

Manote, kad nemokate gerai slidinėti? Pasirinkite kitą sporto rūšį. Neskaitykite knygų, kurios jums neįdomios. Kam rūpi, kad jos madingos? Geriau puikiai išmanyti siauresnę, kad ir ne pačią populiariausią sferą, nei prievartauti save ten, kur jums neįdomu. Taip jau yra, kad **viskas, kas gyvenime yra gera, prasideda nuo harmonijos su savimi, meilės sau.** Būtent ši meilė leidžia išlošti gyvenime viską tarsi nieko ir nedarant. Mėgautis tuo, ką darai, bendravimu, gamta, darbu. Mylinčius save aplenkia križės.

Literatūra :

S.Gradaitė „Psichologija Tau“

T.Petraitis „Aš ir psichologija“

Parengė Panevėžio PPT psichologė
Vilma Skibiniauskaitė

Pasiruošę Jums padėti

Panevėžio pedagoginė -
psichologinė tarnyba:

ATEIKITE, SKAMBINKITE,
RAŠYKITE.

Mūsų adresas:

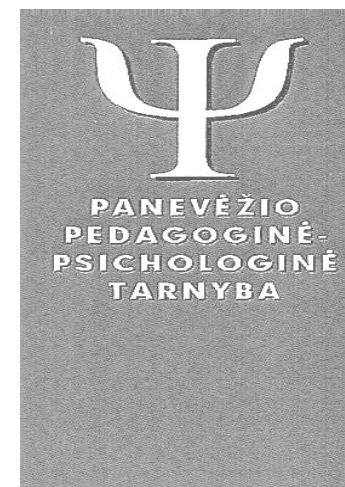
Topolių al. 12, Panevėžys

Tel. 8-45 460106

Mob.8-670 19616

El.p. panppt@zebra.lt

www.panppt.lt



MYLĖK ARTIMĄ SAVO KAIP SAVE PATĮ

Pamenate, kaip įsimylėję imdavome skraidyti padebesiais – visas pasaulis atrodė mielas ir vertas meilės, o bėdos ir problemos išnykdavo kažkur už horizonto? Nuostabus jausmas, ar ne? Panašų stebuklą gali padaryti ir meilė sau. Tai – santykis su pačiu savimi, kai neteisiamė savęs už poelgius, nesilyginame su kitais, kai jaučiame jausmų, minčių ir veiksmų harmoniją.

Meilė sau neatsiejama nuo suvokimo, kad laikas, skirtas šioje žemėje, yra ribotas, todėl kiekviena minutė yra dovana, ir ją reikia išgyventi neleidžiant tuščiai laiko bei su visa atsakomybe pačiam sau.

Visi mūsų norai anksčiau ar vėliau pildosi. Tad jei norime gyventi kaip „aukos“, taip ir gyvensime. Manome, kad mums niekuomet nepasiseks? Žiūrėk, taip ir nutinka. Norime save užką nors nubausti? Labai paprasta. Ši logika veikia ir atvirkščiai – **jei norėsimė gyventi gerai ir įdomiai, jei linkėsimė sau gero – taip ir bus.** Vienintelė būtina sąlyga – **meilė sau.**

Jei norite pamilti save tokį, koks esate, turite nustoti lygintis su kitais, kritikuoti save ir nuvertinti. Pabūkite su savo mintimis vienas, išgirskite, kokios jos ir ką jos sako. Kai kurios mintys gali trukdyti priimti tikrąjį „aš“. Vis dėlto jos negali daryti mums poveikio tol, kol nesuteikiame jiems vienos ar kitos reikšmės, kol nepasirenkame patys, kuriomis mintimis tikėti, o kuriomis – ne.

Taigi, jei jums pabodo graužti save, kad kiti yra geresni, jei norite išgyventi pilnatvę jau šią akimirka, o ne kada nors ateityje, ženkite pirmąjį žingsnį:

- Leiskite išgyventi tikruosius savo jausmus, nevaidinti.
- Daugiau būkite su savimi, savo mintimis, išlaisvinkite jas, kad galėtumėte galvoti tai, ką norite.

Jausti, išgyventi savo jausmus, išmokti juos priimti ir išsiklausyti, ką jie reiškia. Tai – geros savijautos ir meilės sau pagrindas.

- Neignorukite ir fizinio kūno siunčiamų signalų – streikuojanti širdis, spazmuojantis skrandis, nemalonūs pojūčiai kūne gali būti rimtas ženklas, kad pernelyg skubate, kad į rezultatą ar kitų žmonių pripažinimą įdedate daugiau, nei gaunate. Nemeilė sau – tarsi neadekvati investicija, užuot davusi dividendų, dažnai suėdanti žmogaus sveikatą.

Kasdien – su šypsena veide

Padėti sau galima ir praktiniais būdais.

- Kad ir kaip atrodytų neįtikima, bet jei prausdamiesi rytą atvaizdui veidrodyje nuoširdžiai pasakytume: „**Aš myliu ir gerbiu save tokį, koks esu. Man patinka būti savimi ir jaustis taip, kaip aš jaučiuosi. Esu geras, įdomus ir laisvas rinktis**“, – padėtume sau tuo patikėti.

Autohipnozė išties paveiki, jei ją naudojame nuoširdžiai. Todėl

- kasdien pagirkite save, darykite tai be sarkazmo, nuoširdžiai, malonia intonacija. Pamėginkite išvardyti, ką gero, gražaus savyje pastebėtumėte, jei būtumėte priešingos lyties atstovas.

Kitas būdas pasijusti geriau –

- prisiminti akimirkas, kai buvome laimingi, mylėjome save. Kaip tuo metu jautėtės? Kur buvote? Kokia buvo jūsų kūno poza? Psichoterapeutų teigimu, kūną ir protą galima ištreniruoti taip, kad užėmę panašią padėtį ir atgaivinę malonių akimirkų prisiminimus, imsime gerai ir maloniai jaustis čia ir dabar.

Norite pamilti save? Leiskite sau tai.

- Leiskite sau juoktis, kai norisi, džiaugtis, kai norisi, pykti, liūdėti. Tačiau pyktyje ir liūdesyje ilgai neužsibūkite
- Nepeikite savęs už vieną ar kitą emociją – visos jos jūsų, visas turite laisvę išgyventi. Emocijas reikia suvokti, su jomis gyventi, prie jų pratintis, jas prisijaukinti.
- Nuolat lyginate save su kitais? Sustabdykite šį „sniego kamuolį“.
- Paimkite popieriaus lapą ir surašykite savo pranašumus, savybes, dalykus, kuriuos mokate ir gebate geriausiai. Jūsų sąrašas – tai akcentai, kuriuos verta plėtoti. Nebegrižkite prie to, ko galbūt nemokate ar nenorite daryti. Žinokite pranašumus ir juos lavinkite.