

Любов до себе. Самоцінність. Самодостатність.

Любов до себе - турбота про себе. Любов до когось - турбота про когось іншого. Любов до інших наперекір собі ламає вас і тоді ви цій людині помститеся свідомо чи несвідомо. Ось історія одної медсестри із госпіталю Боні Вер, яка працювала з важкохворими людьми. Коли їх запитали, про що ви найбільше шкодуєте у своєму житті? Вони відповіли, що жили не так як хотіли, а так як від них очікували інші: багато працювали, мало спілкувалися з друзями, не відпочивали...

Подумайте і скажіть: Ви живете так як хочете, чи так, як від вас очікують інші? Чи достатньо ви відпочиваєте? Як часто проводите час з друзями?

Любов до себе починається з того, щоб робити те, що подобається вам, коли вам добре і комфортно. Адже життя – це не інтелектуальний процес, а те, що ми відчуваємо – світ емоцій. Якщо ви щасливі, то біля вас будуть щасливі ваші близькі люди. Близька людина та, яка вас радує і для неї важливо, щоб вам було добре.

Ви не будете щасливі, якщо навчаєтеся не за покликанням, проти свого бажання і своїх можливостей (професійна нереалізованість), що в майбутньому призводить до професійної кризи, яка супроводжується психоемоційним виснаженням (невдоволення, депресія, втома). Робота може бути в радість, коли працюєш в задоволення, заробляєш тим, що подобається і приносить користь собі і людям або повинність, коли йдеш як на каторгу, відробляєш час. Багато є випадків, коли батьки роблять вибір за своїх дітей, ким їм стати в майбутньому, реалізуючи таким чином свої нереалізовані мрії,- і в результаті поламані долі, власна нереалізованість, деструктивна поведінка. Крім того, спрацьовують негативні установки і переконання: «Робота є робота - на інтересі багато не заробиш». Такі установки зупиняють у розвитку. Від правильного вибору професії залежить стабільність, комфорт, задоволеність життям. Часто справа стосується не у виборі, а у свідомому виборі (де навчатись, з ким дружити, а з ким жити і т.д.). Якщо ви зайшли в глухий кут, то спробуйте запитати себе: що мені робити і як?

Те саме стосується і спілкування з друзями... Побутує такий вислів (установка): «Будь простішим і до тебе потягнуться!». - А я не хочу бути простіше. Я хочу, щоб мене цінили. Краще нехай буде їх менше, але щирі. Якщо друзі – лише формальність, то ви не будете відчувати задоволення від спілкування з ними. Для чого вам люди, які вас не цінять? Заради чого ви тратите свій час і життя на таких людей? І, навпаки, взаємодіючи з людьми, які вам значимі, - життя стає насиченим, змістовним, цікавим. Якщо будете проводити цікаво час з друзями, то і життя буде кращим. Нікому не подобається спілкуватися чи жити з депресивними чи токсичними людьми. У вас завжди є шанс будувати стосунки з людьми, які вас будуть цінувати і

поважати. Потурбуйтеся, щоб ваше життя було наповнене радістю і тоді біля вас буде приємно знаходитися! Ви є відображенням вашого внутрішнього світу!

Практика «Моя цінність»

- Яка різниця між самооцінкою і самоцінністю?
- Який ви сьогодні дорогоцінний камінь?
- Намалюйте те, що першим прийде на думку:
- Якби я була прикрасою, то якою?
- Напишіть фразу:
- Якби я була прикрасою, то якою?
- Розкажіть історію цієї прикраси. Коли, де і ким була придбана?
- Це звичайна прикраса, чи унікальна річ?
- Для чого використовується? Коли? Як часто?
- Якщо є надпис, то що там?

Інтерпретація...

Самодостатність - одна із незалежних структур, що не потребує схвалення і підтримки. Така людина правильно себе оцінює, приймає рішення, постійно розвивається, вміє розпоряджатися своїм життям.

Що заважає?

1. Комплекси: «Я недостойна», «Немає сил». Краще жити за чужими правилами, зручними комусь – сімейні конфлікти, відносини батьки-діти, псевдодрузі (втрата віри у власні сили: «Це я вмію»).
2. Заниження самооцінки (значущість): зниження планки життя.
3. Страхі: не дають зрушити з місця, породжують сумніви вибору, бачення себе зі сторони ким стати.
4. Втрата цінностей.
5. Розбалансовка: слухаємо всіх, а не себе, багато справ, всім допомагаємо.

Самореалізація – самостійність у виборі, досягнення своїх мрій, розвиток таланту, має потенціал росту.

Самодостатня людина спокійна, врівноважена, вміє вникнути в проблему, щиро допомогти, немає страхів, не панікує.

Практика «Вірш про себе»

Від того, як ви ставитеся до себе залежить як будуть ставитися до вас інші люди. Необхідно навчитися приймати себе, полюбити свої якості, достоїнства і недоліки. Транслюйте в світ «Я люблю себе» і тоді світ вам відповість «Я також люблю тебе»! Якщо ви самі себе не любите, то марно сподіватися, що вас полюбить хтось інший. Світ відзеркалює ваш внутрішній стан, відбуваються чудеса. Отож змінійте свої думки й почуття і реальність навколо зміниться на краще. Будьте собою! Будьте самодостатні!