

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Буденновский политехнический колледж», МАЙ 2022 г.**



**19 самых лучших советов психолога о том, как полюбить себя.**

**Рассмотрим все 19 рекомендаций психологов:**

**1. Осознай, что никто и ничто внешне не дополнит тебя, ты уже самодостаточен,** ты должен любить себя независимо от того есть у тебя вторая половника или нет.

**2.** **Прими себя полностью, прими себя самого таким, какой ты есть люби себя в любом проявлении.** Полюби все свои ошибки, которые ты сделал в прошлом. Это важно, потому что люди часто осуждают самих себя, ненавидят себя и презирают за те вещи, которые сделаны в прошлом.

**3.** **Чтобы полюбить себя, тебе не нужна причина. Ты самодостаточен и должен любить себя без причины.** Если ты ищешь причины чтобы любить себя, то любовь не будет полной и всецелой, а в голове сразу же появляются сомнения и причины для обратного.

**4.** **Перестань ставить людей на пьедесталы и осознай, что все равны.** Нет тех, кто лучше или хуже тебя. Перестань сравнивать себя с другими людьми и подрывать свою самооценку.

**5.** **Никогда не сравнивай себя с другими, сравнение себя с другими всегда вызывает чувство не самодостаточности и осуждения себя.** Никогда не гонись за другими и не стремись быть тем, кем ты не являешься!

**6. Уважай свое тело и свой разум.** Уважать свое тело и разум – это означает, что ты любишь себя как духовного человека, способного мыслить и быть осознанным, и ты любишь свое здоровое тело и следишь за ним.

**7**. **Убери в себе негативную ворчливую бабулю, осуждающую других людей и себя.** Осуждение других или себя, ворчание отнимает много энергии. Это негатив, который люди держат в себе. Вместо того, чтобы осуждать людей, добивающихся чего-то, лучше занимайтесь своими более полезными делами, делайте то, что вы делаете и веселитесь.

**8.** **Если вам что-то не нравится, то не надо терпеть, действуйте,** можно вербально сказать человеку, что вам это не нравится либо мимикой и жестами показать, что вы это не одобряете.

**9.** **Имейте личностные границы: что вы принимаете в людях, а что нет почему важно иметь личностные границы:** именно благодаря личностным границам люди будут знать, что вы позволяете, а что нет, и уже они будут подстраиваться под вас.

**10.** **Когда вы достигаете своих целей, всячески поощряйте себя:** например, покупайте себе сладости если вы поставили себе цель и реализовали ее, радуйте себя самого приятными вещами.

**11. Не нойте и не позволяйте нытикам плакаться вам в жилетку.** Вы не губка и не жилетка, в которую можно плакаться! Дайте это ясно понять всем вокруг.

**12.** **Вы сами создаете все ситуации: берите ответственность за себя и свои действия.**

**13. Знай свои сильные качества и уникальные ценности, выпиши их и помни о них знай точно, какая ценность есть в тебе, какие привлекательные характеристики и качества.** Если ты этого не знаешь, ты не сможешь развить любовь к себе, и при общении с людьми будет тяжелей.

**14.** **Больше доверяй себе и своим намерениям, действуй согласно своим желаниям говори, что хочется.** Если то, что ты делаешь, исходит из благих намерений, доверься им, делай и реализуй их!

**15. Больше интересуйся собой, делай самоанализ, стремись быть лучшим.** Как научиться любить себя и быть уверенной в себе личностью: наполни свою жизнь интересными для тебя событиями!

**16.** **Поставь себе такую цель, которая будет будоражить тебя и не давать заснуть!** Живи этой мечтой и каждый день воплощай ее в реальность. Чем больше ты ставишь себе цель, тем больше у тебя появляется энергии в теле, чтобы ее реализовать и воплотить в реальность.

**17. Важно любить других людей: не пытайся их изменить важно любить и принимать людей такими, какие они есть.**

**18.** **Тебе не нужно быть суперидеальным человеком.** Наше общество, масс медиа и телевидение внушает перфекционизм и стремление быть суперидеальным и правильным. Якобы ты должен иметь идеальное тело, образование. На самом же деле никто не хочет быть идеальным и правильным! Замени это желание на стремление полностью принять и любить себя в любом проявлении и выражении.

**19.** **Не забываем уважать себя и просто опрятно выглядеть, внешний вид определяет не будущее отношение к тебе окружающих и не отношение противоположного пола к тебе**. Внешний вид определяет в первую очередь твое собственное отношение к себе, твое самоуважение. На этом все советы закончены. Теперь вы знаете все о том, как правильно себя любить и верно трактовать это понятие.

**Мудрые слова:** Любовь есть отсутствие разделения и границ между людьми. Это когда ты растворен и видишь себя в каждом человеке. Любить всех людей намного прекраснее, чем любить себя одного или только вашего партнера.

***С наилучшими пожеланиями,***

*Педагог-психолог*

*Таилова М.М.*