

Proč se mít rád?



Díky neznalosti pravidel lásky při výchově, jsme mnozí byli vystaveni trýznivým pravidlům našich rodičů „nevyhovuješ“ a „lásku si musíš zasloužit!

Tak se v našich dětských hlavách zahnízdilo pravidlo, že všichni kolem jsou lepší než my a láska a úcta k sobě sama se vytratila.

Jak ale chceme být přínosem pro své okolí, když nemilujeme sami sebe? Jak chceme dávat, když nemáme? Jak chceme rozdávat pohodu, když ji sami nemáme a prožíváme neustálý boj za kousek lásky?

Následující text je vnitřní zpověď člověka, který touží po lásce, ale nejprve musí začít sám u sebe. Naučte se milovat sebe a pak budete milovat i vše kolem sebe.

Kdo zdravě miluje sebe, nebude škodit ostatním. Kdo má vztah k sobě, bude vytvářet příjemný vztah i ke svému okolí.

Nikomu se nepotřebuji omlouvat za to, že žiji!
Nikomu nemusím vysvětlovat, proč něco dělám nebo nedělám!
Je to jenom moje věc.
Je to věc mé volby.
Jsem tu sama za sebe.

Já jsem pro sebe ten nejdůležitější člověk na světě!
Nejprve jsem já a pak teprve ti ostatní.
Já jsem pro sebe na prvním místě.
Od této chvíle se starám především sama o sebe a o své potřeby!
Já sama sobě věnuji tu nejvyšší a nejlepší péči a čas.
Všichni ostatní jsou až na 2. místě.

Já jsem pro sebe ten nejdůležitější člověk na světě!
Není nikdo důležitější!
Jsem pro sebe vždy na prvním místě!
Já jsem ta, na kom mi nejvíc záleží!
Věnuji veškerou energii sama sobě a řešení svého života.
Pečuji v první řadě o sebe.
Vždy stojím při sobě a podporuji se, ať se děje co se děje.

Nejsem tu proto, abych naplňovala život kohokoliv jiného.
Jsem tu proto, abych naplnila svůj vlastní život!

© **Napsal Aleš Kalina a Milena**

www.muivztah.cz
www.foto-mluvi.cz
www.mamdepku.cz

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

Měsíčník osobního růstu zdarma: www.muivztah.cz/mesicnik-osobni-rust.htm