



Komplimentai sau.

Ar mokame sakyti komplimentus? Ar mokame nuoširdžiai save girti ir priimti pagyras iš kitų?

Pagrindinė priežastis, kodėl žmonės nežino, kaip reaguoti į komplimentus yra nepasitikėjimas savimi. Žema savivertė priverčia galvoti, kad nėra už ką jų girti. Kartais net pradedama ieškoti blogų kėslų: jeigu kažkas jus giria, vadinasi jiems kažko iš jūsų reikia. Kur beslypėtų nepasitikėjimo savimi priežastys, reikėtų žinoti, kad gyvenime yra labai svarbu mylėti ir gerbti save. Nuo požiūrio į save priklauso daugelis gyvenimo sričių: bendravimas, laimės pojūtis, šeima, karjera, motyvacija ir pan. Mylintiems save, laimingiems, taip ir norisi sakyti komplimentus.



Kaip mylėti save?

Komplimentai tarsi mėgiamų kvėpalų debesėliai – realiai jų nematai, bet tas jausmas – nuostabus. Mylėti save, girti save ir priimti pagyras nėra gėda, nėra blogai! Tai yra nuostabu, būtina! Pabandykite, jums patiks. Kas rytą žvelgdami į veidrodį, padrąsinkite save, pasakykite sau komplimentą, palinkėkite sėkmės. Pažadėkite, kad ištikus nenumatytai nesėkmei, išliksite ramūs. Dalinkite komplimentus kitiems. Skleiskite gerą nuotaiką aplinkiniams – taip aplink save sukursite gerą atmosferą, kuri tiesiogiai veiks jus.



Parašyk sau palaikančias, padrąsinančias, įkvėpiančias žinutes. Gal tai pavirs, net į ilgą motyvuojantį laišką sau. Gali pradėti sakiniu: aš savimi didžiuojuosi, nes.....

.....

.....

