



12 PRINCIPŮ SEBELÁSKY

michellemichelle.cz



1. SEBELÁSKA JE SEBEPŘIJETÍ



Přijímáme se takoví, jací jsme, tedy i se svými nedostatky.

To ale neznamená, že je nutně schvalujeme či ignorujeme, ale **nekritizujeme se** za to a **nemáme z toho výčitky ani pocity nedostatečnosti** (což zase neznamená, že s tím nemáme nic dělat a nechat to tak = **můžeme se stávat lepší verzí sebe samých**).

2. SEBELÁSKA JE SEBEPODPORA



Když nám něco nejde, ale přitom to sami za sebe chceme umět / překonat / zvládnout, tak to nevzdáváme, ale opakujeme dosavadní postupy, nebo zkoušíme nové cesty, nové způsoby, jak našeho cíle dosáhnout.

Sami sobě jsme tím největším fanouškem.

Víme, co nás baví a naplňuje, a tak se tomu také věnujeme... a tyto chvíle si nenecháme nikým vzít, i kdyby to okolí neschvalovalo, nebo si nárokovalo veškerý náš čas pro sebe.

3. SEBELÁSKA JE SEBEDŮVĚRA



Věříme v sebe a ne v okolí, které na nás pod vlivem svých nedostatků a ne-sebe-přijetí hází různé nálepky, odsudky, kritiky... nebo nás zrazuje z našich plánů a cílů v "dobré víře", že nás chrání před případnými nezdary a neúspěchy...

Věříme, že jsme v danou chvíli přesně v té životní etapě a zkušenosti, v níž máme být, abychom překonali své limity a posunuli se dál.

4. SE SEBELÁSKOU NA NIKOM NELPÍME



Dokážeme **nechat odejít z našeho života lidi, kteří s námi neladí** (mají jiné priority, hodnoty, jiné představy o životě).

Umíme nechat odejít i ty, které sice milujeme, ale víme (od nich), že bez nás jim bude lépe... Víme totiž, že **nikdo není naším majetkem**. Nutit ho setrvávat s námi by bylo sobectví a závislost.

5. SE SEBELÁSKOU ZNÁME SVOU HODNOTU



Svou hodnotu neodvíváme od toho, kdo co o nás řekl a jak nás hodnotí... Nenecháme si do našich srdcí zapustit bolest z jedovatých slov, urážek, ponižování a kritiky... Víme, že kdo vypouští jedy, ten se sám potýká s nedostatkem sebelásky, a tak s ním máme soucit a jeho slova pro nás nemají žádný význam.

Víme, že **máme takovou hodnotu, jakou si dáme my sami sobě...**

6. SE SEBELÁSKOU NEŽÁRLÍME



Žárlení je důsledek nízkého sebevědomí.
Se sebeláskou víme, že máme svou hodnotu
právě takoví, jací jsme.

Skrz to, jak se sami oceňujeme, nás oceňuje i
naše okolí. Takže pokud by se někdo cíleně
pokoušel vyvolávat v nás žárlivost, pak takový
člověk nemá v našem životě místo...

7. SE SEBELÁSKOU HLÍDÁME SVÉ MYŠLENKY



Umíme vědomě soustředit své myšlenky tím přínosným směrem, tj. **neutápíme se v minulosti, ale ani v budoucnosti**, protože minulost už není a budoucnost ještě není.

Proto soustředíme svou pozornost na to, abychom co nejkvalitněji prožívali každý přítomný okamžik v co nejčastější v radosti.

Vybíráme si myšlenky, které nás podporují, povzbuzují, rozradostňují.

8. SE SEBELÁSKOU SI HLÍDÁME EMOCE



Pokud se nacházíme v emočně neprospěšném prostředí, s respektem k sobě samému z tohoto prostředí odejdeme, abychom si nesnižovali vlastní vibrace.

Víme totiž, že čím více jsme v radosti, tím vyšší vibrace vysíláme do okolí, a tím více radosti nám zase zpátky přichází do našeho života.

9. SEBELÁSKA JE SVOBODA



Se sebeláskou respektujeme svou svobodu i svobodu druhých, a tak nelpíme na tom, aby byli neustále v naší přítomnosti 24h denně, 7 dní v týdnu.

Dopřáváme si také čas sami pro sebe a stejně tak ho dopřáváme svým polovičkám.

Víme, že díky svým vlastním aktivitám či koníčkům jsme pro protějšek přitažliví.

10. SE SEBELÁSKOU MÁME NASTAVENY SVÉ HRANICE



Víme, co je pro nás nepřijatelné, a své hranice si umíme předem vykomunikovat se svým okolím.

Pokud je někdo překračuje, pak víme, že takový člověk nemá v našem životě své místo. Chyby sice dělá každý, ale když předem komunikujeme, co je pro nás neakceptovatelné, a daný člověk to přesto dělá, pak je to výsledkem jeho svobodné volby, ale také nerespektováním nás... A setrvávat nadále s takovým člověkem je nerespektování našich hranic nejen jím, ale i námi samými.

11. SE SEBELÁSKOU UMÍME ŘÍKAT "NE".



Víme, že **lásku a přijetí si nemusíme zasloužit**. Proto s klidnou myslí **dokážeme říkat NE** tam, kde pomoci někomu z jakéhokoliv důvodu nechceme, nemůžeme či jen na to nemáme energii. Je to v pořádku.

Nikdo tu není od toho, aby uspokojoval potřeby všech. Víme, že kdybychom hleděli neustále na potřeby ostatních, šidili bychom tak ve výsledku sebe: nezbývala by nám pak energie na nás samotné.

12. SEBELÁSKA JE PEČOVÁNÍ.



Se sebeláskou **se neřídíme principem "mám se ráda, tak si to dopřeju"**. Sebeláska znamená především všestrannou péči - o své zdraví a psychickou pohodu.

A tak vědomě omezujeme nezdravé potraviny, cvičíme, ale dopřáváme si i relax.

Uvědomujeme si totiž, že naše tělo je domovem naší duše. Je tu pro nás, aby zajišťovalo kvalitu našeho života - a tak se o něj staráme, jako se staráme i o své domovy.

Se sebeláskou dbáme o pořádek v obou našich "domovech."

michellemichelle.cz

