



# SPOLU PRE SLOVENSKO

## MINDFULNESS

DEŇ 17

### Pestuj si sebalásku

Akonáhle sa ocitáme v kolotoči povinností, stresu a neustáleho premýšľania, vzdalujeme sa nielen od možnosti naplno prežívať prítomný okamih, ale tiež od samých seba.

A čím častejšie sa nám to deje, tým viac strácame kontakt so svojimi potrebami a vlastnou sebahodnotou.

Samotná prax mindfulness nám pomáha sa stíšiť a zastaviť, a okrem toho tiež vnímať seba s láskavým záujmom. **Privádza nás späť k sebe** – k našim emóciám, myšlienkam a hodnotám. Učí nás spomaliť, počúvať svoje vnútro a objaviť krásu v jednoduchosti. A práve v tichu a prítomnosti rastie skutočná sebaláska – tá, ktorá nás oslobodzuje a prináša pokoj.

Množstvo ľudí si mýli sebalásku so sebecktvom či narcizmom. Považujeme to za niečo egoistické.

**Pestovanie sebalásky však neznamená ignorovanie svojho okolia. Práve naopak.**

Podporuje uvedomenie si našich potrieb a ich naplnenie, vďaka čomu môžeme robiť ľudí okolo nás šťastnejšími a milovať ich tak naplno.

**Kľúč k všetkým vzťahom, osobným i pracovným, totiž vychádza zo vzťahu k sebe samému.**

Prijímať lásku od druhých v takej miere, ako si želáme, možno len tým, že začneme milovať samého seba.

Sebaláska je úplné seba prijatie nás ako jedinečných osôb. Je to láska k nám takým, aký sme!



**Pozri sa na seba do zrkadla a nahlas niekoľkokrát po sebe povedz:**

- \* MILUJEM SA! MILUJEM SA TAKÝ/TAKÁ AKÝ/Á SOM!
- \* **SOM JEDINEČNÝ/Á**
- \* DOKÁŽEM VŠETKO, ČO CHCEM
- \* **MÁM DOSTATOK ENERGIE A SILY**
- \* VŠETKO, ČO ZAČNEM, PODARÍ SA!



Praktizovať sebalásku nás pravdepodobne nikto v živote neučil, preto to môže byť pre mnohých náročné. Začni preto dnes malými krokmi a inšpiruj sa týmito tipmi:

♥ **Venuj si každý deň dostatok času**

Dopraj si kúpeľ, relax pri obľúbenej knihe alebo hudbe. Užívaj si čas so samým sebou, v tichosti.

♥ **Prestaň robiť veci, ktoré nemáš rád/rada**

Nerob veci len preto, že to chce niekto iný alebo že sa to „patrí“. Zameraj sa na aktivity, ktoré ťa naplňujú radosťou a šťastím. Nemusíš mať napečených 20 druhov koláčov a ani nemusíš mať uprataný každý kút a policu v domácnosti, keď to tak nechceš.

♥ **Odpusti si a dovoľ si byť omylný/á**

Každý občas robí chyby alebo spraví nesprávne rozhodnutie. Prestaň sa obviňovať za svoje minulé kroky. Pouč sa z nich a zabráň tomu, aby si ich urobil/a znova.

♥ **Postav sa strachom**

Prekonávaj svoju komfortnú zónu. Rob každý deň niečo, čo si doteraz nerobil/a. Prekonanie svojich limitov ti dá neskutočnú silu a dôveru v samého/samú seba.

Od sebalásky je však už len krok k vybudovaniu lásky so svojím partnerom, deťmi či okolím.

Každá životná zmena začína uvedomením si vlastnej sebahodnoty!



**PODPORUJÚCA MYŠLIENKA**

**„SI DOSTATOČNÝ/Á TAKÝ/Á, AKÝ/Á SI.  
NEMUSÍŠ NIKOMU NIČ DOKAZOVAŤ.“**

— MAYA ANGELOU —