



Bezpodmíněněná láska, uznání a přijetí sám sebe.

Sebeláska znamená milovat sebe takového, jaký jsi. Se svými klady i záporou.

Přijmout sám sebe a to se svou světlou i stinnou stránkou.

Proč je důležitá?

Jak vnímáš sám sebe, určuje to, jak tě budou vnímat ostatní. Když se budeš podceňovat, budou to dělat i ostatní. Člověk, který má vysokou míru sebelásky, tak z něj vyzařuje pozitivní energie a charisma. Je více sebejistý a ostatní se těmito kamarády obklopují více, než s někým, kdo věci stále kritizuje a vše je špatně.

NEJDŘÍVE MUSÍME MÍT RÁDI SAMI SEBE,
ABY NÁS MOHL MÍT RÁD NĚKDO JINÝ.

TO, JAK MILUJEŠ SEBE,
UČÍS OSTATNÍ MILOVAT TEBE.

CHCEŠ-LI BYT MILOVÁN, MILUJ SÁM SEBE



NIKDO JINÝ MI NEDÁ
LÁSKU, PŘÁTELSTVÍ,
VROUCNOST A NĚHU,
KTEROU NEMÁM
SÁM V SOBĚ.

Johann Wolfgang Goethe



UMĚNÍMILOVAT.CZ



Jak se projevuje?

Láska ke svému vlastnímu tělu

Milovat a přijímat své tělo i s nedokonalostmi. Je to běžné, nikdo není dokonalý. Každý má něco, co se mu na těle nelibí, ale není to nic, za co by se musel stydět.

Např. dostaneš rovnátku a vadí ti to. Myslíš si, že se kvůli tomu s tebou nikdo nebude kamarádit. Přestal by ses bavit s kamarádem, kvůli tomu, že nosí rovnátku? Zřejmě by ti to vůbec nevadilo a neřešil bys to. Ostatní to taky nebudou řešit.

Láskou ke své duši

Milovat a naslouchat své duši a naplňovat své potřeby. Dělej, co tě baví a dělá ti radost. Věnuj se svým koníčkům např. hrej fotbal, čti nebo sleduj seriály. Nenuť se do ničeho, co se ti nelibí a není ti to příjemné.

Láskou ke své vlastní mysli

Myslet pozitivně a hlavně nebýt kritický. Snažit se vždy najít na každé situaci, i té špatné, něco dobrého.

Např. když se pohádáš s kamarádem, tak si zároveň řeknete, co vás štve a takovým věcem se do příště vyvarujete. Nekritizuj se a neshazuj. Když se budeš podceňovat, budou to dělat i ostatní.

Láskou ke svému bytí

Bezprostřední láska a přijmutí celé své podstaty bytí a celé své bytosti. Mít se rád takový, jaký jsi. Mít rád svoji povahu, vlastnosti, vzhled i svůj život.

Láskou k životu a celému světu

Milovat svůj život a celý svět. Je to přece krásné a fajn. Užívej si tak, abys byl spokojený. Život si můžeš zařídit podle toho, jaký ho chceš mít. Chceš cestovat? Cestuj. Chceš vystudovat a být bohatý? Studuj a vzdělávej se. Chceš zažít nějaký adrenalin? Běž si skočit padákem nebo bungee jumping. Můžeš vše. Jenom stačí chtít a trochu tomu pomoci.

TO, JAK MILUJEŠ SEBE,
UČÍŠ OSTATNÍ MILOVAT TEBE.



Jak se ji naučit?

Spoj se se svojí vnitřní bytostí

Většinu svého života se hodnotíme na základě našich titulů, rolí a úspěchů nebo neúspěchů. Jako by snad tyto věci vypovídaly o tom, kdo jsme. To že se něco nepovede, neznamená, že tě všichni na základě toho budou hodnotit např. že jsi nešikovný. Každému se občas něco nepovede.

Odpusťení

Mnohdy v sobě nosíme pocity křivdy, ublíženosti a touhu po pomstě. Je fajn se od některých věcí odprostit a jít dál. Užívat si života, aniž bys byl naštvaný na celý svět.

V první řadě je fajn odpustit těm, kteří ti ublížili, ale hlavně odpustit sám sobě. Nedávat si to za vinu.

Nastavení hranic

Mít zdravé hranice znamená vědět a pochopit jaké jsou tvé limity. Hranice chrání tvoji potřeby a hodnoty. Určitě nechceš, aby tě ostatní využívali nebo tě ovlivňovali. Je také třeba respektovat hranice ostatních, ne pouze ty své.

Např. když ti kamarád nabídne cigaretu. Nechceš kouřit, ale stejně si zapálíš, abys nebyl mimo kolektiv. Proč se do toho nutit? Jestli se s tebou chtějí kamarádit, tak kvůli tobě a ne kvůli tomu jestli kouříš.

Nauč se říkat ne

Lidé mnohdy neumí říkat ne a tak je často ostatní využívají. Mnohdy vyhovují ostatním na úkor sebe, aby nevznikla hádka nebo si o nás ostatní nemysleli něco špatného.

Např. kamarád tě požádá o pomoc, ale zrovna se ti to nehodí. Nic není na tom říci: dneska nemůžu, jindy

Postav sám sebe na první místo

Mít rád sám sebe je špatné a sobecké? Není to tak, neměl bys dělat věci na úkor sebe a svého života. Sebeláska a zdravý vztah k sobě znamená milovat sebe samého a stavět sebe vždy na první místo.

Např. kamarád chce jít ven a probrat svůj rozchod, i když je pozdě. Půjdeš s ním, jelikož je to kamarád. Ale přijdeš domů pozdě, nestihneš si napsat úkol a ještě jsi druhý den velmi unavený.