, во что я верю, что мне важно, чего я хочу, куда я иду, какие люди могут быть со мной рядом.

2. Разреши себе ошибаться. Ошибки это нормально - благодаря им человек развивается, усваивает новый опыт. Стоит отпустить иллюзию того, что возможно прожить жизнь без ошибок.

3. Разреши себе радоваться. Только после этого радуй других. Заботясь о других, сначала позаботиться о себе. Пользуйся правилом из самолета: «Сначала наденьте маску на себя, а после этого на ребенка»

4. Перестань сравнивать себя с другими. Сравнить имеет смысл только себя вчерашнего и себя сегодняшнего (я больше знаю, чем вчера, я научился новым навыкам, которых не было раньше и т.д.).

5. Перестань обвинять себя в ошибках и неудачах. Да, так можно. Невозможно быть идеальным - это иллюзия.

6. Начни искренне себя защищать. И перед собой в том числе. Забота о себе – это ответственность взрослого человека.

7. Исследуй свои возможности и ограничения. Прими тот факт, что ты не всемогущий. Проси помощи других людей, когда не справляешься сам. Принимать помощь - это не признак слабости, а признак взрослости.

8. Окружай себя людьми, с которыми комфортно. Людьми, которые тебя искренне любят, для которых ты важен и ценен. Освободи пространство вокруг себя от токсичных отношений.

9. Позволь себе быть собой, а не казаться тем, кем хотелось бы. «Твои» люди примут тебя настоящим. А если не примут и отвернутся – «твои» ли это люди?

10. Заземляйся: несколько раз в день прислушивайся к ощущениям тела, к чувствам и эмоциям. Задавайся вопросом "чего я сейчас хочу?", находи внутри себя ответ и исполняй свои желания.