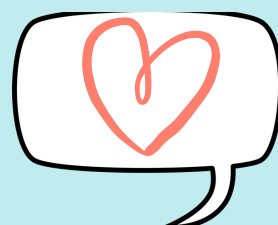


10 modi per diventare il migliore amico di te stesso

1

SII GENTILE CON TE STESSO/A

Trattati come tratteresti un amico, non essere troppo autocritico. Parla a te stesso/a con parole gentili



ONORA I TUOI BISOGNI

Di qualunque cosa tu abbia bisogno, permetti a te stesso/a di metterla in cima alla lista piuttosto che in fondo. Sii presente per te stesso/a come faresti per gli altri

2

3

ALLONTANATI DAI TUOI PENSIERI NEGATIVI

Se ti accorgi di avere un pensiero negativo come "non sono abbastanza bravo/a" o "non ce la faccio", ricordati che è una tua scelta dare spazio a questo pensiero o cambiarlo dicendoti "ce la posso fare"



SII AMOREVOLE CON LA PARTE DI TE CHE STA SOFFRENDO

Un amico è di supporto e conforto nei momenti di bisogno e di difficoltà, spesso sa esattamente cosa dire o cosa fare per farti sentire meglio. Offri compassione a te stesso come faresti con un amico

4

5

LODA TE STESSO/A

Non aspettare che il tuo valore venga riconosciuto dagli altri, loda te stesso quando fai qualcosa di cui sei orgoglioso/a



RIDI DI TE

Mantieni un'attitudine leggera e non prenderti troppo sul serio: ridi di te in modo benevolo

6

7

SCOPRI DI PIU' SU DI TE

Quali sono le cose che ti piacciono e non ti piacciono, quali sono i tuoi maggiori punti di forza e di debolezza? Più ti conosci più fai in modo di fare cose che sono in linea con te e che ti fanno stare bene



COLTIVA L'AUTOCONSAPEVOLEZZA

Prestare attenzione a ciò che succede dentro di te è essenziale per sviluppare un legame genuino con te stesso/a

8



9

CERCA IL SILENZIO

Se non riesci a stare da solo e a godere della tua compagnia, non sarai mai in grado di essere il tuo migliore amico



IMPARA A DIVERTIRTI DA SOLO/A

Molti di noi hanno imparato a godersi la vita in compagnia di altri, ma non sanno come fare in compagnia di se stessi. Prova a sviluppare degli interessi quotidiani che tu possa portare avanti da solo

10



[Approfondisci nell'articolo sul blog](#)



WWW.VIVERE **Shoshin**.it