Десять кроків того, як полюбити себе

1. **Відмовтесь від критики**. Критика ніколи нічого не змінює, тому перестаньте критикувати себе! Сприймайте себе таким/такою, як ви є. Усе змінюється, і коли ви критикуєте себе, ваші зміни негативні. Коли ж ви схвалюєте свої вчинки, ці зміни носять позитивний характер.
2. **Не лякайте себе**. Перестаньте подумки залякувати себе - це страшний спосіб існування. Знайдіть образ, який дає вам задоволення і негайно переключайте свій заляканий розум на думки про приємне.
3. **Будьте м'якими, добрими і терплячими**. Будьте м'якими із собою, будьте добрими із собою, будьте терплячими із собою, поки ви тільки вчитесь думати по-іншому. Ставтесь до себе неначе до іншої людини, яку ви по-справжньому любите.
4. **Будьте добрими до своїх думок**. Самоїдство – це прояв ненависті до своїх думок. Не можна засуджувати себе за те, що ви думаєте так, а не інакше. Просто спокійно поміняйте тему для роздумів.
5. **Хваліть себе**. Критика руйнує внутрішній дух, а похвала зміцнює його. Хваліть себе так часто, як тільки можете. І з кожною маленькою перемогою нагадуйте собі, як ви гарно з усім справляєтесь.
6. **Підтримуйте себе**. Знайдіть спосіб підтримувати себе: зверніться до друзів і дозвольте їм допомогти вам. Справжня ознака сили духу – звернутися за допомогою, коли ви більш за все її потребуєте.
7. **Любіть свої недоліки.** Визнайте, що вони – ваша відповідь на якусь потребу, і зараз ви шукаєте новий, позитивний спосіб задовольнити цю потребу. Тому з любов'ю попрощайтесь зі старою негативною поведінкою.
8. **Турбуйтесь про своє тіло**. Дізнайтесь побільше про правильне харчування: якого саме «палива» потребує ваш організм, щоб отримувати максимум енергії і життєвої сили. Подбайте про заняття спортом. Які фізичні вправи надають вам задоволення?
9. **Робота з дзеркалом**. Частіше дивіться у свої очі, говоріть про зростаючу любов до себе. Вибачте собі, дивлячись у дзеркало. Поговоріть перед дзеркалом зі своїми батьками. Пробачте також і їм. Врешті бодай раз на день скажіть собі перед дзеркалом: «Я люблю тебе, я дійсно люблю тебе!»
10. **Приступайте прямо зараз**! Не чекайте, поки вам стане краще, чи ви схуднете, чи отримаєте нову роботу, чи зав'яжете нове знайомство. Почніть зараз - і робіть все, що зможете.