

*„Pokochanie siebie to początek romansu na całe życie”  
Oscar Wilde*

## **Sposoby na miłość do siebie**

- Doceń siebie – to co robisz jest wartościowe i unikalne. Nikt nie zrobi tego lepiej niż Ty, bo jesteś wyjątkowa/y. Nie ma takiej drugiej takiej jak TY z unikalnym zestawem genów, cech czy kompetencji.
- Odrzuć negatywne myśli, bo mogą być jak samospełniająca się przepowiednia. Nie rób sobie tego.
- Wybaczaj sobie. Każdy ma prawo do błędów, Ty też...
- Ufaj sobie. Wiesz przecież co robisz. Nie musisz szukać potwierdzenia u innych.
- Dbaj o siebie. Będziesz ze sobą do końca życia, więc warto, abyś była w dobrej formie.
- Nie porównuj się z innymi. To do niczego nie prowadzi. Każdy jest „jakiś”, a Ty jesteś jedyna/y w swoim rodzaju.
- Jeśli słyszysz komplement, to go przyjmij i podziękuj. To o Tobie i dla Ciebie.
- Bądź asertywna. Jeśli mają Cię lubić to będą, jeśli nie, to przyjmowanie na siebie wszystkiego i tak nic nie pomoże.
- Otaczaj się pięknem i dobrymi ludźmi. Dobrą energią można się dzielić.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>

<https://kodrownowagi.pl/10-sposobow-jak-zaopiekowac-sie-soba/>