

7 βήματα για να αγαπήσετε, λίγο περισσότερο, τον εαυτό σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μπορεί οι άλλοι να σας φέρονται με ένα συγκεκριμένο τρόπο, αλλά η ουσία και η σημασία έγκειται στο πως φέρεστε οι ίδιοι στον εαυτό σας. Ακόμα μάλιστα, και όταν, ούτε η ζωή σας φέρεται με τον τρόπο που θεωρείτε ότι σας αξίζει, μην ξεχνάτε ποτέ να αγαπάτε πρώτα εσείς τον εαυτό σας, γιατί μόνο έτσι θα σας αγαπήσουν και οι άλλοι.

Πρώτα, εσείς θα δείξετε στους άλλους πόσο πολύτιμοι και ερωτεύσιμοι είστε, ώστε να τους δώσετε την ευκαιρία να το δουν κι εκείνοι.

Αν λοιπόν, έχετε αμφιβολίες για την αξία σας, διαβάστε, εξασκείστε και διαπιστώστε οι ίδιοι πως αξίζετε πολλά παραπάνω απ' ότι σας αφήνουν οι άλλοι να νομίζετε.

1. Περάστε χρόνο με τον εαυτό σας

Μην καταπιέζετε τις επιθυμίες σας για να ικανοποιήσετε τις επιθυμίες των άλλων. Θα το κάνετε κάποιες φορές για χάρη της σχέσης και της επικοινωνίας, αλλά μην το παρακάνετε σε βαθμό που θα νιώσετε ότι βάζετε στην άκρη τα δικά σας θέλω. Αν δεν θέλει ο καλός σας να πάτε σε μια έκθεση ζωγραφικής μαζί, πηγαίνετε μόνες σας και αν δεν θέλει η καλή σας να πάτε εκδρομή στο βουνό, πηγαίνετε μόνοι σας μαζί με ένα πεζοπορικό σύλλογο. Μπορείτε να περάσετε καλά μόνοι σας, αρκεί να

το πιστέψετε, ενώ στο χέρι σας είναι να μην εξαρτάστε, κυρίως για τη διασκέδασή σας, από τους άλλους.

2. Επιβραβεύστε τον εαυτό σας

Όταν πετυχαίνετε ένα στόχο και όταν καταφέρνετε κάτι, όσο μικρό να είναι αυτό το κάτι, επιβραβεύστε τον εαυτό σας. Δε χρειάζεται, άλλωστε, να ανακαλύψετε κάποιο εμβόλιο για να αξίζετε ένα δώρο. Ακόμα και όταν καταφέρετε και βγάλετε αλώβητοι μια δύσκολη εβδομάδα, είναι ένας λόγος για να φάτε ένα γευμάκι κομμάτι γλυκό, που στερείστε, γιατί εκτός όλων των άλλων, κάνετε και δίαιτα!

3. Μην αναβάλλετε ραντεβού

Μην αναβάλλετε το ραντεβού με τον οδοντίατρο όσο κι αν φοβάστε, γιατί όσο το καθυστερείτε, τόσο μεγαλύτερο κακό κάνετε στα δόντια σας. Γενικά, μην αναβάλλετε κανένα ραντεβού με γιατρό εξαιτίας μιας παράλογης φοβίας, αλλά αντιθέτως φροντίστε το σώμα σας, όπως του αξίζει να το φροντίζουν. Αν το σώμα σας λειτουργεί ρολόι, το ίδιο καλά θα λειτουργεί και το πνεύμα, το ίδιο ανεβασμένη θα είναι η διάθεση σας και θα έχετε ακόμα περισσότερους λόγους να εκτιμάτε τον εαυτό σας.

4. Απομακρύνετε αντικείμενα που δε σας βοηθάνε

Εάν περνάτε μια περίοδο που δε σας αρέσει η εικόνα σας, μην περνάτε ώρες μπροστά στον καθρέφτη, αυτομαστιγωνόμενοι και εάν προσπαθείτε να χάσετε κιλά, μην ανεβαίνετε στη ζυγαριά ανά 12 ώρες. Απομακρύνετε από το οπτικό σας πεδίο τα αντικείμενα που δε διευκολύνουν τις προσπάθειές σας να αγαπήσετε τον εαυτό σας και αφοσιωθείτε κυρίως στα έργα και τις σκέψεις σας με στόχο να εκτιμήσετε τον εαυτό σας όπως του αξίζει. Σε δεύτερη φάση, επαναφέρετε τα αντικείμενα, όταν θα έχετε αντιληφθεί ότι είναι μόνο αντικείμενα και δεν θα επηρεάζουν πια τη διάθεσή σας.

5. Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας

Δεν θα αγαπήσετε ποτέ τον εαυτό σας και κανείς δεν θα αγαπήσει εσάς, αν συνεχίσετε να τον κριτικάρετε και να έχετε αρνητική διάθεση απέναντί του. Φερθείτε με ευγένεια και όπως προστάζουν οι κοινωνικοί κανόνες, όχι μόνο στους άλλους, αλλά απέναντι και στον ίδιο σας τον εαυτό. Τα λάθη είναι για τους ανθρώπους και όπως συγχωρείτε τα λάθη των άλλων, έτσι θα πρέπει να συγχωρείτε και τα δικά σας.

6. «Πρώτα εγώ»

Μην τρέχετε να βοηθήσετε πρώτα τους άλλους, ξεχνώντας στην πορεία τις δικές σας ανάγκες. Όση διάθεση και προθυμία έχετε και θέλετε να βοηθήσετε κάποιον που σας ζητάει βοήθεια, θα πρέπει πρώτα να έχετε φροντίσει τις δικές σας υποχρεώσεις και να μην γίνεστε οι ίδιοι ασυνεπείς για το χατήρι κάποιου άλλου. Δεν είναι καθόλου εγωιστικό να εστιάζετε πρώτα στις δικές σας ανάγκες, όσο

είναι απαραίτητο για να έχετε τις δυνάμεις και την ατομική βάση να σταθείτε στο πλάι των άλλων, όταν παραστεί σοβαρή ανάγκη.

7. Μην αμελείτε τις βασικές σας ανάγκες

Μην παραλείπετε το πρωινό, ακόμα και αν έχετε αργήσει στη δουλειά και φροντίζετε πάντα να βρίσκετε χρόνο για να δείτε τους φίλους σας, καθώς οι ανάγκες για σωστή διατροφή και κοινωνικοποίηση είναι βασικές και καλό είναι να μην αμελούνται. Η υγεία και η ευτυχία σας θα πρέπει να είναι οι πραγματικές σας προτεραιότητες και όχι να φτάσετε 5 λεπτά νωρίτερα στη δουλειά ή να ικανοποιήσετε όλα τα χατήρια των γονιών σας.

Πηγή: clickatlife.gr