

Jak posílit vztah k sobě samému

Vztah, který máte sami k sobě ovlivňuje všechny oblasti vašeho života, včetně vaší váhy.

Pokud chcete dosáhnout trvalého úbytku hmotnosti, je budování pevného vztahu k sobě samému jednou z nejdůležitějších věcí, které můžete udělat.

NEJPRVE JE DOBRÉ POCHOPIT, JAKÝ VZTAH MÁTE DNES SAMI K SOBĚ.

Pomocí těchto otázek prozkoumejte, jak se k sobě v současné době chováte - nezapomeňte uvést jak pozitivní, tak negativní stránky!

- Jak popisujete svůj vzhled, když se podíváte do zrcadla?
- Svou osobnost a schopnosti popisují takto...
- Co si o sobě myslíte ve srovnání s ostatními lidmi?
- Jak by vás popsal dobrý přítel nebo člen rodiny?
- Jste člověk, který drží slovo? Proč nebo proč ne?
- Jak se sebou mluvíte, když nesplníte svá očekávání?

Jak posílit vztah k sobě samému

Myslím, že mít dobrý, láskyplný vztah k sobě samému znamená toto:

Znamená to, že se sebou mluvíte vlídně, jako byste mluvili s přítelem nebo blízkým členem rodiny. Neshazujete se, nebijete se, neříkáte o sobě uštěpačné nebo jízlivé poznámky. A držíte slovo, které jste si dali, protože víte, že jste cenní.

Pokud to nepopisuje vztah, který máte právě teď, nejste sami. Použijte následující otázky, které vám pomohou zjistit, jaký by měl být váš nový vztah k sobě samému. Nemusíte brát ohled na svou minulost ani na to, co si o vás myslí někdo jiný - o tom, jak se budete chovat sami k sobě, rozhodujete vy.

- Jak chcete přemýšlet o svém těle a vzhledu?
- Jak chcete popisovat svou osobnost a schopnosti?
- Co si chcete vybrat, abyste věřili své hodnotě ve srovnání s ostatními?
- Jaké změny chcete provést ve způsobu, jakým dodržujete slovo, které jste si dali?
- Jak chcete mluvit sami se sebou, když nesplníte svá očekávání?
- Co ještě uděláte pro to, abyste se k sobě chovali s úctou a laskavostí?