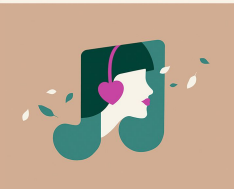


TIPPEK, HOGY JOBBAN SZERETHESD ÖNMAGAD

Saját magad szeretete egyszerre tudatos választás és aktív tett. Bárhogya is szeretnénk, nem történik meg varázslásra. Gondolj csak bele - hányszor mondasz igent, mikor valójában nemet mondanál? Mikor volt az utolsó alkalom, hogy a tükör előtt állva azt mondtad: "Úgy szeretem a testem, ahogy van. Minden porcikájával, hajlatával és egyediségével együtt."?

Összeállítottunk egy rövid útmutatót ahhoz, milyen tettekkel indulhatsz el az önszeretet felé vezető úton. Mindennapi apróságok, amik felerősíthetik a magad teljes elfogadásából áramló szupererőt. Mindet könnyedén beillesztheted a napi rutinodba, legyőzve ezzel azokat a gondolatokat, amik állandóan visszatartanak attól, hogy valóban önmagad lehess. Ne feledd, a legjobb módja az önszeretnek egyszerűen elkezdni szeretni önmagad!

Az önszeretet gyakorlása azzal kezdődik, hogy nem vagy mindig olyan szigorú magadhoz, tudva, hogy a legkisebb tettek is nagy változást hozhatnak magukkal.



1. CSAK POZITÍVAN!

Tudtad, hogy mint minden élőlény, te is rendelkezel egyfajta energiával, más néven kisugárzással? Mikor ez az energiaszint alacsony, kedvetlennek és gyengének érezheted magad. Ha viszont magas, nincs előtted akadály.

Árakértők szerint már napi 15 perces, pozitív energiákra irányuló koncentráció segíthet benne, hogy jobban érezd magad. Ennek egyik módja, hogy kicsit felépítjük. Hallgass zenét: Először a stresszt és feldúlt, olyan hormonokat felszabadító a testedben, mint például a dopamin.

Válassz ki egy számot - amiből bármikor úgy érzed, egyszerűen vadul táncolni kezd! Mikor épp senki sem néz téged fel a hangodtól, és hajrá (persze köztéved előtt is bevetethed ezt a technikát...)

2. KAPCSOLJ KI, ÉS HANGOLÓDJ MAGADRA!

Pszichológusok már jóval a közösségi média megjelenése előtt írtak arról, hogy milyen fontos szerepet játszik a másokkal való összehasonlítás saját magunk megfigyelésében. Nem meglepő tehát, hogy kutatások alapján minél több időt töltünk a közösségi médiát használva, annál alacsonyabb lesz az önbecsülésünk.

Digitális szünetet tartani - a közösségi média mellőzése egy napra vagy a telefonod kikapcsolása néhány órára - jó lehet a változáshez. Azon profiok kivételével, melyek elbizonytalanítanak vagy azt sugallják, nem vagy elég jó, szintén segíthetnek benne, hogy realitás tekintess önmagadra. Írtosíts mindent héten időt arra, hogy magadra hangolódj és ne mások oldalára figyelj!



3. TÖLTŐDJ FEL A TERMÉSZETBEN!

Ismered az érzést, mikor az jut eszedbe: "Szükségem van egy kis friss levegőre"? Egyre több bizonyíték támasztja alá, hogy minél több időt töltesz a természetben, annál egészségesebb és kiegyensúlyozottabb lehetsz.

Ez a megrövidkedett szeretőnink szintnek köszönhető - ettől érezd magad a természetben könnyebbnek és boldogabbnak. Mindég, hogy a hozzád legközelebb lévő parkról, a kertedről, egy közeli strandról van szó, de már egy növényekkel teli ablak is feltölthet.

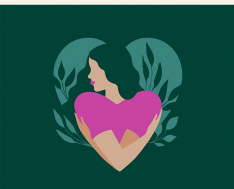
Írny a szabad, levegőz ma minimum 15 percet odakint! Tegyük egy sétát, nézz fel az égbe, csodáld meg a fák és a fő zöldséji Természeten választható egy bátrabb programot is - a vadvízi évezés is számít.



4. FOGADD EL ÖNMAGAD!

Születésedtől kezdve nincs más lehetőséged, mint hogy önmagad légy - ezen nem változtathatsz. Akárhov is tartasz, saját magadat sosem tudod hátrahagyni - mi lenne hát, ha teljesen elfogadnád önmagad, úgy ahogy vagy? Tudjuk, hogy ez az öt sekószor nehéz és későbbiekkel te, de nézz el magadtól!

A trükk az, hogy a jó tulajdonságokra koncentrálsz ahelyett, hogy mindig a negatívumokat hangolyszod ki magadban. Pszichológusok azt tanácsolják, hogy az ilyen negatív gondolatok felbukkanásakor próbáld meg azokat pozitív megerősítésekkel helyettesíteni. Próbáld ki ezt a technikát ma 5 pozitív megerősítéssel, mint például: "Én jó vagyok", "szeretve érzem magam", és mindenekelőtt szeresd magad, és ne légy olyan szigorú, ha rólad van szó!



5. MONDJ NEMET!

Bizonyos határok felállítása fontos lépés az önszeret felé. Ez jelenti azt, hogy nemet mondasz akkor, amikor igent várnak el tőled, vagy hogy kiárlag olyan emberekkel veszed körbe magad, akik miatt jobban érezd magad a bűntudatban. Nemet mondani embereknek, bizonyos helyzetekre vagy dolgokra nem azt jelenti, hogy problémás lennél. Valójában akkor közelized el magad teljesen önmagad - saját döntéseid és véleményed - íránt. Hogyan építheted fel ezeket a határokat? Mikor érdemes nemet mondani anélkül, hogy elzáródj magadot bizonyos lehetőségektől?

