

SPREJEMANJE SEBE

Vsak med nami bi kdaj rad spremenil kakšno stvar pri sebi. Če imamo pozitivno samopodobo, smo zadovoljni s sabo, tudi če imamo kakšno napako, ki se je zavedamo. Pri nekaterih stvareh se lahko spremenimo: na primer način kako se obnašamo, da smo manj neprijazni do drugih; ali družbo vrstnikov, s katerimi se družimo, če se v sedanji družbi ne počutimo dobro; ali načine, kako razmišljamo in kaj čutimo o sebi. Nekaterih drugih stvari ne moremo vedno spremeniti: na primer tega, kako izgledamo; ali kako spretni smo pri športu; ali kako visoki smo. Te stvari se moramo naučiti sprejeti.

Stvari, ki bi jih spremenil pri sebi:

Stvari, ki jih pri sebi ne morem spremeniti, in se jih bom potrudil sprejeti, in ne bom slabe volje zaradi njih:

SPREJEMANJE SEBE

Vsak med nami bi kdaj rad spremenil kakšno stvar pri sebi. Če imamo pozitivno samopodobo, smo zadovoljni s sabo, tudi če imamo kakšno napako, ki se je zavedamo. Pri nekaterih stvareh se lahko spremenimo: na primer način kako se obnašamo, da smo manj neprijazni do drugih; ali družbo vrstnikov, s katerimi se družimo, če se v sedanji družbi ne počutimo dobro; ali načine, kako razmišljamo in kaj čutimo o sebi. Nekaterih drugih stvari ne moremo vedno spremeniti: na primer tega, kako izgledamo; ali kako spretni smo pri športu; ali kako visoki smo. Te stvari se moramo naučiti sprejeti.

Stvari, ki bi jih spremenila pri sebi:

Stvari, ki jih pri sebi ne morem spremeniti, in se jih bom potrudila sprejeti, in ne bom slabe volje zaradi njih:
