

Självmedkänsla : Hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra PDF EPUB LÄSA ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Författare: Agneta Lagercrantz.

Annan Information

Om du lägger alla dessa faktorer och mer i cirkeln ser du allt det spelar en roll. "Det är aldrig en sak eller en person", säger DePompo. "Ibland håller relationer bara sin kurs och är för skull av lärande och erfarenhet." 7. Meditera Giphy Efter en uppbyggnad kan det vara svårt att inte få dina känslor att överväldiga dig. Hur praktiserar man själva själva medkänslan. Också medkänsla har en stark negativ förening med rädsla för misslyckande, medan självkritik

förvärrar denna rädsla. Journal of Personality and Social Psychology, 84 (2), 377. Och även när vi klarar av att ta tag i hög självkänsla för ett ögonblick, kan vi inte tycka att vi behåller det.

Där självkänslighet lämnar oss maktlös och störd, är självmedkännande hjärtat i empowerment, inläring och inre styrka. När de väl har tagit upp den här frågan, blir de ombedda att skriva ett brev till sig själv ur ett villkorligt kärleksfullt imaginärt kompisperspektiv. Terapi kan förbättra insikt i tankar och känslor, och de med större uppmärksamhetsförmåga kan bättre kunna beskriva interna upplevelser muntligt, överväga tankar och känslor utan att döma, fokusera på aktuella händelser och undvika att dröja på eller reagera på varje negativ tanke. Eftersom kunskap är nödvändig för att älska, är det viktigt att du spenderar tid ensam med dig själv för att identifiera och lyssna på dina känslor med känslighet och empati. Nu kan du arbeta med mig från bekvämligheten i ditt eget hem på en tid som passar dig. Självkänsla var en av de viktigaste "principerna" jag ville "lära" mina barn. (Först och främst var "framförallt kärlek") Tyvärr, om det inte är balanserat, kan självkänsla bli eldsvåda och bli arrogans eller känna sig otillräcklig. Om du vill bygga din förmåga att vara självmedkännande, tror jag starkt på att arbeta med en utbildad livscykel kan vara skillnadsmakaren. Vem har rätt att berätta om du har eller saknar självvärt. Var den som ska läka dig själv är en steg-för-steg guide med strukturerad journaling övningar som försiktigt går dig längs vägen för att läka dessa smärtsamma känslor.

Gilbert förklarar till patienter, till exempel att självkritik inte är deras fel och visar hur det kan ha utvecklats som ett sätt att skydda sig mot hotande föräldrar. Stuart Smalley-tillvägagångssättet tänker bara inte på dem. En terapeut kan ge dig det stöd, uppmuntran och vägledning du behöver för att hjälpa dig att göra dessa positiva förändringar i ditt liv. Tänk på hur en spädbarn eller ett ungt barn kan bli soothed i tider av nöd. Självkänsla kan tyckas som motsatsen till vad du ska "göra": ta hand om andra. Testa istället att prata med dig själv som om du skulle vara din bästa vän. Att det låter oss av kroken och rättfärdigar våra misstag.

Vi slår oss upp, vilket får oss att känna sig otillräckliga och osäkra, vilket leder till att våra frustrationer utövas på människorna som är närmast oss. Helt enkelt observera dessa negativa och självkritiska tankar och känslor på ett icke-dömande och medkännande sätt. När vi möter kämpar i livet (som vi alla upplever), innebär medkänslighet att de svarar med vänlighet snarare än hårdhet och dom. Hänvisa ofta till dem som en motverka mot din självkritik. Vi upplever alla förluster, stöter på frustrationer, misslyckas, uthärdar besvikelser och saknar våra mål. Jag tillbringade mycket av min helg mycket värdelös, och jag hade inget att bidra till samhället. Jag säger alltid till människor, ja det är klokt, men underskatta inte det eftersom vi är däggdjur i slutet av dagen.

Självkänsla är en enkel övning som används i omedelbar stund eller som en aktivitet hemma. Svara Geoffrey 7 januari 2016 kl 11:35 pm bra råd.reading från kenya Tack så mycket för att skicka det jag jobbar också med mitt självvärde. Det är viktigt att du förbättrar dina betyg om du vill gå på college, så låt oss se om vi kan räkna ut en ny studierutin som fungerar bättre. Liksom så många självhjälppännen frågar det frågan hur förbättrar du självkänsla. Vissa människor valde att arbeta på sin inre kritiker genom att skriva i en tidskrift; andra föredrar interna dialoger.

