

# Себя



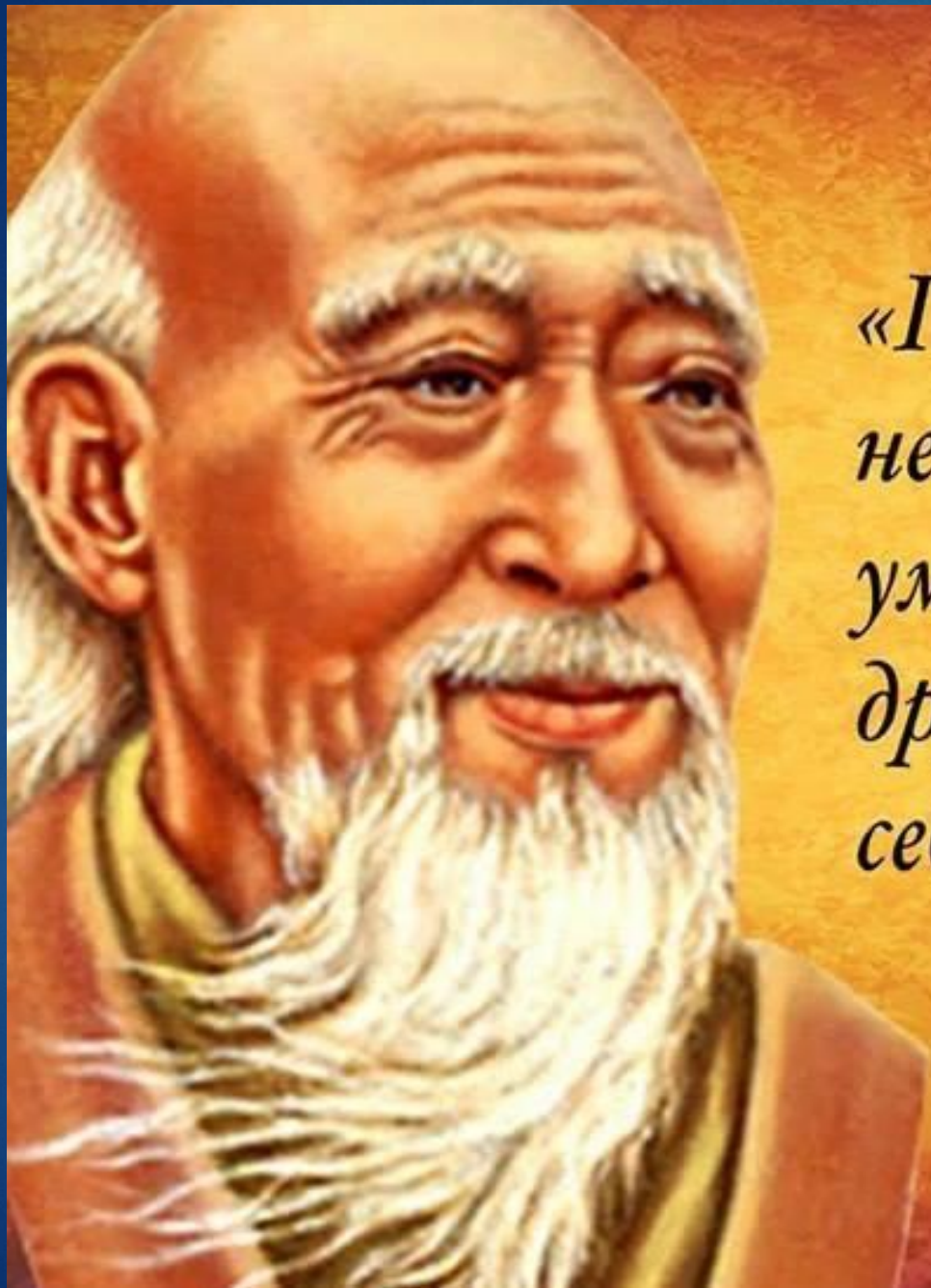
ПРЕЗЕНТАЦИЮ  
ПОДГОТОВИЛА  
СТУДЕНТКА 213ИО16  
ГРИШКОВА АНАСТАСИЯ



Понять себя, постичь, человек стремиться с раннего детства.  
Сначала исследуя мир вокруг и себя в этом мире, а позже,  
опираясь на знания и опыт, почерпнутые из жизни своей и  
окружающих, книг, фильмов, историй знаменитых людей.







—●—

*«Познавший человечество умом  
не обделен. Познавший сам себя –  
умней вдвойне. Кто победил  
другого, тот силен. Кто победил  
себя – стократ сильнее»*

—●—

*Лао Цзы*





Отныне вся жизнь: мысли, действия и поступки будут подчинены достижению этих целей. Каждый возрастной этап, меняет человека. Его личность и цели будут корректироваться и поступки тоже. Это и есть личностный рост. Переход с одной ступени познания себя и мира к другой, более совершенной, более высокой.





Зрелость не имеет ничего общего  
с жизненным опытом.  
Она имеет нечто общее  
с внутренним путешествием,  
с опытом внутреннего.  
Чем глубже человек движется в  
себя, тем более зрелым  
он становится.

*ОШО*

На этом пути не обойтись без периодов острого недовольства собой, неприятия себя. И тут важно понять, вызвано ли это недовольство объективными причинами или это надуманные проблемы. Мешают ли вам какие-то сложившиеся стереотипы идти дальше и подниматься выше или вы сами перестали вдруг нравиться себе. Любить себя – важнейшая заповедь. Без нее ваш путь превратится в закольцованную тропу.





- ДОКТОР, ЧТО МНЕ ПРИНИМАТЬ  
ОТ ДЕПРЕССИИ?

- ПРОСТО ПРИНИМАЙТЕ СЕБЯ  
3 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ.

- СЕБЯ НАДО ПОДГОТОВИТЬ?

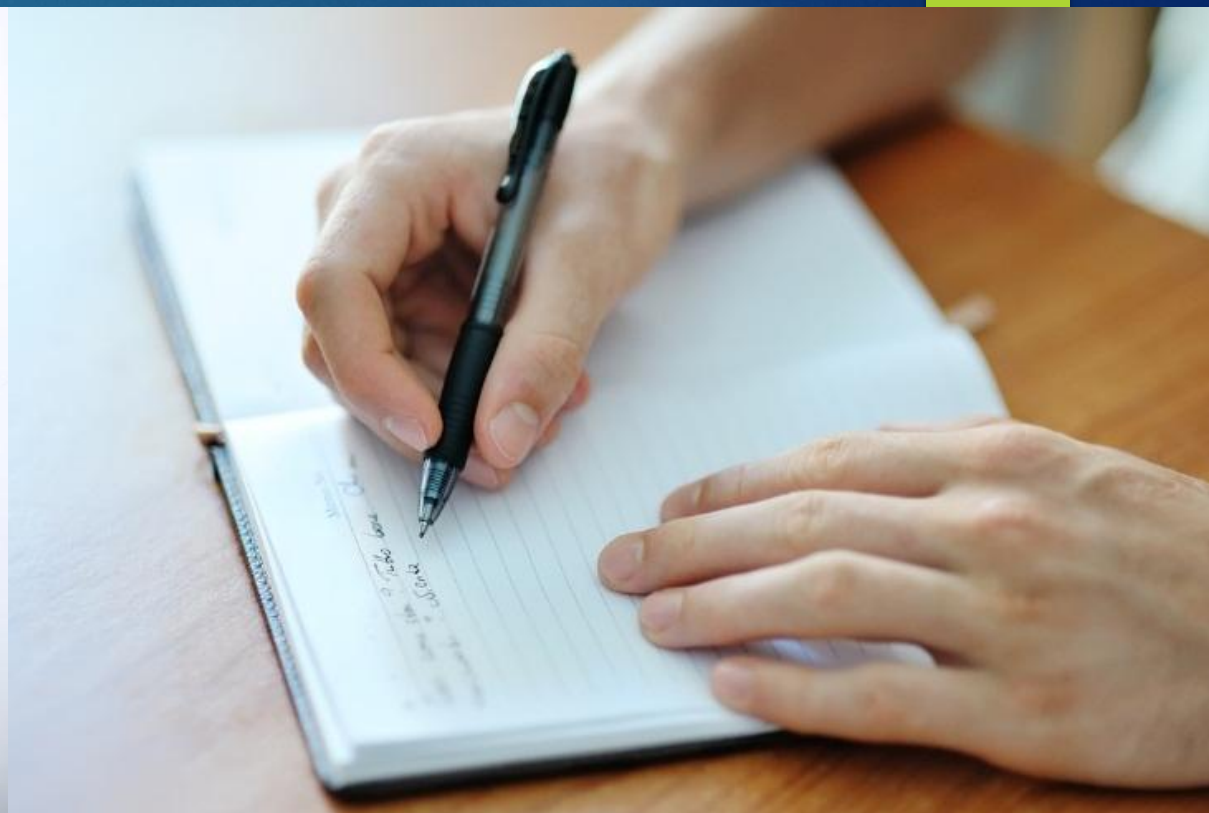
- НЕТ, ПРИНИМАЙТЕ КАК ЕСТЬ

*Успех мне к лицу!*

woman-club.biz







1. Перестаньте смотреть на окружающих и комплексовать, видя их достоинства и осознавая у себя их отсутствие. Сядьте спокойно и сформулируйте для себя, что вас не устраивает в своей внешности, в своем характере, в своей жизни. Для визуализации оформите это в виде списка и запишите на бумаге. Теперь не спеша обдумайте каждый пункт и наметьте способы исправить свои недостатки

