

Wojciech Maćkowski

POKOCHAJ SIEBIE



MOJA AUTOAFIRMACJA

Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Autora. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Autora. Zabrania się jej odsprzedaży.

Copyright by Wojciech Maćkowski, rok 2014

Autor: Wojciech Maćkowski

Tytuł: Pokochaj Siebie – Moja Autoafirmacja

Autor dołożył wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były **kompletne i rzetelne oraz prawdziwe**. Nie bierze on jednak żadnej odpowiedzialności

ani za

ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor nie ponosi również **żadnej**

odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, **nie może być kopiowana**, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie

praw

autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved

Dedykacja

Ten ebook dedykuję tym wszystkim, którzy borykają się z problemem niedowartościowania. Pamiętajcie nie jesteśmy doskonałymi ludźmi i nigdy nimi nie będziemy. Możemy jednak zrobić wszystko co w naszej mocy, aby jak najlepiej wykorzystać możliwość zmiany i rozwoju osobistego. Dzięki możliwościom , jakie nam daje dziś Świat, możemy się zmieniać i pomagać innym w tych procesach, które sami przeszliśmy.

Życzę miłej i praktycznej lektury ebooka. Pamiętajcie **WSZYSTKO JEST MOŻLIWE!** To od Nas zależy w jaką stronę pójdziemy. Jak powiedział Nick Vujčić „ Żyj śmiało! Ten świat jest tego wart.” Do dzieła.

Spis Treści

WSTĘP	5
CO TO JEST AUTOAFIRMACJA?	6
Pozytywy i negatywy Autoafirmacji	7
Moja Autoafirmacja	8
Wzmocnij swoją Autoafirmację	9
AKCEPTACJA	11
UWIERZ W SIEBIE	12
NIE WIERZĘ W PORAŻKI	13
MOTYWUJĄCE CYTATY	14
ZAKOŃCZENIE	16

Wstęp

Każdy człowiek potrzebuje do życia miłości i szczęścia. Żeby być prawdziwie szczęśliwym musimy zaakceptować Siebie takimi, jakimi jesteśmy z naszymi zaletami i wadami. Nie oznacza to, że nie mamy z naszymi minusami codziennie walczyć. Wręcz przeciwnie, musimy stale uczyć się, rozwijać się i kształtować.

Skoro jesteśmy *Solą Ziemi*, to musimy sprawić, żeby smak jej zawsze był najlepszy i nigdy nie stał się mdły. Bo na co komuś potrzebna sól bez smaku? Skoro otrzymaliśmy talenty, nasze powołanie, dary, błogosławieństwa od **Boga**, to musimy je jak najlepiej wykorzystać, aby one nie znikły w nas. Często nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, że je naprawdę posiadamy, a nawet nie wierzymy w nie.

Nadszedł już bowiem czas, żeby przejrzeć na oczy i je odkryć. Żyjemy na tym świecie, aby cieszyć się nim i radować, jak również żeby innym pomagać odkrywać piękno życia i powołania.

W odkrywaniu siebie blokuje nam nasza słaba Autoafirmacja. Musimy ją zmienić, żeby znowu poczuć się prawdziwie szczęśliwymi.

Jeżeli jesteś zdeterminowany, zdeterminowana na ten krok, to zapraszam do przeczytania tego ebooka, w którym dowiesz się, jak możesz zmienić swoją Autoafirmację.

Co to jest Autoafirmacja?

Autoafirmacja „, to docenienie siebie za te wszystkie pozytywne cechy, które wszyscy posiadamy od Stwórcy, a które zbyt często uznajemy za oczywiste... Jest postawą, którą każdy z nas zachowuje wobec siebie samego, nie należy jej mylić z poczuciem wyższości. Można ją umieścić w centrum linii ciągłej, na której końcach znajdują się dwie skrajne postawy objawiające niski poziom autoafirmacji.” Tak opisuje autoafirmację Pani Halina Orłowska – Szpitalny twórczyni Akademii Rozwoju Człowieka.

Autoafirmacja to, bycie świadomym, że posiada się zalety i wady, to również umiejętność przyznania się do nich. Jeżeli umiemy je pokazywać przed sobą samym, jeśli nie patrzymy tylko na nasze zalety lub tylko na nasze wady, to znaczy, że z naszą autoafirmacją jest wszystko porządku. Inaczej mówiąc, gdy nasze ego jest dowartościowane i zna swoje plusy i minusy, to żyjemy prawdziwie sobą.

