كيف تصبح صديق نفسك!

هناك العديد من المنافع التي تدفعك لتكون صديق نفسك الأقرب، منها ان تكون مستقل عن غيرك. قد لا يعني ذلك بأنك ن دون أي أصدقاء، ولكن إذا إضطررت ان تختار صديقاً مفضلاً فيمكن للجواب ان يكون: أنا!

اليك ما عليك القيام به:

- **عامل نفسك بلطف**

عامل نفسك كما كنت ستعامل صديقاً تحبّه كثيراً، لذلك توقف عن إنتقاد نفسك وإبدأ بإظهار حبك لميزاتك. إعترف بالحسنات والمواهب والقدرات التي تتمتع بها، وقدّر نفسك عليها، لأنها تجعلك مميز عن الباقين.

- **تخيّل كيف من الممكن ان تشجع صديقاً لك في كل من المواقف الصعبة**

عندما تجد نفسك في ظرف صعب، تخيّل ام فرد من عائلتك، او صديق تحبّه في الظرف نفسه، بماذا كنت ستنصحه؟ اتبع النصيحة نفسها.

- **إهتم أكثر بإحتياجاتك**

إسئل نفسك ما الذي تحتاج اليه الآن لتشعر بأنك بحالة أفضل؟ مهما كان جوابك، إجعله أولوية عندك بدلا من إهماله، وسترى ان حياتك ستتحسن فور البدء بتطبيق هذه الطريقة.

- **لا تقبل كل الأفكار التي تأتي في بالك**

عوّد نفسك ان تكون مفكراً نقدياً، لا ترضخ للأفكار التي تخطر في بالك، خاصة تلك السلبية. فاذا وجدت نفسك تردد فكرة "انا لست جيدا في ما فيه الكفاية"، او "لن استطيع ان اقوم بذلك" فاقلب الأفكار وشجع نفسك على الإيجابية. تصبح هذه الأفكار حقيقة فقط عندما تختار انت ان تصدقها!

- **تعاطف مع الجزء الذي يتألم في داخلك**

تقبل أوجاعك وضعفك، وتعامل معها بسلام ومحبة.