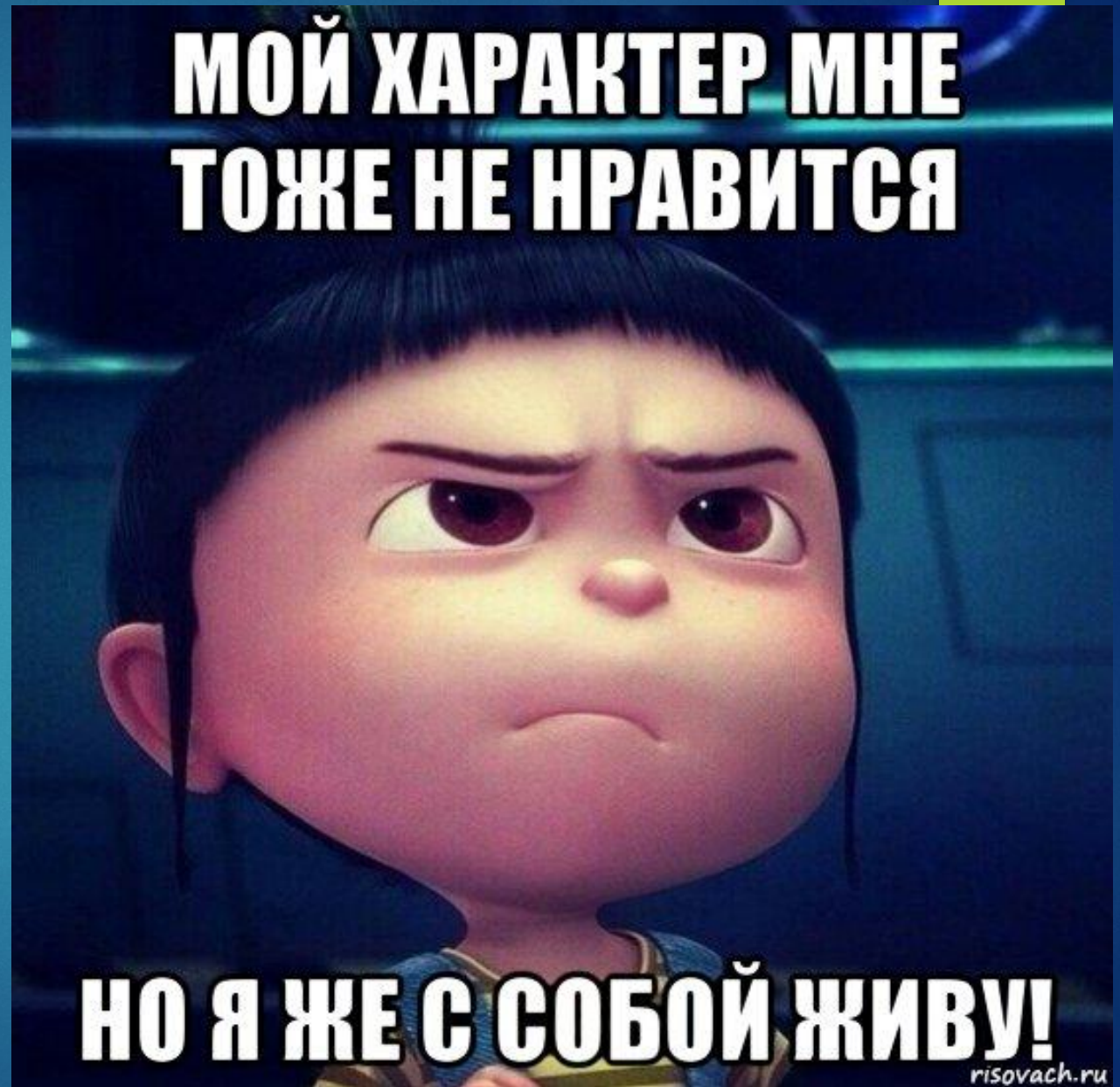


2. Что касается внешности. Если вы кажетесь себе толстой или вам не нравятся ваши волосы – то это дело поправимое – занятия в тренажёрном зале и физические нагрузки, питательные маски и хорошая стрижка. Если вас не устраивает форма носа, груди или ног, то не спешите записываться к пластическому хирургу. Оглянитесь вокруг и вы поймёте, что люди гораздо менее симпатичные, чем вы, вовсе не кажутся таковыми окружающим и давно счастливы в личной жизни. Значит, дело тут вовсе не во внешности.





3. Дело в вашем характере. Если вы вечно недовольны собой и не любите себя, то вы же не думаете, что вас будут любить и окружающие? Значит, вам надо менять своё отношение к себе. Поймите, вы не хуже и не лучше остальных, просто вы не умеете ставить себе цели и бороться за их достижение, преодолевая трудности и не отпуская руки при виде малейшей преграды.







4. Примите себя таким, какой вы есть, но это не значит, что осознавая свои недостатки, вы не будете меняться. Да, сейчас вы такой. Но вы можете работать над собой и стать лучше. Скажите себе это – и сделайте. Наметьте себе цель, разбейте путь к ней на этапы и начните движение. Не давайте пустых обещаний и всегда выполняйте их.



Гордись собой!



PPt4WEB.ru