

Как стать лучшим другом... самому себе?

Многие люди, как это ни странно – злейшие враги самому себе. Каждый день они программируют своё подсознание негативными мыслями. Они постоянно оказывают себе «медвежью услугу» – многократно ограничивают свои возможности, а иногда и просто физически уничтожают себя.

Общеизвестно, что главной причиной такой страшной болезни, как рак, является неприятие мира. Она, эта глобальная неприязнь ко всему начинается с нелюбви к себе. Язва желудка, незаживающие трофические язвы, да и многие другие болезни имеют в своей основе нелюбовь к самому себе.

Многие люди просто стыдятся любить себя. В детстве им всегда внушали – заботиться только о себе нехорошо, сначала о других позаботься. Так и путают многие любовь к себе с нарциссизмом, самолюбованием собой в ущерб всем другим.

Да, в Библии написано «Возлюби ближнего, как самого себя». Вслушайтесь в эти слова – «как самого себя». Предполагается, что себя-то Вы любите всегда, и это совсем не противоречит христианской этике.

Каждый из нас уникальное творение природы. А относиться к шедевру наплевательски, по меньшей мере, неразумно!

Если вы всё-таки твердо решили изменить свою жизнь в лучшую сторону, начнём.

1. Определите, кто Вы есть в действительности. Зачем Вы пришли в этот мир? Чем бы Вы хотели заниматься, если бы Ваши возможности были бы безграничны? Несмотря на наивность этого вопроса, большинство людей даже и не задавались им в течение всей своей жизни.

2. Найдите негативные стороны своей самооценки. Аккуратно выпишите их на листок бумаги. Возьмите другой листок, перепишите каждое негативное положение в позитивном ключе, т.е. с точностью до наоборот. А теперь первый листок сожгите и, глядя на пламя, скажите себе – «Теперь это не моё...»

Как стать лучшим другом... самому себе

Автор: admin

18.11.2011 21:06 - Обновлено 30.10.2014 04:36

3. Сознательно ищите в себе достоинства. Радуйтесь, когда найдёте, как ребёнок. Хвалите себя за любое выполненное дело, каким бы незначительным оно Вам ни казалось.

4. Каждое утро вставайте перед зеркалом. Расправьте плечи, выпрямитесь, почувствуйте уверенность в себе. Постарайтесь запомнить это мышечное состояние. Улыбнитесь самому (самой) себе, повторяйте про себя – «Я люблю себя, люблю таким, какой я есть (какая я есть)». Потом, в течение дня, просто представьте своё отражение в зеркале.

5. Чаще балуйте себя. Внутри каждого человека всю жизнь живёт ребёнок. Выделяйте на свои личные причуды хотя бы 10% своего дохода.

6. Каждый человек живёт по своим индивидуальным ритмам. У каждого есть спады и подъёмы. Вычислите свои спады и подъёмы и старайтесь подстраиваться под них. Вы станете меньше уставать и раздражаться, а это существенно повышает самооценку.

7. Расслабляйтесь! Как можно чаще. Даже во время напряженного трудового дня. Организм не может всё время находиться «в боевой готовности». Этим Вы не только сохраняете высокую работоспособность, но и своё здоровье. Подумайте во время расслабления о чём-то спокойном, тёплом и добром.

8. Осознайте раз и навсегда – Вы неидеальны и идеальным (идеальной) никогда не будете. Позвольте себе роскошь выполнять дела неидеально, а иногда и плохо. Никогда не сравнивайте себя с другими. Просто старайтесь становиться лучше (с Вашей собственной, а не с чьей-то точки зрения) с каждым днём.

9. Подумайте, как любой опыт – приятный или неприятный может принести Вам пользу.

10. Займитесь своим телом. Часто, чтобы лучше выглядеть, достаточно спокойной получасовой прогулки перед сном.

11. Ищите информацию и литературу по популярной психологии. Выбирайте из потока информации то, что подходит лично Вам. Любую информацию, полученную из разных источников, проверяйте на соответствие своему душевному комфорту.

Выполняя это советы каждый день, вы будете всё сильнее и сильнее любить себя, станете более добрыми, спокойными и мир покажется Вам уже не таким жестоким, как раньше.

Поверьте – это прекрасно, любить себя и получать от этого громадное удовольствие.

Автор - **Михаил Груздев**

[Источник](#)