

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

1. Apaixone-se por si mesmo.

Pense um pouco sobre o que faz você ser VOCÊ MESMO. Como uma flor que precisa de rega para crescer, aprenda a cuidar de si mesmo em todos os sentidos. Ame-se por todo o bem que vê e aceite os seus defeitos e o facto de que não é perfeito. Isto não significa que não aprenda a mudar os seus defeitos; em vez disso, está a ser gentil e suave para si, mesmo apesar de todos os seus "defeitos". Olhe-se no espelho e apaixone-se com aquilo que vê, pela SUA reflexão.

"Amar-se a si mesmo é o começo dum romance para toda a vida." - Oscar Wilde

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

2 .Elimine a Auto Crítica.

Tem por hábito repreender-se sobre a menor coisa? Há uma voz dentro da sua cabeça que muitas vezes lhe diz que não é bom, porque é estúpido ou comete erros? Se acha que muitas vezes se julga a si mesmo, faça um esforço para parar a auto crítica.

"EU POSSO é 100 vezes mais importante do que Quociente de inteligência." — desconhecido

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

3. Seja Gentil e Positivo.

Quando começa a pensar de forma gentil e positiva sobre si mesmo, o amor que tem por si só pode crescer. Crie o hábito de se louvar todos os dias, à frente do espelho. Por causa de tais pensamentos, vai naturalmente empreender acções capacitadoras que apoiam o seu desenvolvimento.

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

4. Reconheça o Seu Esforço.

Não é sempre sobre ganhar ou chegar ao máximo em tudo o que faz. Muitas vezes, é o esforço que conta! Reconheça que tem feito o seu melhor, mesmo que não tenha produzido resultados tangíveis.

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

5. Solte-se de Preocupações.

Amar-se a si mesmo requer que solte as suas preocupações. É uma maneira horrível de viver uma vida cheia de preocupação constante. Eu posso atestar isso, pessoalmente! As preocupações não ajudam de forma alguma. Não pode, por si só, fazer as coisas acontecerem. Só apenas as sábias acções podem! Então, em vez de se preocupar, gaste tempo a pensar sobre o que pode fazer para ajudar a situação. Se a situação está além do seu controlo, faça um pedido ao Universo/Deus sobre o que quer. Em seguida, renda-se ao resultado que vier.

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

"Só há uma forma para a felicidade, que é parar de se preocupar com as coisas que estão além do poder da nossa vontade." — Epictetus

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

6. Confie em Si.

Tenha confiança nas suas habilidades. Saiba que tem a capacidade de fazer mudanças importantes para si mesmo, quando colocar o seu coração nisso. Também pode ajudar-se através da visualização dos resultados desejados.

"Confie em si mesmo. Sabe muito mais do que pensa." - Benjamin Spock (pediatra americano e autor, 1903-1998)

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

7. Perdoe-se.

Se tiver cometido erros no passado que faça com que se sinta menos digno, então precisa de se perdoar a si mesmo. Todos nós cometemos erros; assim, não há realmente nenhuma necessidade de se continuar a martirizar. Além disso, se tem carregado uma bagagem de dor emocional por causa de um trauma de infância, aprenda a perdoar-se a si mesmo.

"Perdoar, é como libertar um prisioneiro e descobrir que afinal o prisioneiro era eu". - Lewis B. Smedes

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

8. Ser Sincero Consigo Mesmo.

Amar-se a si mesmo requer que seja sincero sobre os seus sentimentos. Se está feliz, reconheça a alegria. Se está triste, reconheça a tristeza. Quando reconhecer os seus sentimentos, não tente mentir a si mesmo ou procurar enterrar as suas emoções negativas. Em vez disso, reconhecendo que o que sente fornece um bom guia para o que são os seus pensamentos. E como todos sabemos, os pensamentos podem ser alterados, para que a cura e o auto crescimento possa ocorrer.

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

9. Cresça Espiritualmente.

Quando gasta tempo a crescer espiritualmente, amar-se a si mesmo torna-se automático. Torna-se mais pacífico, conectado, amável, amoroso compassivo. Cultive uma mente que e cresça bonita a cada dia que passa. Vai amar-se a si mesmo, naturalmente, no processo.

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

10. Faça Afirmações Positivas Todos os Dias.

Reformule a sua mente com afirmações positivas. Por exemplo, dizer a si mesmo "Eu amo-me e aceito-me completamente e incondicionalmente." Leia as suas afirmações em voz alta várias vezes ao dia.

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

11. Expresse Gratidão.

Expresse gratidão pela pessoa que é. Por exemplo, cultive apreciação pelos seus pontos fortes e dons. Também, um sentimento de gratidão por estar vivo e bem de saúde e plenamente capaz de fazer a diferença na sua vida.

