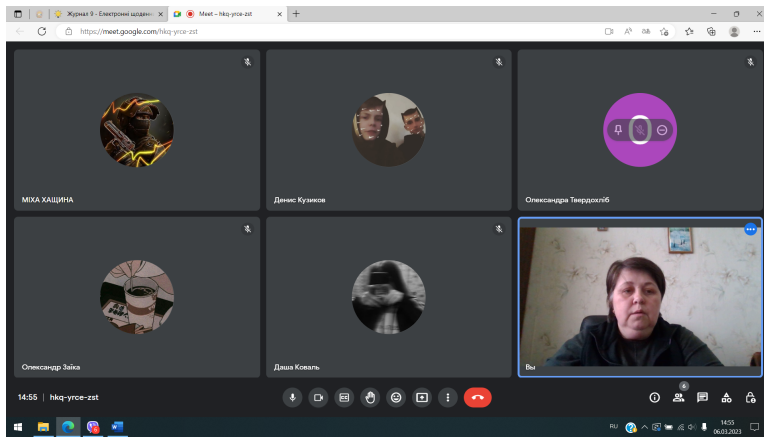




Як полюбити себе і жити в гармонії

Я хочу запропонувати вам деякі поради, на мій погляд єдино вірні, як вихід з важкої життєвої проблеми — “нелюбові до себе”, щоб ви, нарешті, згадали про захоплюючому танці життя.

1. *“Мене люблять і цінують настільки, наскільки я люблю і ціную себе”.* Ця фраза має стати єдиним правильним девізом життя на шляху любові до себе. Ви самі зможете стати джерелом радості і любові.

2. *Ніхто не досконалий.* Згадайте слова з фільму “У джазі тільки дівчата”: “У кожного свої недоліки”. Полюбіть себе таким, який є. Ніколи не дозволяйте принижувати себе.

3. *Не порівнюйте себе з іншими.* Ви особливі і неповторні. Любити себе — значить ставитись до себе з любов’ю.

4. *Прийміть свої недоліки:* слабкості в якійсь ситуації можуть засяяти яскравіше достоїнств.

5. *Досконалості:* у вас завжди є шанс стати краще. Любити себе — значить постійно працювати над собою.

6. *Не думайте про те, що про вас подумають інші:* вони самі стурбовані тим, що про них думаєте ви. Формуйте свою позитивну думку про себе.

7. *Хваліть себе навіть за найменші успіхи.* Повторюйте собі: “Я просто краса!”

8. *Дійте виходячи зі своїх внутрішніх спонукань.* Тоді не буде відчуття, що робили що-небудь не по своїй волі. Поважайте свої думки, бажання і мрії.

9. *Намагайтеся самотійно приймати рішення.* Так зможете оцінити власну значущість і незалежність.

10. *Будьте самими собою:* говоріть і робіть те, що вважаєте за потрібне. При цьому, звичайно, не зачіпаючи інтереси інших.

І тоді у вас заіскриться погляд, а посмішка щастя і любові засяє на вашій особі, і ви перетворити прямо на очах ... Ви самі станете джерелом любові, радості, світла і сили. Ви житимете в гармонії з собою. Ось побачите, у вас все вийде! Ви станете самими гарними на світі. Треба просто бути в злагоді із самими собою. І з собою, і з навколишнім світом.

<https://medium.com/way-to-yourself/love-my-self-edf74fb891b4>