

Savigarba yra gera nuomonė apie save ir pasitenkinimas tuo, kas esi.

Turėti savigarbos reiškia nebijoti būti savimi.

Kur kas svarbiau patenkinti savo lūkesčius negu stengtis pateisinti tai, ko iš tavęs tikisi kiti.

Neprivalai niekam nieko įrodinėti.

Esame išmokyti, kad žmogaus vertė yra ne vidinė savybė, o priklauso nuo to, kokių ir kiek turime daiktų, kokias užimame pareigas, kur lankomės, kas mūsų pažįstami, ar esame mėgstami kitų žmonių.

Savigarba leidžia rinktis. Pvz. jei paliko vaikas, tu pati sprendi (ne draugės) kaip tau gedėti.

Narcizai yra labai silpni žmonės, nuolat besistengiantys įrodyti kitiems, kad yra šio to verti. Jei turėtų savigarbos - neįrodinėtų. Užtektų, kad patys tai žino.

Pasakodamas, koks esu geras, menkinu kitą.

Gali nekęsti nesėkmes, bet neimk už jas nekęsti savęs.

Savigarba padeda suprasti, kad tobulybės visai nėra.

Gyveni nuolat apimta baimės pasakyti ar padaryti ką nors ne taip.

Kai ant tavęs rėkia, patiki kitų nuomone, o tai ir sukelia problemą - pradedi labiau tikėti kitais, ne savimi.

Jeigu suaugusieji kaip nors tave įskaudino - tai jų problema, ne tavo.

Labiausiai savigarbą žeidžiantis dalykas - kai lygina su kitais.

Kai tyčiojamasi, auka ima tikėti, kad pati kalta, jog iš jos tyčiojamasi.

Kad įgyti savigarbos:

budrumo ir susikaupimo

pirmiausia - priešastys

keisti asmenybės nereikia, užtenka pripažinti, kad esi nuostabus ir vertingas žmogus.

tereikia priimti save tokią, kokia esi, su visomis ydomis.

Laimė kyla iš vidaus, ne iš parankės, kurios įsitvėrusi laikaisi :).

Idealas.

Kaip jis tapo tuo, kuo tapo?

Kokias kliūtis jam teko įveikti?

Kokias darė klaidas?

Kaip su jomis susidorojo?

Ką, tavo manymu, jis darytų, jei kažkas bjauriai su juo elgtųsi?

Kodėl tas asmuo tau patinka?

Prabangus gyvenimas, grožis ir sėkmė neturi nieko bendra su laime ir savigarba.
:)))))))))) Žiauriai gerai.

98 procentai moterų mano, kad jų kūnas 25% stambesnis negu yra iš tikrųjų

Jeigu tikslo sieksi neskubėdama - yra didelė tikimybė, kad tau pasiseks.

Tyčiojimasis ir seksualinis priekabiavimas griauna pasitikėjimą ir savigarbą.

Pasekmes auka jaučia ilgai.

Jei draugams nepatinki tokia, kokia esi iš tikrųjų, tai jie tavęs neverti.

Jei tėvai ignoruoja vaiko poreikius, tai labai slopina savigarbą.

Didžiukis savo tėvais, tada galėsi didžiutis ir savimi.

Popieriaus lape surašyti visus dalykus, kurie gerai tau sekasi (renkantis profesiją). Dar surašyti, ką mėgsti veikti (arba mėgai veikti, kai buvai jaunesnė). Palyginus abu sąrašus, paaiškės kur norėtum dirbti.

Retas kuris pasiekia karjeros viršūnę nei karto nesuklupęs.

Išmok kliūtis įveikti šypsodamasi - įveiksi bet ką.

Kai tave kas nors slegia, nebūk sau per daug reikli.

Prastai apie save kalbėdama, darai sau didesnę žalą nei gali numanyti.

Bet kokia kritika (savęs ir kitų) yra susijusi su lūkesčiais. Jei savo lūkesčius bandysime primesti kitiems, dažniausiai teks nusivilti, nes žmonės nesugebės tų lūkesčių pateisinti.

Atkulumas yra savimeilės išraiška, nes susijusi su savo teisių įtvirtinimu.

Jei patinki sau, tai ir kiti tau patinka. Jei gerbi save, tai gerbsi ir kitus. Jei pripažinsi, kad tobulų nėra, tai ir kituose neieškos tobulybės.

Savigarba nuo išorinės sėkmės nepriklauso.

Kai žmogui padedi nuoširdžiai, tuomet jokio atlygio, išskyrus malonumą padėti, tau nebereikia.

Jeį tavo noro priežastimi yra "kad žmonės imtų mane labiau mėgti", pripažink, tau paprasčiausiai norisi daugiau savigarbos.

Vienatvė yra būseną, vienišumas yra jausmas, kuris gali apnikti net ir draugų būryje.

Turėdami savigarbos, pajėgsime išgyventi viską, ir ateities baimė išnyks.

Kaip suprasti, kad sieki tobulybės? Sakinys prasideda žodžiu "turiu". Žodis "turiu" reiškia, kad esi savimi nepatenkinta, nusivylusi. Tai - negatyvus žodis, maskuojantis peikimą ir kaltinimą. Jei nori prarasti savigarbą, tai žodis "turiu" tavo paslaugomis.

Gyvenimas - ne lenktynės, ne konkursas ir ne konkurencinė kova. Nereikia su visais kariauti ir lygintis.

Laikas susidraugauti su nepaprastu žmogumi - Savimi.