Автор: admin
06.05.2011 15:10 - Обновлено 31.10.2014 13:51

Почему непременно нужно научиться себя хвалить?

Нас с детства учили, что хвалить себя неприлично и нескромно. А может быть, всё наоборот и говорить хорошее о себе просто необходимо? Не из-за того ли сейчас так много людей недовольны собой, потому что совсем забыли о своих достоинствах, утратив чувство гармонии с жизнью?

Современные психологи говорят и пишут о том, что любовь к себе начинается с зеркала. Беглый взгляд на себя – это совсем не то, что требует от нас зеркало. Важно осмотреть себя по частям и в каждой найти достоинства. Сначала следует посмотреть на то, что больше всего в себе нравится, и представить, что другие тоже обращают внимание на эту привлекательную особенность. Не стоит пренебрежительно относиться к комплиментам окружающих, напротив, надо принимать их с благодарностью и всем видом показывать, что это вас не удивляет. Ничего общего с высокомерием и нескромностью такое поведение не имеет, но при этом следует обращать внимание на достоинства других и говорить о них как в глаза, так и беседах с третьими лицами.

Вспоминая прошлое, следует обратить внимание на то, какое событие всплывает в памяти чаще всего. Приятные воспоминания – это клад счастья, то есть самое ценное, «райский сад» нашей памяти. Необходимо подпитывать те былые минуты счастья, когда вы нравились сами себе. Можно время от времени даже повторять: «Я правильно тогда поступила! Я просто молодец!» Вспоминая неприятные моменты, не надо ёжиться и укорять себя. Правильнее всего – найти оправдание, только так можно с оптимизмом смотреть в будущее.

Удачные моменты в жизни – это ваша заслуга. Вы своим восприятием мира сформировали успешную ситуацию. Не надо стесняться собственных достижений – ими надо хвалиться. Вам ведь не просто повезло – вы приложили усилия и получили результат. Это помогает чувствовать себя уверенно в любой ситуации, понять, что человек сам отвечает за свою жизнь. Люди, считающие удачи собственными заслугами, не опасаются неудач, но если что-то негативное и случается, то они стараются объективно проанализировать ситуацию, а не впадать в панику. Они понимают, что им необходимо изменить в себе, и это заслуживает похвалы. Так почему бы не похвалить себя за глубокое понимание своей натуры?

Хвалить себя за профессионализм очень полезно. Конечно, не стоит считать себя

непревзойдённым специалистом и делать негативные для других сравнения. Незаменимых, как известно, не бывает. Лучше хвалить себя не напрямую, а говорить о том, как именно вы чего-то добились.

За любую домашнюю работу надо хвалить себя долго и громко. Современные женщины жалуются, что близкие не ценят их труд. Так вот, чтобы домочадцы не воспринимали вашу заботу о них как данность, расскажите им, чего всё это вам стоит, сколько времени уходит на поддержание быта семьи, чем приходится жертвовать. Не стесняйтесь описывать им прошедший день во всех подробностях, тогда и муж, и дети вынуждены будут искренне похвалить вас.

С древних времён известно, что речи, восхваляющие себя самого, помогают, помимо всего прочего, справиться с недостатками. Принимая свои негативные черты, мы перестаём их прятать и быстрее осваиваем другие, более правильные, нормы поведения.

Автор - **Тамара Дубовская**

Источник