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

12. Alimente os Seus Sonhos.

Por que negar os seus sonhos? Quando alimentar os seus sonhos, adore a vida que está a levar. Cada momento que vive é uma alegria, porque se está a expressar plenamente.

“Daqui a vinte anos vai estar muito mais desapontado pelas coisas que não fez do que por aquelas que fez. Então largue as amarras. Navegue para longe do seu porto seguro. Apanhe os vento nas suas velas. Explore. Sonhe. Descubra.”—
Mark Twain

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

13. Aumente a Sua Auto-Confiança.

Faça uma tentativa deliberada de procurar oportunidades que o podem ajudar a melhorar a sua confiança. Por exemplo, se é particularmente bom a fazer alguma coisa, ponha de lado mais tempo para satisfazer e melhorar as suas habilidades. Saber que tem dons especiais pode aumentar a sua auto-estima.

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

14. Relaxe.

Dê um espaço, de vez em quando, para fazer um intervalo. Se gasta o seu tempo a trabalhar, sem prestar atenção à sua saúde, também significa que não se ama suficientemente bem para cuidar do seu próprio corpo. Preencha o seu tempo com silêncio, música suave e visões de beleza; tudo o que alimentar a sua ALMA.

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

15. Divirta-se.

Injecte um pouco de diversão na sua vida. A vida foi feita para ser agradável. Não leve a vida ou a si mesmo muito a sério. Se pode pensar na vida desta forma, vai automaticamente relaxar e parar de se preocupar sobre coisas que não importam.

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

16. Cuide do Seu Corpo.

É importante que se reforce com a nutrição adequada e exercício físico regulares. O seu corpo é um templo e deve tratá-lo com respeito, amor e carinho. Verificou-se, recentemente, que a falta de amor próprio é muitas vezes a causa de doenças como distúrbios alimentares, obesidade ou mesmo doenças terminais.

"Cuide do seu corpo. É o único lugar que tem para viver." - Jim Rohn

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

17. Aprenda a Ver a Beleza.

Quando aprender a ver a beleza em cada coisa, também verá a beleza em si mesmo. Portanto, de vez em quando, pare para cheirar as flores. Observe tudo. Sinta tudo. A mancha cor de rosa do seu jardim, o verde das planícies, o sussurro do vento suave ou as infinitudes de tons azuis de um céu de noite.

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

Não se esqueça o primeiro passo é acreditar que consegue fazer tudo o que se proponha, comprometa-se com a pessoa mais importante da sua vida. Você mesmo!

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

Obrigada pelo tempo que partilhas-te connosco.



www.iam-lazy.com

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

1. Apaixone-se por si mesmo.

Pense um pouco sobre o que faz você ser VOCÊ MESMO. Como uma flor que precisa de rega para crescer, aprenda a cuidar de si mesmo em todos os

sentidos. Ame-se por todo o bem que vê e aceite os seus defeitos e o facto de que não é perfeito. Isto não significa que não aprenda a mudar os seus defeitos; em vez disso, está a ser gentil e suave para si, mesmo apesar de todos os seus "defeitos". Olhe-se no espelho e apaixone-se com aquilo que vê, pela SUA reflexão.

"Amar-se a si mesmo é o começo dum romance para toda a vida." - Oscar Wilde

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

1. Apaixone-se por si mesmo.

Pense um pouco sobre o que faz você ser VOCÊ MESMO. Como uma flor que precisa de rega para crescer, aprenda a cuidar de si mesmo em todos os

sentidos. Ame-se por todo o bem que vê e aceite os seus defeitos e o facto de que não é perfeito. Isto não significa que não aprenda a mudar os seus defeitos; em vez disso, está a ser gentil e suave para si, mesmo apesar de todos os seus "defeitos". Olhe-se no espelho e apaixone-se com aquilo que vê, pela SUA reflexão.

"Amar-se a si mesmo é o começo dum romance para toda a vida." - Oscar Wilde

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

1. Apaixone-se por si mesmo.

Pense um pouco sobre o que faz você ser VOCÊ MESMO. Como uma flor que precisa de rega para crescer, aprenda a cuidar de si mesmo em todos os

sentidos. Ame-se por todo o bem que vê e aceite os seus defeitos e o facto de que não é perfeito. Isto não significa que não aprenda a mudar os seus defeitos; em vez disso, está a ser gentil e suave para si, mesmo apesar de todos os seus "defeitos". Olhe-se no espelho e apaixone-se com aquilo que vê, pela SUA reflexão.

"Amar-se a si mesmo é o começo dum romance para toda a vida." - Oscar Wilde

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

1. Apaixone-se por si mesmo.

Pense um pouco sobre o que faz você ser VOCÊ MESMO. Como uma flor que precisa de rega para crescer, aprenda a cuidar de si mesmo em todos os

sentidos. Ame-se por todo o bem que vê e aceite os seus defeitos e o facto de que não é perfeito. Isto não significa que não aprenda a mudar os seus defeitos; em vez disso, está a ser gentil e suave para si, mesmo apesar de todos os seus "defeitos". Olhe-se no espelho e apaixone-se com aquilo que vê, pela SUA reflexão.

