

А теперь, когда мы разобрались с нашими мужчинами, давайте разберемся с собой: почему мы себя не любим и стоит ли себя любить.

За нас – любимых!

Марфуша.

“Да, я всегда была такая...”,

“Меня не переделаешь...”,

“Мне никогда не везло в жизни”.

Сколько раз вы говорили себе эти и подобные им фразы?



На свете нет идеальных людей. Но почему так трудно признаться самому себе, что мы не идеальны? Мы так хотим быть идеальными... А ведь зачастую наше самое слабое место – это полное неумение простить себе собственное несовершенство. Как часто мы не любим себя именно за то, что не идеальны, забывая, что идеальных людей нет, и не может быть. Мы так боимся показаться кому-то не с лучшей стороны, что готовы не только ругать себя за существующие недостатки, но и придумывать себе новые.

Любовь – мудрое изобретение природы: тот, кто любит, с легкостью делает то, что должен.

В. Швебель

Любить себя считается прямо-таки неприличным, себялюбие – грех. Но нелюбовь к себе – грех ничуть не меньший, ведь это мешает нам быть счастливыми, а значит, несчастливы и те, кто с нами рядом, наши близкие. Любой нормальный человек обладает массой достоинств и недостатков в равной степени. Идеальных людей нет, а вот счастливые – есть.

А теперь – небольшой тест, который, возможно, покажет: **любите ли вы себя или нет**. Отвечайте на вопросы по возможности быстро, не раздумывая – “да” или “нет”.

1. Чувствуете ли вы себя хорошо такой, какая вы есть?
2. Неудачи преследуют вас?
3. Прежде, чем что-то предпринять, вы выслушиваете мнение окружающих?
4. Часто ли вы перед сном заново переживаете все свои поступки и слова в этот день?
5. Часто ли представляете себе, как повел бы себя тот или иной человек, окажись он в “вашей шкуре”?
6. Вы смущаетесь, когда вас хвалят в вашем присутствии?

7. Вы можете долгое время находиться в одиночестве?

8. Ваш душевный комфорт зависит от вашего материального положения?

9. Вы часто “предчувствуете”, что что-то кончится плохо?

10. Выразить свои чувства – проблема для вас?

За каждый ответ “нет” на вопросы со 2 по 9 запишите по 5 баллов, за ответы “да” на 1 и 10 вопрос – тоже 5 баллов.

Одним взглядом можно убить любовь, одним же взглядом можно воскресить ее.

Шекспир



За что мы себя любим? ТЕСТ

35–50 баллов

Вы умеете ценить свои и чужие достоинства. Это помогает вам в общении и позволяет избегать конфликтов. Все свои недостатки вы прекрасно знаете, но научились не прятаться за них. Они не мешают вам любить себя, как вы того заслуживаете. А это во многом предопределяет ваши успехи и дарит жизнерадостное настроение.

15–30 баллов

Вам не свойственно задумываться на тему любви или не любви к себе. Может быть, вы просто не знали, насколько это важно? Свои способности вы используете не полностью и больше, чем это необходимо, обращаете внимание на недостатки и неудачи. Причем не только свои, но и окружающих. Чувство неприязни к себе в такие моменты лишает вас возможности дарить внимание и любовь другим людям.

0–10 баллов

Вы совсем не любите себя! Ожидание чего-то плохого – ваше привычное состояние. Неудивительно, что эти ожидания часто сбываются. Бывают мгновения, когда вы буквально ненавидите себя и в результате принимаете поспешные и ошибочные решения. Вам просто необходимо побольше веры в себя!

