

Принять себя. Практика (подростки/взрослые)

Принятие себя означает принятие своих ошибок, недостатков, отрицательных качеств так и успехов, достоинств, положительных качеств. Человек, который, принимает себя не стыдиться никаких своих отрицательных качеств и не гордиться положительными!

- Возьмите 2 листа бумаги. На одном листе обведите свою правую ладонь, на другом левую.
- На каждом пальце правой руки – напишите свои положительные качества (сильные Ваши стороны), на левой – качества, которые не принимаете, может быть даже ненавидите или считаете отрицательными (слабые стороны).
- Положите перед собой коробку с карандашами (12 цветов)
- Сосредоточьте свое внимание на правой ладошке, начинайте расслабляться. Возьмите карандаш и начните раскрашивать правую ладонь. Возьмите времени столько, сколько Вам будет необходимо. Замечайте свои эмоции в момент рисования. Когда закончите раскрашивать правую - раскрасьте также левую.
- Выберите одно из качеств на левой ладони и пропишите, что оно Вам дает, какие потребности за ним стоят, как помогает и как мешает.
- Поблагодарите, что это качество есть у Вас. Благодаря этому качеству Вы получили определенный опыт. Осознайте, чему научились благодаря этому качеству. Поблагодарите себя за этот опыт.
- Дополнительно в помощь себе можно завести дневник благодарности.

Внимание! Прodelать это упражнение один раз недостаточно, продолжайте выполнять до полного принятия себя.

Работайте над каждым качеством.

Важно знать и понимать, что развитие личности, личностный рост начинается с принятия себя,

но на этом не заканчиваться и не останавливается.

Принятие себя – это не означает топтаться на месте!