Men oavsett om de är medvetna om sin självkritik, har de som är mycket självkritiska nästan alltid några oönskade konsekvenser. På ett udda sätt är dessa människor ganska meningsfulla

för sig själva och behandlar sig mycket hårdare än de behandlar andra människor. Du själv, så mycket som någon i hela universum förtjänar din kärlek och kärlek. "Buddha. Vi måste kunna erkänna våra egna svagheter att växa som människor. Kanske till och med ge dig en liten kram, ta försiktigt dina armar och lägg dina händer på ditt hjärta. Belöningar har sin plats, men godis är saker du ger dig själv utan någon speciell anledning. Denna fråga är en av många självmedkännande forskning har försökt att svara på. Jag är öppnare för vad som är tacksamt för mina styrkor, att kunna njuta av livets nöjen lite mer. Skönhetsnormerna är mycket högre för tjejer än för pojkar. Betyder det att du är borta i kroken för alla de misslyckanden du någonsin har haft

Människor som övar självförtroende förstår att när förväntningar inte uppfylls kan det förekomma lidande i stress, frustration och självkritik. Jag tror att det är allmänt där ute i kulturen, men kanske särskilt bland föräldrar och lärare. Hon började snart lägga grunden för att studera självkompetens vetenskapligt. Varför är vi inte lika medkännande mot oss själva som vi är mot andra. När du släpper ut vad du tycker du borde göra eller vem du ska vara, kan du lita på dig själv och välja vad som passar dig. För att hedra en (mycket kommersialiserad) helgdag om kärlek, trodde jag att jag skulle spendera lite tid på en annan slags kärlek - den kärlek vi visar (eller inte visar) mot oss själva. Forskningen bakom det var tvingande nog att få mig att prova det, men när jag gjorde det så fann jag att det fungerade. Vägen till fred är aldrig genom krig, och vägen till lycka är aldrig genom hat. Självkänsliga människor förlamas inte av rädsla för misslyckande och engagerar sig i mindre självabsorberande beteende (t ex fördröjning). Sist men inte minst är de mer benägna att hålla sig till hälsorelaterade beteenden och har inga problem med att erkänna och arbeta på områden med nödvändig förbättring. Om du inte skulle säga samma uttalanden till någon du bryr dig om, då är du självkritisk, sa Neff. 3. Kom bekvämt med en fysisk gest.

Detta händer delvis på grund av frisättning av hormonet oxytocin, vilket dämpar ilska upphetsning. Välj att spendera tid med människor som i slutet av din tid tillsammans autentiskt får dig att må bra om dig själv. I den andra studien, som involverade 71 seniorer, förutspådde självmedlidenhet hur sannolikt de skulle vara villiga att använda en walker om det var nödvändigt. "De självmedkännande personerna blev bara mindre besvärade av att de behövde hjälp," förklarar Allen, nu vid University of North Carolina i Pembroke. Om du har svårt att ändra din sociala krets, överväga stöd från en professionell rådgivare eller terapeut som kan vara den uppmuntrande närvaro du behöver och hjälpa dig med att gå vidare mot mer positiva relationer. Men vi har alla blivit ledda att tro att självförtroende eller självkänsla är svaret på allting. Det är inte. Faktum är att forskning visar att det är orsaken till många problem. I denna artikel kommer jag att erbjuda dig fem sätt att hjälpa dig att övervinna din inre kritiker genom att stärka din självkänsla. Vi måste bryr oss om oss innan vi verkligen kan bry sig om andra människor.

Läs mer Missa aldrig en historia från Thrive Global Få uppdateringar Få uppdateringar. Kanske har du hört det och sagt: "Du är inte tillräckligt bra", "Du är så lat" eller "Du är en sådan idiot". Det är den självkritiska röst som säger saker, du skulle aldrig vågar säga till någon annan, men du har blivit så van vid att försöka köra dig framåt eller hålla dig säker på att du nu är rädd att berätta för att slå av den. Det första steget är att märka när du är självkritisk och notera de ord du använder. Kristin Neff talar om det i självkänsla: "Forskare fann att bland kvinnor som var på en diet, rapporterade de i kontrollgruppen att de kände sig mer skyldiga och skäms efter att ha ätit munten. Inget av dessa delar av min identitet gör mig bättre än någon annan. Prenumerera på Aeons nyhetsbrev Dagligen Veckovis Tå förstå vad

det innebär att vara självmedkännande, tänk på vad det innebär att behandla en annan person med medkänsla och vrid sedan samma inriktning mot sig själv. Föreställ dig någon som älskar dig att säga de typiska orden istället. De drivs av nyfikenhet och en önskan att utveckla nya färdigheter.

Du kan skriva ut dina känslor, träna ut all din känslomässig energi i gymmet, eller sitta hemma själv och gråta allt ut. När vi accepterar vad som är, accepterar vi naturligtvis oss själva också. (För mer information läs vår artikel om makt att leva i nuet). Vi är hårddragen för att ansluta och vara i relationer. När din hjärtats visdom avslöjar sig för dig, agera på det för att verkligen och fullt vara bra för dig själv. Det händer för alla - det finns alltid stunder som barn inte kan bearbeta, eftersom de är barn, och för att kanske mamma inte kan hjälpa till att lugna dem under dessa ögonblick. Med hjälp av solid empirisk forskning, personliga berättelser, praktiska övningar och humor, berättar Dr. Neff - världens främsta expert på självmedlidande - hur man kan läka destruktiva känslomönster så att du kan bli friskare, lyckligare och effektivare.