

Dlaczego tak trudno być dla siebie dobrym?

Jeśli masz wrażenie, że innym okazujesz więcej troski, cierpliwości i wyrozumiałości niż sobie – **nie jesteś sam / sama**.

Wiele osób żyje z poczuciem, że:

- muszą być „jakieś”, żeby zasługiwać na miłość,
- nie mogą zawieść, odmówić, odpocząć,
- zawsze jest ktoś ważniejszy niż one.

Ten PDF nie jest po to, żeby Cię poprawiać.

Jest po to, żebyś **zrozumiał/zrozumiała**, dlaczego tak się dzieje i zrobił/zrobiła **pierwszy krok w stronę siebie**.

1. To nie jest Twoja wina.

Brak miłości do siebie **nie bierze się znikąd**.

Często jego korzenie są w:

- dzieciństwie, w którym miłość była warunkowa
- komunikatach typu: „nie przesadzaj”, „weź się w garść”, „inni mają gorzej”,
- doświadczeniach, w których trzeba było się dopasować, żeby być bezpiecznym/bezpieczną.

Jeśli nauczyłeś/nauczyłaś się, że:

- Twoje potrzeby są „za duże”,
- emocje są niewygodne lub niepożądane,
- granice są egoizmem.

to nic dziwnego, że dziś trudno Ci być dla siebie dobrym/dobłą.

2. 5 sygnałów, że porzucasz siebie.

(nawet nieświadomie).

Sprawdź, czy któryś z nich jest Ci bliski:

- Często mówisz „tak”, choć w środku czujesz „nie”,
- Odpoczynek wywołuje w Tobie poczucie winy,
- Masz wewnętrzny głos, który częściej krytykuje niż wspiera,
- Łatwiej Ci zrozumieć innych niż siebie,
- Czujesz się niewystarczający/a, nawet gdy bardzo się starasz.

Jeśli coś tu rezonuje – to nie oznacza, że robisz coś źle.

To znak, że **Twoja relacja ze sobą potrzebuje troski.**

3. „Muszę zasłużyć na miłość” – przekonanie, które bardzo boli.

Wiele osób nosi w sobie ciche przekonanie:

„Będę wart/warta miłości, kiedy będę lepszy/lepsza.”

Lepszy/lepsza znaczy:

- spokojniejszy/a,
- silniejszy/a,
- mniej wymagający/a,
- bardziej „ogarnięty/a”.

Problem w tym, że ta poprzeczka **nigdy się nie kończy.**

A miłość odkładana „na później” nie daje ukojenia – tylko zmęczenie.

Prawda jest inna:

Miłość nie jest nagrodą. Jest relacją.

4. Mały krok w stronę siebie (ćwiczenie).

Znajdź chwilę ciszy.

Weź kilka spokojnych oddechów.

Odpowiedz na pytania – szczerze, bez poprawiania się:

- W jakich sytuacjach najczęściej siebie pomijam?

🚀 Dołącz do moich cichych bohaterów i wesprzyj mnie na: <https://buycoffee.to/dra>
Każda kawka pomoże mi się rozwijać 🍷🔥

- Co mówię do siebie, gdy coś mi nie wychodzi?
- Jakiej reakcji najbardziej bym potrzebował/potrzebowała od siebie w trudnych chwilach?

Teraz dokończ zdanie:

„Gdybym był/była po swojej stronie, dziś pozwoliłbym/pozwoliłabym sobie na...”

.....

.....

.....

.....

Nie oceniaj odpowiedzi.

One są informacją, nie wyrokiem.

5. Miłość do siebie zaczyna się od obecności.

Nie musisz od razu:

- kochać siebie
- akceptować wszystkiego,
- być „wysoko w rozwoju”.

Na początek wystarczy:

- zauważać,
- słuchać,
- nie porzucać siebie w trudnych momentach.

Miłość do siebie to nie cel.

To **codzienna relacja**.

Dziękuję, że tu jesteś.

To już jest akt miłości do siebie 🍷

 Dołącz do moich cichych bohaterów i wesprzyj mnie na: <https://buycoffee.to/dra>
Każda kawka pomoże mi się rozwijać  

Na zakończenie

Miłość do siebie nie jest jednorazową decyzją.

To codzienna praktyka bycia obecnym wobec siebie nawet wtedy, gdy jest trudno.

Jeśli chcesz nauczyć się:

- stawiać granice bez poczucia winy,
- regulować emocje,
- oswajać wewnętrznego krytyka,
- i budować stabilną relację ze sobą.

zapraszam Cię do kursu:

„Zdrowa miłość do siebie – od akceptacji do wewnętrznej siły” 

To bezpieczna przestrzeń,
w której uczysz się być po swojej stronie.

<https://odrodzeniefeniksa.pl/produkt/https-odrodzeniefeniksa-pl-kurs-zdrowa-milosc-do-siebie-od-akceptacji-do-wewnetrznej-sily/>

 Jeśli chcesz wesprzeć to co robię, postaw mi kawę:

<https://buycoffee.to/dra>

 Moje książki:

<https://odrodzeniefeniksa.pl/produkt/https-odrodzeniefeniksa-pl-wp-content-uploads-2022-06-droga-do-swojego-wnetrza-czesc-1-od-ridero-pdf/>