

Akceptacja siebie – czyli krótko mówiąc „Bądź dla siebie dobry, bądź dla siebie dobra”

Jeśli ktoś zapyta Cię o to jakie masz zalety, to co wtedy powiesz? Będziesz się długo zastanawiać, a potem stwierdzisz, że nie wiesz lub że ich nie masz.

A gdy ktoś zapyta czy lubisz siebie? Zaczynasz wymieniać co chcesz w sobie zmienić, co Ci się nie podoba, itp.

Akceptacja siebie to klucz do dobrych relacji z innymi. To warunek zadowolenia z własnego życia. Wszyscy chcemy być szczęśliwi, ale zaczynamy poszukiwania szczęścia nie tam gdzie trzeba. A zacząć trzeba od samego siebie.

Każdy ma zalety, jak również wady. To normalne. Nikt nie jest idealny i tak jest dobrze. Ważne jest poznanie samego siebie i akceptacja, praca nad sobą – ciągle doskonalenie oraz wiara we własne możliwości. Zdarza się, że zbyt wielką wagę przykładamy do opinii innych – skupiamy się na negatywnych przekazach co do naszej osoby, które niejednokrotnie są błędne i to właśnie te opinie kreują rzeczywistość, w której żyjemy i życie, które należy do nas. A to przecież nasza droga. Róbmy wszystko, by była twórcza, ciekawa i pełna radości.

Zapraszam Cię dziś do obejrzenia krótkiego filmu „Cyrk motyli” <https://www.youtube.com/watch?v=a4KeipGwkKk> – to opowieść o akceptacji siebie i wierze we własne możliwości. Siła jest w każdym z nas. Pamiętaj o tym... Miłego oglądania.

Jeśli chcesz podzielić się ze mną opinią o filmie .