Автор: admin
21.01.2011 21:34 - Обновлено 29.10.2014 10:32

Как женщине изменить свое отношение к себе и к жизни?

Внутренний мир. Спокойный ум. Ясность. Как найти пути, чтобы сделать твой внутренний мир тихим и спокойным, когда вся жизнь заполнена списками дел, сердитыми коллегами, а в холодильнике мышь повесилась от голода? Рассмотри следующие шаги.

Шаг 1. Удели внимание своему здоровью. Все мы проходим через периоды болезней, чрезмерные нагрузки или же периоды появления ребенка в доме, что означает большую работу с малой дозой сна и нехваткой времени на еду. Но если ты питаешься перекусами и на ходу, это не идет на пользу твоему здоровью. Введи правило – хорошо питаться каждый день! Если ты сомневаешься, правильны ли твои привычки – спроси себя: если бы мой друг пришел ко мне с таким вопросом, какой бы совет я дала? И последуй своему собственному совету. Все мы знаем, что такое хорошо и что такое плохо, так примени эту уловку по отношению к самой себе.

Шаг 2. Представь себе человека, которым бы ты хотела быть. Какой ты всегда надеялась стать? Мы не говорим сейчас о весе или образовании – мы говорим о той женщине, с которой ты всегда вела внутренние беседы. Каждой из нас нужен мысленный образ идеала, которым мы хотели бы быть. Если ты не можешь сообразить, о чем идет речь, вспомни, кем ты восхищалась в детстве. Возможно, тебя восхищала тетушка, находившая доброе слово для каждого, и ты хотела вырасти и стать похожей на нее – доброй и заботливой.

Может быть, ты восхищалась людьми, полными веры, как твоя бабушка, ведь это помогало ей решать все жизненные проблемы. Для многих людей путь к спокойствию начинался с ежедневной молитвы. Но внутренний мир доступен не только глубоко верующим людям. Можно обрести покой, соблюдая общечеловеческие добродетели: говорить правду, быть честным и справедливым, добрым. Стремление поступать правильно воспитывает духовность в нас. Выбрав духовную модель, начни жить, следуя ей так, как будто ты всегда жила так.

Шаг 3. Избавься от гнева и чувства вины. На каждой из нас лежит груз обид, которые нанесли нам другие люди. Продолжая пережевывать прошлые неприятности, ты разрушаешь свою личность. Кроме нарушения твоей внутренней гармонии, ты наносишь непоправимый ущерб своей нервной системе. Твое давление подскакивает, убыстряется сердечный ритм – продолжаясь день за днем, это приводит к сердечному приступу.

Забыть об обиде не означает потворствовать плохому поведению обидчика или необходимости контактировать с ним. Это всего лишь не дает твоему прошлому портить твое настоящее. Один из способов утихомирить гнев – это "переключить каналы", постараться думать о чем-нибудь другом. Если ты снова и снова ловишь себя на прокручивании сцены твоей недавней ссоры со свекровью, скажи себе "Стоп!" Вместо этого подумай о счастливых моментах. Не продолжай и разговоров о прошлых обидах. Если ты видишь себя, рассказывающей новому коллеге о том, как тебя обошли с повышением пять лет назад, – остановись! Расскажи лучше что-то, заставляющее тебя лучше себя чувствовать.

Шаг 4. Создай жизнь, которая тебе нравится. Многие из наших сожалений концентрируются на вещах, которые мы не делаем, особенно с тех пор, как выросли. Найди то, что ты любишь, и найди способ, как сделать это.

Если ты всегда хотела петь, ты вряд ли сможешь бросить работу, чтобы стать профессиональной певицей, но тебе ничто не мешает начать брать уроки пения. Найди единомышленников, которые помогут тебе и поддержат твои начинания. Игнорируй критиканов, которые обязательно найдутся в твоем окружении и назовут тебя сумасшедшей. Одно из лучших достижений цельной личности – это тот факт, что наше внутреннее удовлетворение становится более значимым, чем внешний статус или приз.

Шаг 5. Прекрати пытаться стать совершенством. Делать всё правильно невозможно. Даже когда задача выполнена, всегда кажется, что можно было ее выполнить еще лучше. Твой ум изнывает в сожалениях о несделанном, и мир ускользает от тебя.

Перфекционизм – это ложный путь веры в то, что ты имеешь силу и возможность контролировать всех и вся. Попытки быть идеальной превращаются в бесконечные попытки доказать окружающим, что ты достойна, чтобы тебя одобрили. Перфекционизм – это привычка, часто воспитанная в детстве, когда ты пыталась добиться одобрения со стороны значимых для тебя людей. Но ты выросла. И тебе не нужно быть Мисс

Совершенство, чтобы доказать, что ты – хорошая девочка. Кроме того, помни, что критики всегда найдутся – это их профессия: критиковать.

Поэтому посмейся над собой, когда ты в следующий раз возьмешься старательно обметывать швы на карнавальном костюме, который наденешь всего лишь один раз, или почувствуешь угрызения совести, взяв третий пирожок за новогодним столом. Так, с улыбкой, ты избавишься от того, что угнетает тебя, и сделаешь еще один шаг к спокойствию и миру в душе.

Автор - Оксана Добрикова
Источник