Автор: admin
05.05.2011 16:16 - Обновлено 29.10.2014 10:22

Как вычислить «себе стоимость» и как её изменить?

Маленький эксперимент: закройте глаза, попробуйте представить свой портрет, нарисованный кем-то другим. Рассмотрите, какой он, постарайтесь это сделать, не открывая глаз. Скажите сами себе, нравится ли он вам, определите, какого размера ваш портрет? Теперь глаза можно открывать.

Если вы представили портрет размером бумаги форматом А4, у вас нормальная «себе стоимость», если размер меньше – заниженная, если выше – завышенная. Разница прямо пропорциональна размерам изображения.

«Себе стоимость» – это показатель того, как вы относитесь к самому себе, как вы цените себя, сформированный исходя из субъективного соотношения «осознано» хороших и «неосознанно» плохих качеств. Обычно люди склонны замечать больше плохого, чем хорошего. Хорошее принимается как должное, а на плохом обычно заостряется излишнее внимание.

Возможно, «оценщики» со стороны будут с вами и не согласны, но это не так важно. Отталкиваться они будут в любом случае от вашей личной оценки.

Для чего нужно позитивное отношение к себе? Как ни странно, но если оно есть, человек способен любить себя и прощать и, как следствие – испытывать что-то подобное к кому-то другому.

Низкая «себе стоимость» может быть в силу разных причин, основными из которых можно считать – негативно настроенное окружение, посредственное отношение друзей и знакомых, сомнительную критику внешних данных и уровня интеллекта, собственные неудачи и поражения, наличие ложного чувства вины.

Не пытайтесь сравнивать свою «стоимость» со «стоимостью» других людей, все мы разные и каждому даны своя шкала драгоценностей, а соотношение может исказиться и не в вашу пользу.

В качестве экстренной помощи очень часто приходит самовнушение. Для начала стоит начать чаще смотреть на себя в зеркало, при этом следует хвалить себя, говорить себе о своей успешности, любви, вере в себя, подчёркивать свои положительные черты.

Можно завести «дневник достижений», записывая в него всё, что было уже реализовано из ранее запланированного. Будет лучше, если получится забыть негатив, самые плохие и хмурые дни.

Психологи советуют попробовать создать в своей голове образ самого себя. Не скопировать то, что уже сложено жизнью, а воссоздать иную детальную картинку с более чёткими характеристиками. Иными словами – каким именно вы хотели бы видеть себя. Для закрепления необходимо «прокручивать» это представление не реже одного раза в день.

И, наконец, самореклама. Берётся лист бумаги, на котором пишется текст примерного содержания: «разрешите вам представить хорошего человека, ему присущи такие качества, как…» (не скупитесь на приятные слова). Текст саморекламы читается также перед зеркалом.

Эти простые, но эффективные советы помогут стронуть с места машину адекватного восприятия.

Совсем несложно осознать, что «Я» – это «Я» и в этом мире больше нет такого же, как «Я». Всё, что есть во мне, всё, что сделано мной, принадлежит мне, я могу познавать себя, менять себя и жить полноценной гармоничной жизнью.

По древней легенде, за свою жизнь человек изнашивает восемь пар линз.

Первая пара линз позволяет видеть своё тело.

Вторая – отражает наши мысли (интеллект).

Третья – открывает путь в мир чувств и эмоций.

Четвёртая – показывает работу органов чувств.

Пятая – определяет взаимоотношения с людьми.

Шестая – визуализирует восприятие пространства, времени и окружающий мир.

Седьмая – даёт представления о пище (продуктах питания).

Восьмая линза – это глаза души.

Все линзы одинаково важны, функционируют они единым целым механизмом.

Если сложить мозаику из нарисованных линз в виде разноцветных кружков внутри одной окружности, получится энергетический узор внутреннего «Я».

Никогда не поздно начать:

• Заботиться о собственном теле.
• Развивать многогранно свои мысли и интеллект.
• Научиться управлять своими чувствами.

• Быть внимательным к своим ощущениям, ведь именно они соединяют наш внутренний и внешний миры.
• Пробовать уходить от конфликтов, учиться честным взаимоотношениям и гармонии.
• Познавать физическую сторону потребностей и научиться их удовлетворять без излишеств.
• Уметь находить комфорт в пространстве, сотканном из тепла, звуков, света, цвета, воздуха.
• Ощущать себя частичкой Вселенной, не бояться раскрывать и показывать себя.

Пробуйте… И ничего не бойтесь!

Автор - Ася Новикова
Источник