Kto żyje na krańcach autoafirmacji, ten jest człowiekiem nieszczęśliwym, bo albo będzie siebie poniżał i nie doceniał albo wywyższał i innych źle traktował.

Chcesz być szczęśliwym człowiekiem? Odnajdź środek swojej autoafirmacji, jeżeli tego jeszcze nie uczyniłeś!!!

Współczesny człowiek nie zna siebie, zatracił wiarę w siebie, swoje talenty, dary. Dziś widzi przede wszystkim tylko negatywy z życia, które zaciemniają mu jego prawdziwy świat.

Niech słowa Nicka Vujčić będą podsumowaniem autoafirmacji: „Pokochaj Siebie w swej perfekcyjnej niedoskonałości.”

Pozytywy i negatywy Autoafirmacji

Skrajne postawy autoafirmacji (zbyt negatywne oraz pozytywne na swój temat), jak już wcześniej pisałem dają obraz naszego nieprawidłowego lub prawidłowego spojrzenia na siebie. Teraz pokrótce przedstawię kilka z nich.

Człowiek wierzący w swoje wartości, w siebie nie eksponuje ich tylko po to, żeby siebie wywyższać. Osoba ta nimi żyje na co dzień i nikomu nie musi nic udowadniać. Bierze pod uwagę taką możliwość, że się myli i jest skłonna zmienić się, ponieważ to da jej kolejne doświadczenie pokazujące inną drogę.

Pozytywna autoafirmacja u takich osób pozwala ufać w siebie, w swoje zdolności i umiejętności. Nie jest to osoba zamknięta na świat, potrafi poprosić o pomoc, a także jej udzielić innym. Nie zważa na to, co inni mówią o niej (nie bierze pod uwagę wszystkich komentarzy), lecz potrafi przyjąć krytykę, jako kolejne doświadczenie i rozwój. Współpraca takiej osoby jest kolejnym przejawem pozytywnej autoafirmacji, dzięki temu ma możliwość zdobyć po raz kolejny nowe doświadczenie, poznać nowych ludzi. Traktuje to, jako kolejne wyzwanie. Akceptuje u siebie słabości i mocne strony, ale również wie o tym, że każdy człowiek je posiada.

Radośnie podchodzi do każdego nowego wyzwania. Posiada uczucia, jest wrażliwa na innych i na siebie.

Ciemna stron autoafirmacji przejawia się w ciągłym krytykowaniu siebie, innych, wszędzie widzi swoje złe strony, popełniane błędy, wady. Bardzo nie lubi, jak ją ktoś krytykuje, wytyka palcem, i zwraca uwagę. Ważne jest dla niej, to co inni mówią o niej, oby tylko mówili dobrze a nie źle. Nie ma swojego zdania na dany temat, ponieważ boi się, że może ja ktoś skrytykować. Szybko się denerwuje na jakiegokolwiek uwagi.

Brak dyscypliny, brak wiary w siebie, w swoje zdolności, talenty, to kolejny przejaw słabej autoafirmacji. Nie ma poustawianych priorytetów życiowych, ciągle jest z czegoś niezadowolona. Winę w bardzo przesadny sposób widzi u siebie lub tylko u innych. Nie bierze odpowiedzialności za swoje czyny, życie. Lubi być w cieniu świata, tak żeby nikt o niej nic nie wiedział i nic od niej nie chciał.

Jeśli chodzi o choroby, to taka osoba jest bardzo skłonna na wpadanie w depresję, nerwice, przygnębienie, złe samopoczucie, bóle brzucha, migreny.

Czarnowidztwo, to kolejna „zaleta” takiej osoby – wszystko widzi tylko w takich kolorach, przyszłość jej oraz innych osób jawi się tylko w takich barwach: „Cokolwiek zrobię i tak będzie źle, albo mi się nie uda. Więc po co to wszystko zaczynać.”

Moja Autoafirmacja

To ćwiczenie pozwoli sprawdzić Tobie na jakim poziomie masz swoją Autoafirmację. Opisz Siebie za pomocą 10 przymiotników, stawiając „+” przy tych, które uważasz za pozytywne czyli zalety i „-”, przy tych, które uznajesz za negatywne czyli wady. (ćwiczenie wg Pani Haliny Orłowskiej – Szpitalny)

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Jeżeli przeważą liczba przymiotników ze znakiem „+” lub „-”, oznacza to, że nie posiadasz prawidłowego spojrzenia na Siebie, Twój poziom Autoafirmacji jest niski. Musisz zacząć wzmacniać swoją Autoafirmację, dlatego przedstawiam Ci poniższe ćwiczenia, które Ci w tym pomogą.

