

Samoakceptacja receptą na szczęście

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 16, czerwiec 2012 00:00

Dawid Kulpa

Odslony: 3275

Co należy zrobić, by pozytywnie oceniać siebie samego? Jakie są zalety samoakceptacji? Odpowiedzi na te pytania formułuje Schiraldi.

Przede wszystkim powinieneś zacząć od pytań do samego siebie:

1. Jakiej natury jest cena, którą płacę w wyniku braku akceptacji samego siebie (emocjonalnej, fizycznej czy też społecznej)?
2. Czy istnieje sposób na zbudowanie poczucia własnej wartości i jednocześnie spełnienie własnych potrzeb związanych z uwagą innych, ich pomocą, poczuciem bezpieczeństwa itp.?
3. Czy jestem skłonny utracić część korzyści wynikających z braku akceptacji samego siebie, aby zyskać korzyści płynące z poczucia własnej wartości?

Postęp w zaakceptowaniu siebie zaczyna się, gdy decydujemy się oszacować koszt rozwoju i zapłacić jego cenę. Przed rozpoczęciem wprowadzenia konkretnych zmian pomaga zbadanie sytuacji, toteż odpowiedź sobie na następujące pytanie:

Jakie korzyści będę czerpał z tego, że będę miał realistyczną i pochlebną opinię o sobie samym?

A oto i odpowiedzi na ów pytanie:

- W mniejszym stopniu będę kierował się lękiem.
- Częściej będę podejmował próby i ryzyko.
- Będę w mniejszym stopniu podatny na perswazję.
- Będę z większym spokojem podchodził do swoich niedoskonałości i zarazem będę bardziej chętny do pracy nad nimi.
- Będę się mniej martwił.
- Zyskam większą łatwość w wyrażaniu uczuć.
- Będę szczęśliwszy w związkach i mniej skłonny do trzymania się partnerów, którzy na to nie zasługują.
- Radość i osobista satysfakcja będą mnie bardziej motywowały.
- Stanę się mniej samolubny, a moja postawa nie będzie już tak bardzo obronna w stosunku do otoczenia.
- Inni będą mnie bardziej szanować i lepiej traktować.
- Inni będą mnie uważali za osobę bardziej atrakcyjną.
- Nie będę już tak bardzo wątpił w samego siebie i w podejmowane przeze mnie działania, gdy coś pójdzie nie po mojej myśli.
- Będę podejmował lepsze, bardziej obiektywne decyzje.
- Będę bardziej cieszył się życiem.
- Będę czuł, że ludzie lubią mnie takiego, jakim jestem, a nie jakąś udawaną osobę, którą chciałbym być.
- Będę szczęśliwszy.

Pamiętaj:

Korzyści płynących z zaakceptowania samego siebie jest wiele, a każda sprawi, że będzie Ci się żyło łatwiej i przyjemniej.

Źródło: Schiraldi G.R., Jak zwiększyć poczucie własnej wartości. Trening, Warszawa 2007