

Co znaczy kochać siebie?

Kochać siebie to chwalić siebie i werbalnie wyrażać dla siebie uznanie.

Kochać siebie to akceptować wszystkie swoje działania.

Kochać siebie to mieć zaufanie do swoich możliwości.

Kochać siebie to sprawiać sobie przyjemność bez poczucia winy.

Kochać siebie to kochać swoje ciało i zachwycać się swoim pięknem.

Kochać siebie to ofiarowywać sobie to, czego pragniesz.

Kochać siebie to dawać sobie z poczuciem, że na to zasługujesz.

Kochać siebie to pozwalać sobie na wygrywanie.

Kochać siebie to dopuszczać do siebie innych, zamiast godzić się na samotność.

Kochać siebie to kierować się własną intuicją.

Kochać siebie to odpowiedzialnie tworzyć swoje własne zasady.

Kochać siebie to dostrzegać własną doskonałość.

Kochać siebie to przypisywać sobie zasługi za to, co się zrobiło.

Kochać siebie to otaczać się pięknem.

Kochać siebie to pozwolić sobie na zamożność zamiast życia w biedzie.

Kochać siebie to otoczyć się przyjaciółmi.

Kochać siebie to nagradzać się i nigdy siebie nie karać.

*Kochać siebie to mieć do siebie zaufanie.
Kochać siebie to karmić się dobrym
pożywieniem.
Kochać siebie to myśleć dobrymi myślami.
Kochać siebie to otaczać się ludźmi, których
obecność Ci służy.
Kochać siebie to czerpać radość z aktywności
seksualnej.
Kochać siebie to często robić sobie masaż.
Kochać siebie to uważać się za równą innym.
Kochać siebie to wybaczać sobie.
Kochać siebie to pozwalać na czułość.
Kochać siebie to być dla siebie autorytetem,
Kochać siebie to nie przyjmować cudzej krytyki.
Kochać siebie to rozwijać swoje twórcze
impulsy.
Kochać siebie to umieć się dobrze bawić.
Kochać siebie to przemawiać do siebie łagodnie
i czule.
Kochać siebie to stać się własnym
akceptującym rodzicem wewnętrznym.
Kochać siebie to rozwijać się.
Kochać siebie to żyć z pasją.
Kochać siebie to uśmiechać się.*

Źródło: Sondra Ray „Zasługuję na miłość”