

Самоспівчуття. Як не нехтувати собою?



Ми не ставимося до себе так само, як до інших людей. Часто для самих себе ми маємо трохи більше очікувань, встановлюємо трохи більше правил, окреслюємо трохи тугіші рамки (а деколи й не трохи). Через це можемо не звертати належної уваги на свій емоційний та фізичний стан, знецінювати та ігнорувати свої проблеми та потреби, змушувати себе “триматися” та “йти до кінця”, а насправді доводити себе до вигорання.

Самоспівчуття — це один із способів протидії нехтуванню собою. Суть його в тому, що ви стараєтесь співпереживати собі так само, як ви б співпереживали іншій людині. Наприклад, якби у вашої подруги був важкий день, ви б не стали її соромити за забутий у мийці брудний посуд, отже і себе не варто.

Самоспівчуття — це про те, щоб слухати себе, розуміти свої проблеми та допомагати собі так само, як ви б хотіли вислухати, зрозуміти і допомогти будь-кому з ваших близьких. Адже ви теж, як-не-як, близька людина для себе, та заслуговуєте на гідне, людяне ставлення.

Будьте добрішими до себе

БУТИ НЕДОСКОНАЛИМ, ЗАЗНАВАТИ НЕВДАЧ І МАТИ ЖИТТЄВІ ТРУДНОЩІ НОРМАЛЬНО, ТОМУ ВАРТО БУТИ М'ЯКШИМ ДО СЕБЕ, КОЛИ СТИКАЄТЕСЯ З НЕГАТИВНИМ ДОСВІДОМ. НАДМІРНА САМОКРИТИКА ТА СПРОБИ ЗМІНИТИ ТЕ, ЩО ЗМІНИТИ ВЖЕ НЕ МОЖЛИВО, ПРИНЕСУТЬ З СОБОЮ ЩЕ БІЛЬШЕ СТРЕСУ ТА НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ.



Пам'ятайте про досвід інших людей

РОЗЧАРУВАННЯ І САМОКРИТИЧНІСТЬ ЧАСТО ВИКЛИКАЮТЬ ВІДЧУТТЯ «ІЗОЛЯЦІЇ», НАЧЕ ВИ ЄДИНА ЛЮДИНА У СВІТІ, ЯКА РОБИТЬ ПОМИЛКИ. ПРОТЕ СЛІД ПАМ'ЯТАТИ, ЩО ВСІ ВРАЗЛИВІ ТА НЕДОСКОНАЛІ. СПІВЧУТТЯ ДО СЕБЕ ПЕРЕДБАЧАЄ ВИЗНАННЯ ТОГО, ЩО ТРУДНОЩІ Й ОСОБИСТА НЕДОСКОНАЛІСТЬ Є ЧАСТИНОЮ СПІЛЬНОГО ЛЮДСЬКОГО ДОСВІДУ, А НЕ ТИМ, ЩО ТРАПЛЯЄТЬСЯ ЛИШЕ З ВАМИ.



Практикуйте майндфулнес

СПІВЧУТТЯ ДО СЕБЕ ТАКОЖ ВИМАГАЄ ВИВАЖЕНОГО ПІДХОДУ ДО ВСІХ НАШИХ ЕМОЦІЙ, ЩОБ НЕ ПРИГНІЧУВАТИ ОДНІ ТА НЕ ПЕРЕБІЛЬШУВАТИ ІНШІ. ДЛЯ ЦЬОГО ПОТРІБНО СПОСТЕРІГАТИ ЗА СВОЇМИ ДУМКАМИ ТА ПОЧУТТЯМИ, ПРОЖИВАТИ ЇХ ТАКИМ, ЯКІ ВОНИ Є, БЕЗ ОСУДУ ТА ЗАПЕРЕЧЕННЯ.

ВАРТО СПРОБУВАТИ ПОМЕДИТУВТИ ЩОДНЯ, ЗОСЕРЕДИВШИСЬ НА МОМЕНТІ «Я ТУТ І ТЕПЕР». ЦЕ ПОТРІБНО ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ПОМІТИТИ ЕФЕКТ БІЛЬШОЇ ПРИСУТНОСТІ У МОМЕНТІ, ЩОБ БУЛО МЕНШЕ ЗАЦИКЛЕНOSTІ ДУМОК, СУМНІВІВ, САМОКОПИРСАННЯ, БІЛЬШЕ ВІДЧУТТЯ ЯСНОСТІ, АБИ ВПОРАТИСЯ З МАРНОЮ МЕТУШНЕЮ І, ЗРЕШТОЮ, ПОЧАТИ РОБИТИ ТЕ, ЩО ВИ ДІЙСНО БАЖАЄТЕ.

МЕДИТАЦІЯ ОЧИЩУЄ ГОЛОВУ ВІД ІНФОРМАЦІЙНОГО НЕПОТРЕБУ, ЯКОГО У НАШОМУ ЖИТТІ ПОВНІСІНЬКО.



Самоспівчуття ≠ жалість до себе

СПІВЧУТТЯ ТА ЖАЛІСТЬ ЛЕГКО СПЛУТАТИ, АЛЕ ЦЕ ЗОВСІМ РІЗНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ЯВИЩА.

ЖАЛІСТЬ ПЕРЕДБАЧАЄ ПОБЛАЖЛИВІСТЬ БЕЗ КОНКРЕТНИХ ДІЙ, І ОБ'ЄКТ ЖАЛЮ СПРИЙМАЄТЬСЯ ЯК «ЖАЛЮГІДНИЙ» І ПРИНИЖЕНИЙ.

А СПІВЧУТТЯ - ЦЕ ЧУЙНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ПРОБЛЕМ ОБ'ЄКТА, І ВОНО ПЕРЕДБАЧАЄ ПОВАГУ І ГОТОВНІСТЬ ДОПОМОГТИ.



Дотримуйтеся балансу

ВАЖЛИВО НЕ ДАВАТИ МОЖЛИВОСТІ ЕМОЦІЯМ ПОГЛИНАТИ ВАС ТА КЕРУВАТИ ВАМИ. ЦЕ МОЖЕ ПРИЗВЕСТИ ДО ЩЕ БІЛЬШОГО ВІДЧУТТЯ ІЗОЛЬОВАНОСТІ ТА ПЕРЕБІЛЬШЕННЯ ВЛАСНИХ ТРУДНОЩІВ. НАМАГАЙТЕСЬ СПІВСТАВЛЯТИ СВІЙ ДОСВІД З ДОСВІДОМ ІНШИХ ЛЮДЕЙ, ШУКАТИ ЄДНАННЯ ТА РОЗУМІТИ, ЩО ВИ В ЦЬОМУ НЕ ОДНІ.

НАМАГАЙТЕСЯ БУТИ «ВИЩЕ» СВОЇХ НЕГАРАЗДІВ. ЦЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО ТРЕБА ПІЗНАВАТИ СЕБЕ І НАВКОЛИШНІЙ СВІТ, ЩОБ СТВОРИТИ ЧІТКЕ УЯВЛЕННЯ ПРО РЕАЛЬНІСТЬ І МОЖЛИВІСТЬ КОЛИ ПОТРІБНО ВЗЯТИ СИТУАЦІЮ ПІД КОНТРОЛЬ.



ΔЖΕΡΕΛΟ: [HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/P/CHEAP3FT7UX/?HL=UK](https://www.instagram.com/p/cheap3ft7ux/?hl=uk)