"Amar-se a si mesmo é o começo dum romance para toda a vida." - Oscar Wilde

17 Formas de se Começar a Amar a Si Mesmo

1. Apaixone-se por si mesmo.

Pense um pouco sobre o que faz você ser VOCÊ MESMO. Como uma flor que precisa de rega para crescer, aprenda a cuidar de si mesmo em todos os

sentidos. Ame-se por todo o bem que vê e aceite os seus defeitos e o facto de que não é perfeito. Isto não significa que não aprenda a mudar os seus defeitos; em vez disso, está a ser gentil e suave para si, mesmo apesar de todos os seus "defeitos". Olhe-se no espelho e apaixone-se com aquilo que vê, pela SUA reflexão.

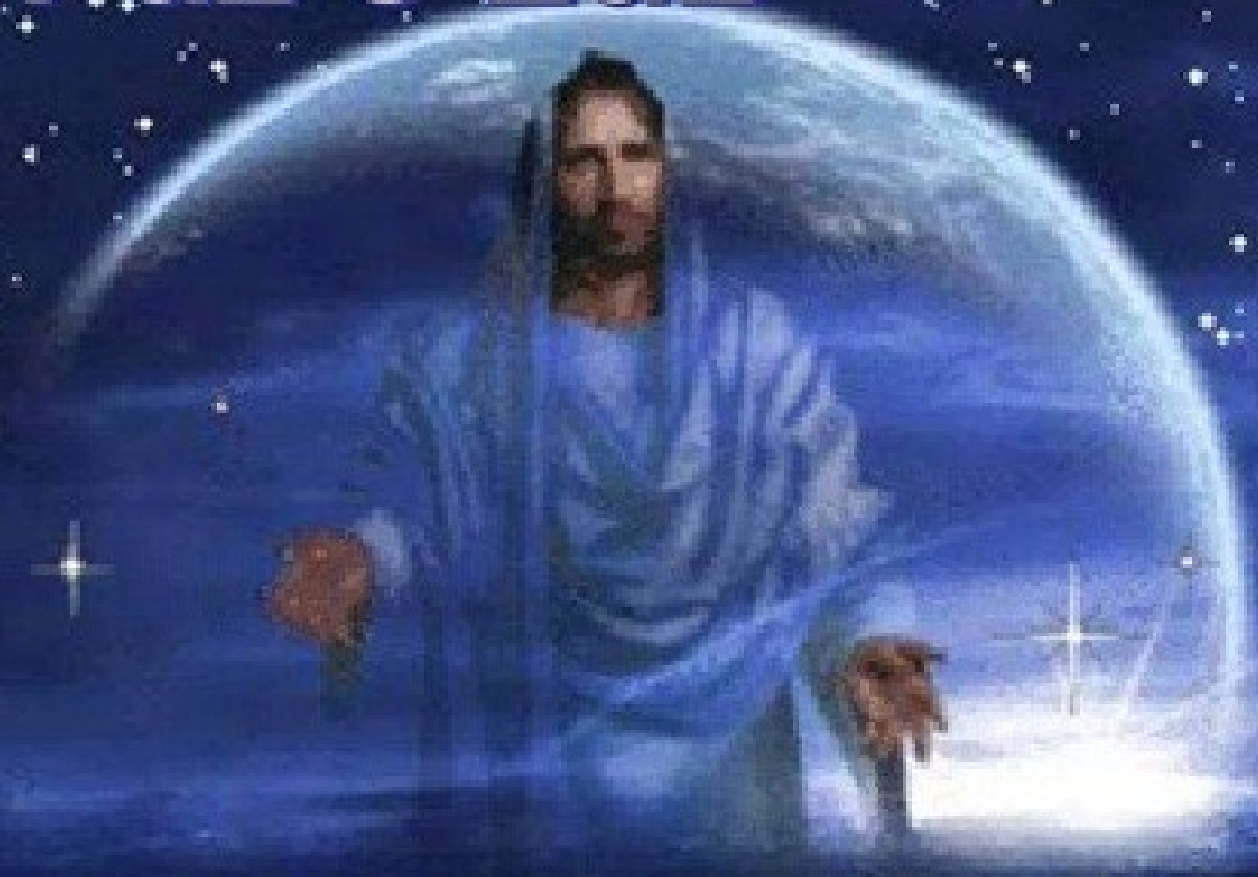
"Amar-se a si mesmo é o começo dum romance para toda a vida." - Oscar Wilde

**MEU CANAL
NO YOUTUBE**

Inscriva-se

@franciscoespiritual3711

Paz e Luz



franciscoespiritual.blogspot.com

Estude a codificação espírita