

10 Samosaosećajni podsetnici

Kako negovati samosaosećanje?

By Vesna Laković van Kempen



Samosaosećajni podsetnici

1. Kada se suočavate sa neprijatnim osećanjima i mislima, upitajte sebe, šta bi mi moj blizak prijatelj sada rekao, šta bi me posavetovao?
2. Kada se suočite sa svojim unutrašnjim kritičarem, upitajte ga čemu pokušava da vas nauči, nakon čega mu odajte zahvalnost za to.
3. Pronađite dodir koji vas umiruje - kada se nađete u emotivno izazovnoj situaciji, pronadite dodir koji će vas umiriti - ruka na stomaku, srcu, dlanovi na kolenima...
4. Istražite svoja osećanja kroz svoje telo. Svaki put kada osetite neku emociju - prijatnu ili neprijatnu, pokušajte da osvestite gde se ta emocija manifestuje u vašem telu.
5. Upitajte sebe nekoliko puta u toku dana: „Šta mi je trenutno potrebno da se osećam zadovoljno?“ Pokušajte to da uradite za sebe.