

Klipp från nätet om att inte tycka om sig själv

Om du kan börja bli medveten om vad det är du säger till dig själv, vilka tankar som hela tiden poppar upp i ditt huvud, så är det en bra början.

En bra start kan kanske vara att berätta vad du tycker om dig själv och ditt liv. Sedan kan du börja undersöka om det du säger till dig själv verkligen är sant.

Om du gör som Tunrida säger och lyssnar på din inre kritiker får du veta vad du ska jobba med. Vänd på det och skriv tvärt om. I början känns det som man ljuger, men det går snabbt över.

Hur gör du mot din bästa kompis? Mot någon som du tycker väldigt mycket om? Som du vill allt gott? Gör likadant mot dig själv! Var snäll mot dig själv!

Det vi kallar livet är som att lära sig att cykla. Man ramlar och slår sig. Försöker igen. Kom ihåg att du är unik!

Säg till dig själv att du är bra. Ofta! Och se dig själv i spegeln när du säger det..." Jag är BRA!" Det funkar, garanterat!

Ett stort misstag jag gör, är att jag ofta går mycket efter vad andra tycker och tänker, och jag har rädslor för att de ska tycka negativt om mig. Istället för att lägga grunden i vad jag själv känner och tycker.

Ofta blandar vi ihop vårt värde med våra prestationer, när vi gör ett misstag så har vi inte gjort ett misstag, i stället har vi BLIVIT ett misstag.

Många tror att de behöver vara modiga hela dagen för att kunna säga något bra om sig själva, men det räcker med en liten stund. Tänk så här: om du ställt till det i två minuter kan det kännas som en katastrof-dag, varför då inte göra två minuters bra saker till en kanondag?

Men känn dig aldrig sämre än någon annan för att de råkar kunna någonting lite bättre.

Välj att göra det du själv vill hellre än att prestera för andra.

Alla saker vi gör mot våra egna normer äter självkänsla.

Om du är ledsen för att du misslyckats med något, till exempel på jobbet, så kanske du skriker i ditt eget huvud, kallar dig själv för pucko, medan du aldrig skulle säga det till någon annan som gjorde samma misstag.

Det handlar om att förlåta sig själv, alla har gjort något de önskar aldrig hade hänt. Istället för att älta. Kan hjälpa att prata, skriva ned etc

Öva på att vara här och nu i stället för att leva i och älta det förgångna eller oroa dig för i morgon.

Ta ansvar för vem du är och vad du vill bli, vart du vill nå, vad du tycker är roligt och vilka du vill ha omkring dig. Ta ansvar för dina egna behov. Ha kul!

Jag kommer att förbli ensam det är ett faktum. Så jag ger upp.

När jag var yngre blev jag psykiskt "mobbad" Det är så många som säger att jag är vacker både på insidan och utsidan. Men vad gör jag för att se det?

Jag tänker att det handlar inte om att älska sig själv, det gör nog inte jag i alla fall, men jag tycker om flera sidor hos mig och accepterar de sidor som är sämre.

Se dig själv i spegeln varje dag och tänk positiva saker om dig själv, både fysiska o psykiska saker.

Jag har faktiskt börjat övningsköra (bil) för ett halvår sedan och bara på det kan man känna att man växer. Känslan av att man klarar mer än man tror och att man inte alltid behöver vara sämre än andra.

Kan aldrig slappna av, tänker hela tiden, tvångstankar mm... Måste göra saker rätt och på ett visst sätt hela tiden...

Ställer jättehöga krav på mig själv, vilket ger mig massa ångest.

Jag är ganska hypokondriskt lagd... Oroar mig hela tiden...

Känner mig alltid tom, missnöjd. Vill något helt annat med livet.

Klarar inte av att bara vara. Måste ha massa saker på gång för att funka. Måste leva i framtiden och fantasier hela tiden...

Jag vill älska mig själv för den jag är, vem det nu är...

Jag vill inte ha ångest vareviga dag.

Jag vill kunna hantera motgångar.

Jag vill kunna vara spontan och öppen mot människor, nya och nära...

Jag vill släppa all press på mig själv.

Jag vill kunna säga att jag mår bra till folk utan att känna mig som en fet lögnare...

Jag vill verkligen bli en annan människa. Den jag är nu vill jag bara ta kål på... Riktigt ordentligt.

Men hur gör man? Går det att må bra? Finns det människor som inte mår dåligt?

Det svåraste för mig har vart att stegvis börja utmana mina rädslor. Men det är ok att vara rädd och det är inget man gör över en natt.

Just att man tycker illa om sig själv för man når inte upp till de krav och den standard man ställer på sig själv.

Mina problem brukar bottna i att jag känner mig ensam. Nu har jag kommit till insikt om att det är för att jag inte uppskattar mig själv och därför inte heller tror att andra kan göra det.

Det är en svår nöt att knäcka det här med att lära sig tycka om sig själv och ta itu med sina skavanker och problem. Jag har flera gånger försökt bygga mitt välmående på andras uppmärksamhet.

Kanske är jag rädd för att misslyckas och inse att jag inte är bra på riktigt, att det inte bara är inbillning. Kanske är det därför jag försöker fly.

Jag kände mig sviken och efter att det inte fungerade att prata om det så försökte jag ignorera. Började känna och tänka igen för ett år sedan men blev så mycket tumult eftersom livet var så fullbokat just då, så jag fick stänga av igen.

Jag har skräck för att visa mig naken för att jag känner mig äcklad av det jag ser.

Jag har redan gett upp. Det är ingen ide.

Hur fan ska jag kunna begära att nån ska älska mig när jag hatar mig som pesten. Dessutom verkar jag bara falla för idioter som inte gör annat än trampar på mig. Åt helvete med alltihop.

Jag verkligen hatar mig själv. Jag är ful och äcklig. Ingen man ska behöva dras med denna skamfläck som jag.

Jag känner mig som ett missfoster. Det känns som att jag inte klarar någonting.