

Jak być dla siebie lepszymi?



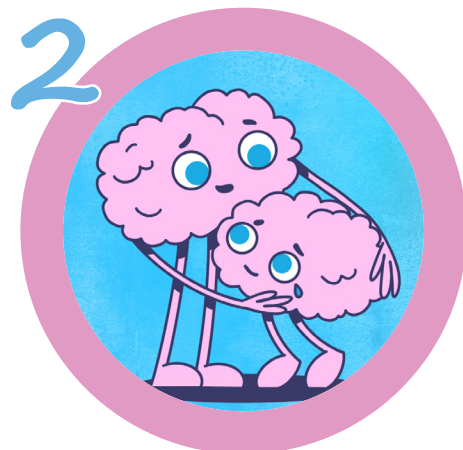
1

Uważaj na słowa

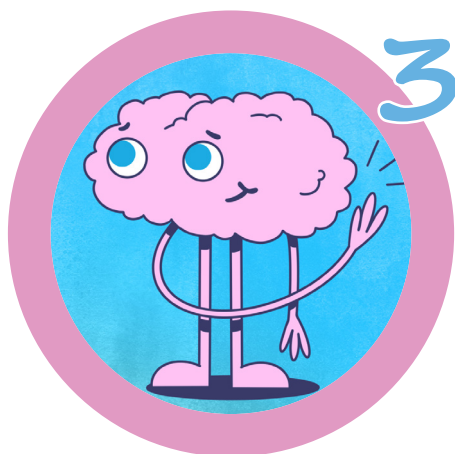
Oceniamy siebie samych, często nie zdając sobie z tego sprawy. Ocena ta jednak wpływa na to jak się czujemy i jak się zachowujemy. Może ona dotyczyć naszego wyglądu, tego co robimy, albo tego czego nie robimy. Następnym razem, kiedy powiesz/pomyślisz o sobie w sposób negatywny, zatrzymaj się i zastanów się, czy powiedziałbyś to kiedykolwiek bliskiej ci osobie?

Rzuć wyzwanie swojemu wewnętrznemu krytykowi

Pomyśl o krytycznych rzeczach, które myślisz na swój temat i wyobraź sobie, że ktoś w ten sposób wyraża się o twoim przyjacielu. Jak byś zareagował w jego obronie? Stań w obronie siebie w taki sam sposób. Na początku może się to wydawać nieco dziwne i niezręczne, ale im częściej będziesz praktykować, tym bardziej naturalne się to dla ciebie stanie.



2



3

Bądź dla siebie wsparciem

Często podziwiamy siłę innych, a sami mamy tendencję do niedoceniań swojej wartości i dobrych cech. Poświęć chwilę, aby pomyśleć o tym, co w sobie lubisz i cenisz. Zrób listę tych cech w telefonie i z czasem ją rozbudowuj.

Zadbaj o siebie

Tak jak zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne wymaga ćwiczeń, troski a czasem profesjonalnej pomocy. Zadbaj o swój sen i sposób odżywiania, uprawiaj aktywność fizyczną i regularnie rób rzeczy, które sprawiają ci radość. Zastanów się, które osoby w twoim życiu sprawiają, że staje się ono lepsze i nie wahaj się ich prosić o wsparcie, jeśli go potrzebujesz.



4