

# 10 przykazań miłości do siebie

8 grudnia 2021

1. Od teraz zrezygnuj z jakiegokolwiek formy samokrytyki i zaakceptuj siebie w pełni, takim jakim jesteś, ponieważ wszystko co myślisz i mówisz ma wpływ na to kim jesteś. Kiedy siebie krytykujesz zmieniasz się w negatywny sposób, a kiedy chwalisz i doceniasz siebie, zmiany są pozytywne.

2. Przestań stale się straszyć. Nie terroryzuj się swoimi myślami. Życie w takim stresie jest coraz straszniejsze. Wybierz sobie wewnętrzny obraz, który jest dla Ciebie przyjemny. A jeśli najdą Cię straszne myśli, natychmiast przełącz swoją uwagę na tę przyjemną myśl.

3. Bądź delikatny i miły w stosunku do samego siebie. Traktuj siebie łagodnie. Ucz się nowego sposobu myślenia, ale bądź cierpliwy. Traktuj siebie jak osobę, którą szczerze kochasz.

4. Bądź wyrozumiały dla swojego młodego umysłu. Nie wiń go za to, że nadal jeszcze pojawiają się w nim negatywne myśli. Nie musisz mieć wyrzutów sumienia, ponieważ każda zmiana potrzebuje czasu. Zmieniaj swój umysł w sposób delikatny i współczujący.

5. Samochwała w kącie stała? Nieprawda, to tylko zarozumiałość i brak pokory. Docenianie siebie jest dobre a chwała buduje silne poczucie wartości siebie. Chwal siebie, kiedy tylko możesz i powtarzaj sobie, jak dobrze zrobiłeś swoją robotę.

6. Pozwól sobie pomóc. Otwórz się na wszystkie wewnętrzne i zewnętrzne źródła pomocy. Otwórz się na pomoc, która płynie z twojej duszy, otwórz się na pomoc rodziny i przyjaciół. Nie wstydź się poprosić o pomoc, nie wstydź się być słaby. Prośenie o pomoc, kiedy jej potrzebujesz to oznaka siły.

7. Odłącz się od negatywnych obszarów twojego aktualnego życia. Stworzyłeś w nim te wszystkie problemy, aby zaspokoić w sobie jakieś podświadome potrzeby. Teraz jednak szukasz nowych, lepszych rozwiązań i próbujesz spełnić swoje potrzeby za pomocą pozytywnej energii. Dlatego z miłością, ale stanowczo oderwij się od starych negatywnych wzorców.

8. Zadbaj o swoje ciało. Rozwijaj swoją wiedzę na temat zdrowego żywienia i dowiedz się jakiego pożywienia potrzebuje twój organizm, aby być energicznym i zdrowym. Ruszaj się i zadbaj o sprawność i witalność swojego ciała, ponieważ jest ono świątynią twojej duszy. Żyjąc w nim traktuj je z szacunkiem i wdzięcznością a będzie ci służyć bardzo długo.

9. Wykonuj pracę z lustrem. Patrz sobie głęboko w oczy, kochaj to, co widzisz i odczuwaj coraz więcej miłości do siebie. Kochaj swoją duszę, kochaj swoje ciało, kochaj swoje istnienie. Patrz sobie w oczy i wybaczaj z miłością wszystkie swoje błędy. Porozmawiaj ze swoimi rodzicami patrząc w lustro i wybacz im. Powiedz co najmniej raz dziennie do swojego oblicza, „naprawdę bardzo cię kocham”

10. Działaj z miłością do siebie już tu i teraz. Kreuj i idź swoją drogą choćby krok po kroku. Nie czekaj aż będziesz miał więcej czasu i pieniędzy, będziesz zdrowszy, szczuplejszy, mądrzejszy i bardziej wykształcony. Zaczynaj teraz robić to czego pragniesz, co cię uskrzydla i powoduje, że chce ci się żyć!

Autorstwo: Hannes Höller

Źródło: [OdkrywamyZakryte.com](http://OdkrywamyZakryte.com)