

ПОЗНАЙ СВОЮ
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОСТЬ

Не обижай себя....

Яна Дей

#небойсялюбитьсебя

Яна Дей

Не обижай себя...

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70052152

SelfPub; 2023

Аннотация

Каждый из нас часто ругает себя, но мало хвалит. Этот краткий рассказ поможет вам понять насколько важно ценить себя, и уметь принимать собственные ошибки и не только. Осознать, что любовь, уважение и лояльность к себе может помочь вам изменить жизнь в лучшую сторону или даже вершить великое!

Яна Дей

Не обижай себя...

Многие люди ставят себе временные рамки на достижение целей и ругают себя, если в них не укладываются. Но вас и так ругают, осуждают и обижают другие люди, стоит ли еще и самим себя обижать? Просто потому, что вам кажется, вы не успели, куда? Часто нас провоцируют это делать те, кто добился чего-то особенного, на наш взгляд, – стал миллионером в 20, купил квартиру или получил хорошую должность. На этом фоне большую часть собственных достижений мы принижаем или даже не замечаем: кажется, я всего лишь получил неплохую работу, а вот бывший одноклассник уже владеет собственным и к тому же успешным бизнесом. Именно в этот момент мы буквально обесцениваем себя, тем самым уменьшая свои возможности. Потому что уверенность в себе и собственной ценности – это то, что помогает нам достичь успеха! Каждый раз, ругая и обижая себя, вы не приближаетесь к цели и не возвращаете силу воли, а как раз даже наоборот. Когда мы сами себя хвалим, говорим себе комплименты, одобряем свои действия, это работает как насос, который накачивает нас энергией и помогает двигаться дальше, как сказали бы продавцы марафонов <БЫТЬ В РЕСУРСЕ>.

Задумайтесь, ругать себя куда легче, чем хвалить, иногда нам проще похвалить другого и сделать ему комплимент. А как часто вы делаете комплименты себе? Кто-то скажет: зачем это нужно? Нужно! Ведь мы у себя одни. На жизненном пути так или иначе будут встречаться подлые, злые, алчные, завистливые и лживые люди, а иногда мы и сами можем стать таковыми. Мы неизбежно будем сталкиваться с неудачами маленькими или большими, виновниками которых будем сами. Важно понять, что мы не обязаны всегда и все делать правильно – худеть в определенный срок, писать без ошибок, помнить, о чем говорили вчера, быть такими, какими нас хотят видеть. Если вы не всегда выполняете все, как хотите сами или хотят другие, если иногда ошибаетесь, если периодически ленитесь, не стоит думать о себе плохо. С похвалой вы сможете сделать в 10 раз больше, чем когда вы себя гнобите и портите себе этим настроение. Похвала – это один из важнейших аспектов коммуникации, который позволяет укрепить собственную самооценку и увеличить мотивацию. Относитесь к себе с любовью и уважением.

Часто люди, не умеющие ценить себя, свой труд и свои победы, обязаны этим родителям, для которых отличная оценка – всего лишь обязанность, победа в соревнованиях – ничего особенного, а ребенок с характером и собственным мнением – непослушный и неблагодарный. Вырастая в таких условиях, мы и во взрослой жизни не видим своих достиже-

ний, не хвалим себя за них, ведь у кого-то бывает и лучше, но знаете, «что для одного лужа, для другого океан». Поэтому, сделав что-либо хорошо, похвалите себя за это, сводите себя в кино или ресторан, поделитесь новостью о достижениях с теми, кто искренне разделит с вами радость за ваши успехи.

Основа личности человека разбита на три составляющих: Ребенок, Взрослый и Родитель. Функция Родителя – помогать и поддерживать в любых начинаниях. Если при воспитании взрослые не имели привычки хвалить нас, то со временем в сознании появляется «Подавляющий Родитель», а не «Поддерживающий Родитель». Это чревато апатией, отсутствием уверенности, низкой самооценкой и неумением мотивировать себя. Не бойтесь и не стесняйтесь хвалить себя за, казалось бы, незначительные мелочи, уверьте себя в том, что вы делаете отлично и сможете еще лучше, ведь вы обладатель большого ума и таланта! Дайте себе больше времени, если не успели, вместо того чтобы ругать себя. Если медленно, но верно идти пусть и маленькими шагами, обязательно придешь к цели!

