

I a BS WDŻ; (grupa dziewcząt)

Temat: Miłość siebie. Nie daj się skrzywdzić.

Wszyscy kochamy na swój własny sposób i każdy wybiera dla siebie co najlepsze. Mamy moc tworzenia związków, ale nie zawsze jesteśmy świadomi tej mocy. Wszystko zależy od naszej postawy. Nasze interakcje z innymi, światem i oczywiście z nami samymi zależą od tego wyboru. **Miłość do samego siebie** – powiedz tak! Obecnie, wśród najrozmaitszych sposobów bycia połączonym związek, który jest tym najważniejszym (a także stanowi podstawę wszystkich innych relacji), jest także tym, który mamy sami ze sobą. Nieodzowna jest tu *miłość do samego siebie*.

Istnieje wiele ważnych czynników jeśli chodzi o kochanie samych siebie. Najpierw **poznajemy siebie** abyśmy wiedzieli jak daleko możemy się posunąć. Dodatkowo to będzie miało odzwierciedlenie w naszych relacjach z innymi. **Jeśli się dobrze poznamy nasze relacje będą bogatsze i będziemy w stanie zrozumieć różne granice, z którymi możemy się zmierzyć.**

Kiedy kochamy samych siebie wiemy jak daleko możemy zajść. Rozwijamy samoocenę, która pomaga nam zrozumieć nasze granice. Dlatego uczymy się, że:

- **Nie jesteśmy idealni:** mówienie „kocham siebie” oznacza świadomość, że nikt nie jest doskonały. Wtedy zdajesz sobie sprawę, że można popełniać błędy, a to nie powinno Cię irytować.
- **Nie powinniśmy wywierać na siebie zbyt dużej presji:** „miłość do samego siebie” oznacza również prawo do powiedzenia „stop”. Jeśli będziesz wywierał zbyt dużą presję na siebie, poczujesz się przytłoczony.
- **Możemy uczyć się na własnych błędach:** „miłość do samego siebie” oznacza również traktowanie każdego błędu jako lekcji. W ten sposób nie będziesz czuł się tak, jakbyś grzął w błocie ponieważ poznałeś siebie i nauczyłeś się, że wszystko to, co Ci się przydarza jest ważnym doświadczeniem.
- **Daj się zaskoczyć:** ilekroć okazujemy sobie miłość, wybieramy życie *tu i teraz*. Kiedy już wiesz jak daleko możesz się posunąć, przestań narzucać przyszłość, nie będziesz potrzebował wszystkiego, żeby być pod aż taką kontrolą. Kochanie siebie oznacza płynięcie z prądem!

To uczy nas kim tak naprawdę jesteśmy. Rozumiemy nasze emocje, myśli i możemy zacząć przewidywać jak reagować na różne sytuacje.