

7 tipů, jak milovat sama sebe



Řekněte mi, když se ráno díváte do zrcadla, co si říkáte? „Lepší už to nebude“, „Ježiš, ty vypadáš“? Anebo se do něj raději nedíváte, abyste si nezkazila celý den? Do jaké míry hledíte na to, že vám daná práce/partner/finance/chování dětí/přátelé skutečně vyhovují? Krčíte pořád hlavu a říkáte si, že jsou stejně ostatní lepší než vy a že by bylo špatné jim nevyhovět?

Prosím, slibte mi právě teď, že si od dnešního dne alespoň na malou chvíli začnete dělat dobře. Že si každý den položíte otázku: „A jak to chci vlastně já?“ Slibte mi, že se začnete učit milovat sama sebe. Jako první vodítko vám poslouží tento článek - **7 tipů, jak milovat sama sebe.**

Tip #1 – Odpustíte si vše, úplně vše

Neustále přemíláte minulost, co jste udělala špatně, proč jste tomu řekla právě toto, proč jste tenkrát nebyla na tomto místě... Utápíte se každý den ve výčitkách z činění, které je dávno minulostí. A víte co? Ta minulost žije jen díky vám. Vy ji vytahujete z rakve a stále ji oprašujete - ve vaší hlavě. Ta minulost je dávno mrtvá a žije jen díky vám. Moje rada zní: ODPUSŤTE SI VŠE, CO JSTE V MINULOSTI PROVEDLI A NEPROVEDLI. Je to minulost a tu nezměníte. Nechte ji konečně spát. Je přece mrtvá!

Tip #2 – Odpustíte i ostatním, úplně všem...

Ten byl na mě zlý a máma mi ublížila. Nenutím vás, abyste se s danými jedinci hned kamarádili. Zkuste jim jen virtuálně odpustit. V duchu si je představte a řekněte: „Odpouštím ti“. Všichni lidé, bez rozdílu, jsou v hloubi duše dobří. Představte si je, když se narodili, také nebyli hned zlí. To zlo z nich vytvořili jejich rodiče, učitelé, společnost... Pokud chcete milovat sama sebe, musíte se odpoutat od zášti, kterou chováte vůči těm zlým.

Tip #3 – Zjistíte, proč se nemilujete

Váš pokrok v sebelásce začíná zjištěním příčiny, proč se ráda nemáte. Jako malé dítě jste se jistě měla ráda, ale někdy musel přijít moment, kdy jste mínění na sebe změnila. Většinou jsou to naši blízcí, kteří nás takto naprogramují. Takové emoční naprogramování musíte zjistit, a to pomocí [zkušeného kouče](#). Anebo pomocí [Audio programu o Emočních rovnících](#), pokud se do toho chcete pustit bez asistence odborníka.

Tip #4 – Začnete praktikovat emoční léčbu...

Bude to dřina, ale vy to dokážete! Každé ráno si před zrcadlem NAHLAS řekněte: „Vaše jméno, mám se ráda“ anebo jen „Mám neskutečnou hodnotu“. Zkuste tak i přistupovat k vašemu tělu. Když se sprchujete, říkejte si klidně potichu (aby si o vás někdo nemyslel, že jste blázen): „Miluji své tělo“ anebo „Ráda o sebe pečuji“. Na závěr si do zrcadla řekněte: „Já to dokážu“ nebo „Jsem vítěz“. Je mi jasné, že vám to přijde ztřeštěné, ale zkuste to alespoň jednou! Uvidíte, že vás takové ranní emoční dopování dostane.

Tip #5 – Pracujte na svém těle...

Kdo tvrdí, že je jedno, jak vypadáme, je nesebevědomý ignorant. Náš zevnějšek je přesným odrazem našeho smýšlení. Jak se líčíme, jak chodíme, kolik vážíme, jak mluvíme, jak jsme oblečení, jak čisté boty máme... Z člověka toho poznáte mnoho a nebudte naivní, že vaše deprese a nízkou sebelásku nikdo nevnímá. Vnímá, i když většina lidí podvědomě. Podívejte se, jaké lidi jste přitáhli do vašeho života, jistě jsou obrazem toho vašeho světa.

Takže vám nezbyvá nic jiného, než milovat i své tělo. Dávat mu dobré jídlo, aby fungovalo. Cvičit je, aby bylo ohebné. Rozmazlovat je, aby bylo pěkné.

Tip #6 – Pracujte na svém duchu...

Když nezpracujete na svém duchu, nepůjde vám ani hubnutí, ani práce na vašem těle, ani emoční léčba... U ducha to všechno začíná i končí, a proto musíme znát, co v naší hlavě nosíme a kým vlastně jsme. Musíme vědět, jak jsme od našich maminek a tatínků naprogramovaní pro náš život a zda to naprogramování je vůbec synchronní s našimi touhami. Bohužel vám musím říci, že z 80% je rozdílné a my proto prožíváme nepříjemné myšlenky. Poznejte tedy sama sebe i zevnitř, odhalte vaše [Emoční rovnice](#) a objevte pravou podstatu vaší osobnosti. Jinak ani nevíte, koho vlastně milujete.

Tip #7 – Naplánujte si dobře, kam jdete

Třešničkou na dortu je vaše budoucnost, která by neměla být v mlze. Měla byste vědět, kam směřujete, jakého partnera chcete mít, jakou práci chcete vykonávat a kolik peněz vlastně chcete mít. Když už milujete sama sebe, byla by přece škoda si vytvořit život, který nechcete žít. Pokud milujete sama sebe, chcete mít vedle sebe adekvátního partnera, skvělou práci i spoustu peněz. Vy si to přece zasloužíte! Milujete sama sebe a chtít pro sebe to nejlepší je zcela přirozené.

Tak se do toho pusťte! Každý má šanci být šťastný a neexistuje rozdělovník, který by některé z nás odsoudil a některým dopřál být tím, kým chce být...

A pokud nevíte, jak proniknout do vlastní psychiky, přijďte se poradit k nám do www.life-clinic.cz

Přečtěte si také:

[Co na začátku vztahu nepoznáte](#)

[Foto mluví](#)

Objednejte si:

[Jak se stát neodolatelnou milenkou](#)

[Jak poznat toho pravého](#)



© **Napsala Lenka Černá**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.