

Jak zaakceptować

Autor: Magda Czapiewska, klasa III gim.
10.06.2014.

Jak zaakceptować siebie ?

Będąc nastolatkiem, mamy bardzo dużo kompleksów, np. jestem gruba/y , brzydka/ki itd. Niestety, bardzo duże znaczenie ma dla nas to, co myślą i mówią o nas inni. Nie jestem przekonana, czy to jest dobre. Powinniśmy czasem puścić mimo uszu to, co mówią o nas inni, ponieważ zawsze znajdzie się ktoś, kto nas nie zaakceptuje takim, jakimi jesteśmy, a to powoduje, że zmniejsza nam się poczucie własnej wartości.

Co zrobić, aby odzyskać samoakceptację i pewność siebie ?

Skup się na swoich mocnych stronach, atutach. Traktuj siebie z szacunkiem. Znajdź swoje dobre cechy i zacznij myśleć pozytywnie, uwierz w siebie!

Jeżeli chodzi o wygląd, to stań przed lustrem, mów sam/a do siebie o tym, jak jesteś piękna, wspaniała, wyjątkowa, niepowtarzalna, jedyna w swoim rodzaju itp. Uwierz w to! Bo każdy człowiek jest piękny na swój sposób.