Хотите добиться успеха? Делайте все возможное, но без насилия над собой. Всем нужны выходные, важно держать баланс. Изнуряя себя, обвиняя, не станешь продуктивнее, куда полезней иногда, вместо того чтобы заставлять себя работать или учить, просто остановиться и выдохнуть, прогуляться, развлечься, дать себе отдохнуть и наполниться новой

энергией. А после с новыми силами вернуться к делам. При этом не забывайте себя подбадривать, добавляя уверенности в будущем успехе самому себе. Если вам кажется, что хвалить себя не за что, начните каждый день учиться чему-то новому, будь то языки, страны, даты, ищите новые хобби, разбавляйте рабочие будни другими полезными и интересными занятиями, уделяйте этому хотя бы 15 минут в день. В этом случае вы всегда найдете, за что себя похвалить. Дайте себе почувствовать вашу красоту, вашу исключительность. Стоя перед зеркалом, расскажите самому себе о своих лучших качествах, умениях, о своих красивых чертах. Не ищите в себе изъянов, ищите красоту! Похвала дает мозгу чувство радости, удовлетворения, повышает настроение, уверенность в себе и самооценку. Когда мы себя хвалим и признаем свои успехи, то чувствуем себя любимыми, ценимыми и счастливыми.

Есть разные пути и разные люди, у каждого из нас своя дорога. Время дано нам в ограниченном количестве, но это не значит, что нужно спешить жить. Необходимо понять, кто-то становится руководителем компании в 50, а кто-то в 25. И тот и другой молодец и заслуживает похвалы, просто у каждого свое время и, возможно, ваше еще не пришло. Оно придет обязательно, главное, не отступать и знать, к чему хотите прийти. А если надоело и больше не вдохновляет, разберитесь в себе, поймите, точно ли вам больше не хочется зани-

маться тем, чем занимаетесь сейчас. Если это так, смените вектор движения, поменяйте род деятельности, не бойтесь менять его кардинально.

Бывает так, что мы заставляем себя делать то, что уже не хотим, думая, раз начали, надо закончить, но это не всегда так, тем самым мы морально себя насилуем. Страх перемен так же заставляет нас оставаться там, где нам больше не нравится, заниматься тем, что теперь приносит дискомфорт, будь то отношения, работа или что-то другое. Даже в 60 лет можно сменить работу, можно сменить квартиру, поменять город, окружение, будет нелегко, но у каждого из нас есть на это силы и право делать то, что приносит удовольствие. Если бы все давалось легко, не было бы никакого интереса покорять новые вершины.

Сегодня вы мечтаете стать главным редактором модного журнала, а завтра вдруг решите стать поваром – это нормально! Важно различать нежелание доводить любые дела до конца от реального желания что-то изменить и взяться за новое дело с энтузиазмом. Если вам просто наскучило или вы устали, не стоит думать, что все будет как сейчас и лучше все бросить. Стоит дать себе отдохнуть и внести в жизнь новых и ярких красок, сходите в поход в горы с палатками, прыгните с парашютом, съездите к морю, в конце концов, укутавшись в одеяло, съешьте мороженого и пересмотрите любимый фильм. Возможно, после к вам вернется желание зани-

маться своим делом дальше. Ну а если вы все же твердо решили все поменять, **ВПЕРЕД!**

Окружающие нас люди, родственники, друзья, знакомые всегда будут недовольны вашими решениями, будут пытаться навязать вам свое мнение, убеждать в своей правоте и давать кучу ненужных, а главное, непрошенных советов. Конечно, не все из них, но такие найдутся. Не нужно пытаться спорить с ними, тратя свою энергию, ни в коем случае не слушайте тех, кто пытается переубедить вас в том, что у вас получится, что вы сможете и оно того стоит, говоря: зачем, ты уже привык к тому, что есть, и не факт, что в другом месте будет лучше. А если не выйдет? И вообще, уже поздно, возраст не тот да и мама твоя не об этом мечтала. Принимайте эти слова с улыбкой и делайте по-своему, идите собственным путем, выбрать его можете только вы сами! Людям часто бывает сложно принять чужой успех и то, что кто-то не боится перемен, которые так нужны им самим, но вот решиться не получается. Ведь чтобы решиться что-то изменить, необходимы смелость и твердость духа! Одним только решением все поменять вы уже делаете больше, чем многие.

Часто от перемен нас останавливает то, что мы имеем, как бы странно это ни звучало. Дом в собственности, семья, дети. Многие думают, если есть собственный дом в станице, зачем переезжать в город и снимать там жилье, даже если хо-

чется. Где-то бедная женщина не разводится с нелюбимым, пьющим мужем из-за наличия общих детей и жалости, из-за страха остаться одной. Но так люди живут свою несчастливую жизнь долгие годы, ища отговорки, которые кажутся им очень весомыми. Все это только страх и нежелание пытаться хоть что-нибудь менять. Любить себя – значит быть с собой честным. Убеждая себя в невозможности перемен, вы лишаете себя возможности быть счастливым, быть сильным, быть целеустремленным.

Также некоторые люди считают, что если они сменят город или даже страну, то все проблемы и сложности исчезнут как по волшебству, только это не так. Убегая от проблем, вы их не решаете, а спасаетесь бегством. Да, иногда это единственный выход, но зачастую лучше встретиться со сложностями лицом к лицу и постараться решить их. Переехав с чистой головой, решив все заранее, переезд станет куда более приятным и легким, к тому же таким образом вы избежите лишних переживаний. Это научит вас не бежать от проблем, а справляться с ними, как бы сложно ни было. Иначе вы будете сбегать в новый город при каждой новой сложности и неприятности. Место, конечно, меняется, но вы остаетесь прежним.

