

Zavolite sebe u 10 koraka



Ako ne volite sebe i ne brinete o sebi, ne možete očekivati ni da vas istinski vole partner, prijatelji ili članovi obitelji jer će se drugi ljudi uvijek ponašati prema vama onako kako im vi (ne)svjesno odašiljete poruku da od njih očekujete, a ako ne volite i ne poštujete sebe, kako onda možete očekivati isto od drugih ljudi?

Slijedi **deset koraka koji će vam pomoći da više volite sebe:**

- 1.** U svoj dnevnik ili na list papira napišite, a potom **izgovorite da volite sebe!**
- 2. Kupite si poklon** kao simboličan znak ljubavi prema sebi - za rođendan, Valentinovo, ili tek tako, da se razveselite jer vi to zaslužujete.
- 3. Oprostite si za loše odluke** koje ste donijeli, učinjene pogreške i propuste. Tada ste napravili kako ste u tom trenutku mislili da je najbolje. Ako budete živjeli u prošlosti, nećete se moći fokusirati na budućnost i na to da postanete najbolja verzija sebe. Kao što bi rekla mudra Maya Angelou: "Kada znate bolje, radite bolje".

Pročitajte tekst "[Kako sebi oprostiti?](#)".

4. Nemojte biti samokritični

Za druge ljude uvijek nađemo riječi opravdanja i podrške kada nešto pogrešno naprave, no sebe nerijetko kažnjavamo prijekorima:

- "Ja sam najgori/a"
- "Kako sam mogla napraviti takvu grešku?"
- "Gdje mi je bila pamet?"

Kada uvidite da se prema sebi ophodite na ovaj način, postupite onako kako biste postupili da je u pitanju vaša najbolja prijateljica ili partner. Vjerojatno biste ih zagrlili i rekli im da su samo ljudska bića i da griješe, da su takve okolnosti bile, da to ne znači da su loše osobe.



5. Brinite se o sebi

Kada bi vam partner stalno govorio kako vas voli, a ne bi vas dodirivao i brinuo se o vama, biste li mu vjerovali? Isto vrijedi i za vas.

Ako govorite kako volite sebe, a ne brinete se dovoljno o sebi (dovoljno sna, relaksacija, samonapredak, vrijeme za sebe i aktivnosti u kojima uživate...) i svome tijelu (kvalitetna kozmetika, masaža, odjeća u kojoj se dobro osjećate, zdrava prehrana, tjelovježba...) govorite li istinu?

6. Zatražite pomoć kada vam je potrebna.

7. [Postavite zdrave granice u odnosima](#) s drugim ljudima kako biste imali vremena i energije da se brinete za sebe i svoje potrebe postavite kao prioritet.

8. Poradite na svom [samopouzdanju](#) (to će vam pomoći da sami sebe više poštujete).

9. [Vjerujte u sebe.](#)

10. [Naučite reći "NE"](#) stvarima i ljudima koji nisu dobri za vas. Ako nekoga odbijete kako biste napravili prostor i vrijeme za stvari koje su vam prioritet, nećete biti bezobrazni, već ćete biti osoba koja je iskrena i koja se brine za sebe, kako bi se u najboljem izdanju mogla pojaviti i za druge.