

BUĎ DOBRÝ I SÁM K SOBĚ

*CÍTÍTE SE NĚKDY ŠPATNĚ,
PROJEVÍTE-LI HNĚV?*

*ZAHANBUJÍ VÁS VAŠE POCITY?
TRÁPÍTE SE, KDYŽ UDĚLÁTE CHYBU,
NEBO SE ZMÝLÍTE?*

*MÁTE POCIT VINY,
DÁTE-LI NĚKDY PŘEDNOST
SVÝM POTŘEBÁM
PŘED POTŘEBAMI DRUHÝCH?*

Během života si mnoho lidí osvojí postoje, které je deprimují. Považují sebeúctu za svou slabost. Opravdová sebeláska však začíná uznáním, že každý z nás je Božím dílem. Láska k sobě je vyjádřením lásky k Bohu Stvořiteli. A co víc, nemůžeme se stát darem pro ostatní, dokud nebudeme pečovat o své vlastní duchovní, duševní a tělesné zdraví.

Níže uvedená krátká povzbuzení nám mohou pomoci překonat zkreslené představy, které nám brání v plném a poctivém životě.

- * Vyjádři i své názory.
Je dobré, když se slyšíš mluvit.
- * Věnuj se i sám sobě. Nemůžeš pro nikoho ničím být, dokud nebudeš pečovat i o sebe.
- * Pokud tě někdo trýzní, zastav se.
Uvolni se a zpomal dýchání, mluvení i pohyby.
- * Jestliže něco potřebuješ,
nevymlouvej si to.
I když to nemůžeš mít,
něco potřebovat je v pořádku.
- * Važ si svého úsudku, prospěje ti to.
- * Když pociťuješ úzkost, uvědom si,
že když si v mysli představuješ
nějakou děsivou budoucnost,
vydáváš tak nazmar zbytečnou energii.
Vrať se zpátky do přítomnosti. Žij nyní.
- * Má-li tě někdo rád,
přijmi to a měj z toho radost.
Láska není povinnost.
Nemusíš udělat něco na oplátku.