

Почему непременно нужно научиться себя хвалить?

Нас с детства учили, что хвалить себя неприлично и нескромно. А может быть, всё наоборот и говорить хорошее о себе просто необходимо? Не из-за того ли сейчас так много людей недовольны собой, потому что совсем забыли о своих достоинствах, утратив чувство гармонии с жизнью?

Современные психологи говорят и пишут о том, что любовь к себе начинается с зеркала. Беглый взгляд на себя – это совсем не то, что требует от нас зеркало. Важно осмотреть себя по частям и в каждой найти достоинства. Сначала следует посмотреть на то, что больше всего в себе нравится, и представить, что другие тоже обращают внимание на эту привлекательную особенность. Не стоит пренебрежительно относиться к комплиментам окружающих, напротив, надо принимать их с благодарностью и всем видом показывать, что это вас не удивляет. Ничего общего с высокомерием и нескромностью такое поведение не имеет, но при этом следует обращать внимание на достоинства других и говорить о них как в глаза, так и беседах с третьими лицами.

Вспоминая прошлое, следует обратить внимание на то, какое событие всплывает в памяти чаще всего. Приятные воспоминания – это клад счастья, то есть самое ценное, «райский сад» нашей памяти. Необходимо подпитывать те былые минуты счастья, когда вы нравились сами себе. Можно время от времени даже повторять: «Я правильно тогда поступила! Я просто молодец!» Вспоминая неприятные моменты, не надо ёжиться и укорять себя. Правильнее всего – найти оправдание, только так можно с оптимизмом смотреть в будущее.

Удачные моменты в жизни – это ваша заслуга. Вы своим восприятием мира сформировали успешную ситуацию. Не надо стесняться собственных достижений – ими надо хвалиться. Вам ведь не просто повезло – вы приложили усилия и получили результат. Это помогает чувствовать себя уверенно в любой ситуации, понять, что человек сам отвечает за свою жизнь. Люди, считающие удачу собственными заслугами, не опасаются неудач, но если что-то негативное и случается, то они стараются объективно проанализировать ситуацию, а не впадать в панику. Они понимают, что им необходимо изменить в себе, и это заслуживает похвалы. Так почему бы не похвалить себя за глубокое понимание своей натуры?

Хвалить себя за профессионализм очень полезно. Конечно, не стоит считать себя

Почему непременно нужно научиться себя хвалить

Автор: admin

06.05.2011 15:10 - Обновлено 31.10.2014 13:51

непревзойдённым специалистом и делать негативные для других сравнения. Незаменимых, как известно, не бывает. Лучше хвалить себя не напрямую, а говорить о том, как именно вы чего-то добились.

За любую домашнюю работу надо хвалить себя долго и громко. Современные женщины жалуются, что близкие не ценят их труд. Так вот, чтобы домочадцы не воспринимали вашу заботу о них как данность, расскажите им, чего всё это вам стоит, сколько времени уходит на поддержание быта семьи, чем приходится жертвовать. Не стесняйтесь описывать им прошедший день во всех подробностях, тогда и муж, и дети вынуждены будут искренне похвалить вас.

С древних времён известно, что речи, восхваляющие себя самого, помогают, помимо всего прочего, справиться с недостатками. Принимая свои негативные черты, мы перестаём их прятать и быстрее осваиваем другие, более правильные, нормы поведения.

Автор - **Тамара □ Дубовская**

[Источник](#)