

## JAK POKOCHAĆ SIEBIE – tekst z bloga [www.zdrowadusza.com](http://www.zdrowadusza.com)

1. Kochać siebie, to być dla siebie dobrym.
2. Traktować siebie tak, jak traktujemy swojego najlepszego przyjaciela.
3. Być dla siebie najlepszym przyjacielem.
4. Być dla siebie wyrozumiałym i czułym.
5. Zaprzestać krytykowania siebie, myślenia i mówienia o sobie źle.
6. Być dla siebie życzliwym.
7. Umieć sobie wybaczać.
8. Dobrze się odżywiać, dbać o swoje ciało fizyczne, wysypiać się.
9. Dbać o równowagę między pracą a odpoczynkiem.
10. Mieć świadomość swoich granic i umieć o nie zadbać.
11. Sprawiać sobie przyjemności.
12. Dbać o swoje relacje - zawodowe, osobiste.
13. Unikać toksycznych ludzi i kończyć relacje, w których nie ma szans na zmianę.
14. Tworzyć zdrowe relacje, w których jest miejsce, na rozmowę o uczuciach.
15. Dawać sobie prawo, do postępowania zgodnie ze swoimi uczuciami.
16. Wierzyć, że wolno nam popełniać błędy, że jesteśmy tylko ludźmi i w pewnym sensie z natury jesteśmy niedoskonali (i doskonali zarazem ;))
17. Pytać się siebie: jak się czuję? na co mam ochotę? czy moje potrzeby są zaspokojone?
18. Słuchać siebie uważnie - swoich uczuć, potrzeb, intuicji.
19. Dawać sobie przestrzeń na przeżywanie swoich emocji.
20. Dbać o swój komfort emocjonalny i o zaspokojenie swoich potrzeb.
21. Umieć prosić o pomoc i wsparcie.
22. Rozmawiać z bliskimi osobami o swoich uczuciach.
23. Dbać o wszystkie sfery swojego życia - o swoje finanse, o porządek wkoło siebie.

24. Załatwiać swoje sprawy, dbać o swój interes.
25. Brać odpowiednie wynagrodzenie za swoją pracę.
26. Tworzyć krąg przyjaciół i mieć zdrowe relacje z ludźmi.
27. Pozwalać innym ludziom dbać o siebie.
28. Doceniać siebie, być sobie wdzięcznym.
29. Stać po swojej stronie, nie zdradzać siebie samego.
30. Ufać sobie.
31. Nie iść ze sobą i innymi ludźmi na "zgniłe kompromisy".
32. Kochać, a przynajmniej lubić swoją pracę.
33. Znajdować czas na rozwijanie swoich pasji i realizowanie marzeń.
34. Wyciągać wnioski, z tego, co nas spotyka.
35. Dać sobie czas na zastanowienie - czy mam na to ochotę?
36. Umieć odmawiać innym.
37. Dać sobie prawo do wszystkich uczuć.
38. Dać sobie prawo do życia po swojemu.
39. Bać się i mimo to, działać.
40. Być sobie wiernym.
41. Być ze sobą i przy sobie w dobrych i złych chwilach.
42. Nie uciekać od samego siebie i swoich emocji.
43. Doceniać siebie, czuć dla siebie wdzięczność, radość, przyjemność.
44. Umieć się bawić i być twórczym.
45. Stosować wobec siebie zdrową dyscyplinę i być wytrwałym w dążeniu do celu.
46. Wiedzieć, kiedy odpuścić.