Станьте творцом собственной судьбы и собственного счастья! Опустив руки при первой сложности, вы отступаете на

шаг назад от возможного успеха, а впоследствии счастья. Говорите себе: я смогу! Всегда есть к чему стремиться, начните с малого, неустанно убеждая себя в том, что именно вы достойны лучшего. Даже если путь будет тернист, рано или поздно каждый выйдет к ровной дороге.

Кажется, выхода нет? Все вокруг осточертело, выглядишь не так, работа не та, и вообще все не ладится. В такие моменты мы ощущаем себя ненужными и неважными, но так бывает у всех, даже если кажется, что именно у вас все плохо и у кого-то не бывает таких периодов, – это не так. И у самых умных, и у самых богатых бывают плохие дни. Выход есть, ищите нестандартные решения, если по-другому не получилось. Обратитесь к психологу, не пренебрегайте своим ментальным здоровьем. Часто это помогает решить проблему или даже понять, что ее и не было, люди привыкли утрировать и накручивать себя и других. Мы можем преодолеть очень много, обычно человек сильнее, чем думает, справиться со сложностями и апатией самому, конечно, тоже возможно, но во избежание затяжной депрессии лучше получить помощь специалиста. Многие зря думают, что психологи – это шарлатаны и деньги берут ни за что. Конечно, выбор профессионала должен быть тщательным и осмысленным, при этом не обязательно тратить на это ползарплаты, найдите не самого дорогого специалиста, обязательно с соответствующим высшим образованием, и проведите хотя бы пару сеансов.

Даже этот маленький шаг может здорово вам помочь. Любое здоровье имеет огромный смысл. Уделяя внимание только физическому здоровью и забывая и не обращая внимания на психическое, вы не сможете быть полностью здоровым и достичь полного понимания собственной натуры. Конечно, если вы испытываете периодический дискомфорт и у вас всегда все отлично в жизни – это прекрасно, в таком случае вам не требуется сторонняя помощь. Хотя зачастую у нас бывают тяжелые периоды, и справиться с ними в одиночку нелегко.

Не бойтесь признать поражение, избитая фраза «главное – участие» все же имеет смысл. Если вы проиграли в игре, спорте, работе – это не повод поругать и обидеть себя, а повод уделить повышению нужного навыка, изучению нужной информации больше времени. И с новыми силами попробовать снова, учесть ошибки и проанализировать случившееся очень важно и нужно, вместо того чтобы обвинять себя, других, злиться и завидовать. Пустите эту энергию в развитие, похвалите себя за участие и старания, поздравьте победителя – все это поможет справиться с проигрышем более оптимистично. И помните: любое поражение временно, всегда есть шанс попытаться еще раз.

Говорите о важном, важное – это ВЫ! Когда кто-то говорит вам неприятные вещи даже в форме шутки, если чувствуете, что вас это обидело, не бойтесь и не стесняйтесь

сказать об этом прямо. Задайте вопрос оппоненту: зачем ты это сказал? Что именно имел в виду? Попросите объяснить, какую цель преследовал собеседник, сказав вам нелицеприятные слова. Даже если это ваш близкий родственник, друг или начальник. Не позволяйте никому себя обижать. Это не стыдно, напротив, так вы научитесь защищать себя и отстаивать, а также дадите понять человеку, что вас задевают подобные высказывания. Если человек вами дорожит и умеет соблюдать личные границы других, он примет во внимание ваши слова и не станет повторять подобного. Ну а если начнутся споры и недовольства, убеждения в том, что это шутка и ваша вина в том, что вы ее не поняли, стоит прекратить любое общение с подобными людьми или хотя бы свести к минимуму. Чем меньше рядом с вами будет токсичных, пропитанных завистью людей, тем лучше вы будете себя чувствовать.

Цените свое время. Если вы проводите его с людьми, которые не наполняют вас, не поднимают вам настроение и не приносят вам никакого комфорта, пора прекратить. Многим бывает сложно отказаться от друзей, с которыми больше нет общих тем и, кроме вина по субботам, вас ничего не связывает. Это называется не друг, а собутыльник. Лучше выпить вина с более приятными и интересными для вас людьми, а еще лучше ходить в выходные в парк или театр, в любом случае. Не пытайтесь для всех быть хорошим, лучше быть чест-

ным и, главное, с самим собой!

Все это записки автора, выводы, сделанные из личного опыта и различной изученной информации на данную тему... Возможно, кому-то из вас это поможет что-либо переосмыслить, узнать, вспомнить или понять.

НЕ ОБИЖАЙТЕ СЕБЯ...

Яна Дей.