

12 звичок, які псують ваше життя



1. Дозволяти іншим людям порушувати ваші особистісні кордони

Якщо хтось поводить ся стосовно вас неприпустимо, знайдіть у собі сили сказати «ні», захистити себе. Адже чим більше ви терпітимете, тим більше оточуючі дозволятимуть собі подібну поведінку. Ви маєте право відмовити, не погоджуватись з чимось і відстоювати власну позицію.



2. Весь час переглядати новини

Бути обізнаним у тому, що відбувається навкруги, потрібно, але якщо це стає нав'язливим, вам варто лімітувати свій час перегляду новин, наприклад до 10 хвилин в день. І віддайте перевагу надійним джерелам інформації, тоді вам не потрібно буде перевіряти її надійність на інших ресурсах, витрачаючи на це додатковий час.



3. Ставити потреби інших вище своїх

Для вас першочерговим має бути задоволення власних потреб, адже постійно догоджаючи комусь, ви не вирішуєте низку своїх справ та інтересів, не отримуєте результативності та задоволення від життя.



4. Нескінченно гортати стрічку соцмереж

Поки ви живете чужим життям, ваше проходить повз. Невже ви хочете жити віртуальним, часто несправжнім, награним та надуманим кимось ілюстрованим світом, замість того, щоб творити власну реальність і відчувати всю емоційну гаму реального життя? Вибір за вами!



5. Тримати все в собі

Не прожиті , не «програні», не проговорені емоції руйнують ваше здоров'я і психологічне, і фізичне. Важливо вміти «випускати» емоції на волю. Варіанти можуть бути різні: розмова з людиною, якій ви довіряєте, похід у спортзал, прогулянка на природі, зайняття улюбленою справою, зустріч з психологом тощо.



6. Ідеалізувати людей та розчаровуватися в них через це

Варто пам'ятати, що ніхто не ідеальний: всі мають і плюси, і мінуси. Для відносин потрібно обирати людину з «оптимальним» для вас комплексом особистісних рис: важливі для вас позитивні якості + негативні риси, які ви можете приймати, які не є для вас неприпустимими.



7. Погоджуватися на те, що тобі не подобається

В такій ситуації ви завжди будете не задоволені всім у своєму житті, постійно відчуватимете пригніченість і меншовартість. Пам'ятайте, що ваші бажання, інтереси та уподобання повинні бути для вас пріоритетними. Обирайте лише ті варіанти, які вам подобаються. Краще відмовитися від непотребу і дочекатися саме того, що ви справді хочете.



8. Переживати за те, що думають інші

Те, що думають інші люди, це їх особиста справа, і вас це не повинно обходити. Кожен має право на власну точку зору стосовно будь-чого, але це аж ніяк не стосується вас і не повинно впливати на ваше самосприйняття, настрій, самооцінку тощо. Працюйте на тим, щоб мислити екологічно і позитивно, адже негатив псує ваше життя.



9. Постійно критикувати себе

Коли ви ловите себе на думці, що ви починаєте критикувати себе, скажіть собі «стоп». Критика і самокритика це вороги гарних взаємовідносин з оточуючими, і відповідно з самим собою. Ставтеся до себе з повагою, намагаєтесь дослухатися до себе і розуміти себе, адже це шлях до внутрішньої гармонії, а не до саморуйнації та нелюбові до себе, яку породжує самокритика.



10. Хвилюватися за минулі помилки

Нащо хвилюватися через те, що вже не зміниш? Так ви втрачаєте теперішнє. Минулий досвід слід проаналізувати і зробити правильні висновки, щоб в майбутньому уникнути подібних помилок. І жити далі. Жити повноцінним життям і отримувати задоволення від цього.



11. Нехтувати базовими потребами свого організму

Як би це примітивно не звучало, але в першу чергу ми біологічні організми. І якщо наші фізіологічні запити такі як їжа, пиття, сон, тепло та інші, не задоволені, ми не можемо ефективно функціонувати як соціальні істоти. Недостатній сон, неякісна їжа та інші нехтування, які стосуються нашої біологічної сутності, можуть спричинити не лише дискомфорт, а й серйозні проблеми зі здоров'ям. Тому бережіть себе і турбуйтеся про своє здоров'я.



12. Порівнювати себе з кимось

Варто пам'ятати, що кожен з нас унікальний і неповторний. І таких як ви більше ніде немає. Тому замість того, щоб порівнювати себе з кимось на кшталт «яблука» з «молотком», пізнавайте себе, розвивайте свою унікальність, свої сильні сторони, творіть і будьте собою. Єдина людина, з якою ви можете себе порівняти - це ви в минулому. Для того, щоб проаналізувати свій розвиток та поставити нові цілі для себе.





Джерело: <https://www.instagram.com/p/CgYyqq0N3CY/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D>