Nézzel el egy kaput magad köré, amit bármikor könnyen becsukhatsz és kinyithatsz gondold át mi az, amit ezen a kapun be szeretnél engedni és ellenkezőleg, mi az, ami nem a te érdekedet szolgálja! Próbáld meg nemet mondani utóbbakra már ma, anélkül, hogy megbánnád a döntésedet! Gondolj csak bele - minél több írtet zársz ki, annál több helye lesz a számodra pozitív dolgoknak!



6. LÉGY HÁLÁS!

Hálónak lenni segíthet abban, hogy jobban megéleds a jelen törvényeit. Köszönd meg mindazt, amit van, és teszt magadra szeretettel az egyedségedért! Ha rossz helyzetbe kerülünk, sajnos hajlamosabbak vagyunk azokra a dolgokra koncentrálni, ami nekünk nincs vagy olyan tulajdonságokra gondolni, amikről úgy gondoljuk, nincs meg bennünk.

Készíts listát mindannál, amiért hálás vagy! Ez bizonyítottan segíthet a helyzetünk realitás megértésében, önmagunk elfogadásában és arra biztósíthat, hogy nagylelkűbbek lehessünk másokkal szemben. Próbáld ki most íj össze 10 dolgot (jehetnek személyesek is), amiért különösen hálás vagy a mai napon! A listádon szerepelhetnek egészen nagy ívű dolgok, mint például: "Hálás vagyok, amiért élek", de olyan apróságok is, mint az ablakon besütő, melegítő nap sugar melegedje.



7. SZERESS MÁSOKAT!

Mind egyediek vagyunk, de szívesen van a közösségre. Bizonyos kutatások szerint kulcsfontosságú különbség a boldog és szomorú emberek közt, hogy előbbiek stabil barátságokkal rendelkeznek.

Az emberek 7%-a fordul a barátaihoz vagy a családjához stresszhelyzet idején. Érdemes hát a barátokkal, a családdal vagy a szomszédokkal legalább heti egyszer egy jót beszélgetni! Ezzel nemcsak magadon segítesz, de másoknak is hasonló biztonságot nyújthatsz.



8. ADD TOVÁBBI!

A nagylelkűség bizonyítottan növeli az életminőséget és az önértékelést. Kutatások szerint ha másokhoz kedvesek vagyunk, az endorfinok felszabadulása a testünkben boldogabbá tesz minket - a segítség egyfajta módosult tudatállapotot eredményez.

Ha nyomat szeretnél hagyni a világban, gondolkodj bátran olyan apró cselekedetekben, amikkel másoknál segíthetsz! Masszírozz rá arra a pultokra, add a kávédát készíts, köszönd meg az eladó munkáját vásárlást követően, add át a helyed a buszon, ha másnak nagyobb szüksége van rá! Ezek azok az apró, de tettek, amik összeadva egy jobb helyé lehetnek az egész világot.



MASSZÁZS AZ ÖNSZERETETÉRT!

Tekints önmagad masszázsaikra az első lépésként a tested elfogadása felé! Ne hagyd ki a kerekéből vagy puhább részeket sem, érintkezd őket is, és hozzájuk humorral és csodálkozással el azon, milyen egyedül minden porcikáid!

Bármilyen technika is vezet majd be, tested bármelyik pontján, ne feledd, a lényeg az önmagad elfogadására való ráhangolódás. Nyúj a kedvenc testvaid után - tekintsd rá úgy, mint egy szuperhőszóra - és dőlt be a het rutinodba legalább egy masszázst! Mi veszenélvél lehet?

A MI MASSZÁZSRUTINUNK A TESTI, LELKI ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRT

Töltődj, talál meg a belső békéd & élnékülj fel!

Wellness kollekciónk segít egyensúlyt teremteni a test, a lélek és az érme között. Arra terveztük, hogy segítsen jól aludni, feltöltődni, önmagaddal kapcsolódni és energikusabbá lenni. A Sleep, a Boost és a Breathe három új rutinunk, melyeket 100%-ban természetes esszenciális olajokkal gazdagítottunk és legálább 90%-ban természetes eredetű összetevőkből készítettünk. Mindenleltől végig mindeztől is rendelkeznek, és újraszervezhető üveg és alumínium palackokban érkeznek hozzád.



SLEEP

Aromák, illatok és virágok, amelyek renklívú, érzékeny ható textúrákkal, valamint meggyújtató és pihentető levendulás illattal ejt rábai minden pihenni vágyót.



BOOST

Hozz lendületet és pozitív energiákat a napodba ezzel a rutinnal! Ez a legerősebb némi írt híz az életébe mediterrán és citrusos illatnak köszönhetően, amelyet vidén, virágos jegyek tesznek teljesebb.



BREATHE

Hangolódj el egy kis belső nyugalomra élnékülő eszközökkel és romláng illatú termékekkel, és fedezd fel szinte már súlytalan textúrákat! Tisztíts meg mindenféle gondolatokkal teli elmédet!

Az önszeretet gyakorlása azzal kezdődik, hogy megengedőbb vagy magaddal szemben és hiszel benne, hogy az apró tettek is nagy változást hozhatnak.

Az önszeretnek nincs helyes vagy helytelen módja. Minden cselekedet, ami önmagad elfogadására irányul, bátor és kiérdemelt. Tedd meg az első lépéseket!

Irt az ideje, hogy szeresd önmagad és légy bátrabb!