Studnia Pełna Wartości to, pudełko gdzie zaczniesz zbierać wszystkie pozytywne wypowiedzi na swój temat od ludzi Tobie bliskich, jak rodzina, przyjaciele, znajomi a nawet osoby obce. Staraj się zapamiętywać wszystkie te pozytywne wypowiedzi i zapisywać je na kartce, a następnie wrzucać do swojej Studni. Za każdym razem, gdy zrobi Ci się źle, dostaniesz przysłowiowego doła sięgnij do Studni i przeczytaj pozytywne wypowiedzi na swój temat. One mają być motywatorem i tak zwanym kopem życiowym, które dodadzą Ci siły i energii do działania i rozwoju.

Cytaty Motywacyjne dodają motywacji zwłaszcza, gdy są to słowa wielkich postaci, które piszą na bazie własnego doświadczenia. Jednym z nich jest Nick Vujčić mówca

motywacyjny, kaznodzieja urodzony z bardzo rzadką chorobą zwanym zespołem Tetra – Amelia, czyli całkowity, wrodzony brak kończyn. Poczytajcie cytaty jego oraz wielu innych bardzo znanych postaci na moim blogu www.zycietopasjanamaxa.pl, może które z nich będą dla Was bardzo motywacyjne. Zachęcam Was do czytania książek motywacyjnych zwłaszcza biografii ludzi, którzy dokonali niesamowitych rzeczy.

Wzmocnij swoją Autoafirmację

Ten zestaw ćwiczeń pozwoli Ci wzmocnić swoją Autoafirmację. Pamiętaj, abyś wykonywał te ćwiczenia systematycznie. Za jakiś czas ujrzysz pierwsze pozytywne efekty ich działań.

Ćwiczenie 1

Załóż sobie zeszyt lub dziennik, Studni Pełna Wartości lub po prostu prowadź codzienny kalendarz i wypisuj w nim następujące rzeczy:

- a) co pozytywnego udało Ci się zrobić dzisiejszego dnia?
- b) co dobrego spotkało Ciebie tego dnia?

Ćwiczenie 2

Staraj się spędzać jak najwięcej czasu z osobami Tobie znanymi takimi jak rodzina, przyjaciele, znajomi, ale **pozytywnymi!**

Jeżeli jesteś osobą, która często wpada w „doły”, melancholijna, to tym bardziej wskazane jest żebyś z takimi osobami więcej czasu spędzał niż z osobami o usposobieniu negatywnym. Większość Polaków niestety ma negatywne, pesymistyczne podejście do życia, rozwoju, do Siebie. Jeżeli pragniesz to zmienić, to musisz mieć wokół siebie osoby o pozytywnym nastawieniu do życia.

Ćwiczenie 3

Jeżeli jesteś osobą wierzącą, to proponuję Tobie znaleźć w Piśmie Świętym jak najwięcej zwrotów, zdań odnoszących się do wiary, pozytywnego nastawienia do życia i Siebie.

Powtarzaj codziennie (rano, popołudniu, wieczorem) wynajdywane przez Ciebie pozytywne zdania na temat wiary. Tego typu ćwiczenie zacznie „wlewać” do twojego umysłu **pozytywne myśli** zastępując nimi te **negatywne.** Pamiętaj o tym, żeby się nie zrażać,

ponieważ to, co zostało Tobie wpojone do głowy przez lata, teraz wymaga czasu, aby zastąpić **negatywy - pozytywami**. Ważne jest, abyś to zadanie systematycznie ćwiczył. **Trening** nawet w tej konkretnej rzeczy czyni **Mistrza!!!**

Ćwiczenie 4

Jeżeli jesteś osobą wierzącą, to prosz Boga codziennie o pomoc o lepszy dzień, o dobrych ludzi spotkanych na ulicy, o jak najwięcej pozytywnych wrażeń. Dobrą metodą modlitwy jest Najświętszy Sakrament, Msza Święta, Komunia Święta.

Ćwiczenie 5

Czytaj systematycznie dużo pozytywnych książek (Biblii, motywatorów), które pozwolą Ci jeszcze bardziej wejść w pozytywny klimat dnia codziennego. Oczywiście dobrą metodą też jest oglądanie filmów motywacyjnych lub słuchanie ich.

Ćwiczenie 6

Zrób coś dla Siebie w prezencie! Pamiętaj o tym, żeby systematycznie nagradzać się. Postanów np., że raz w miesiącu (jeden dzień) za trud włożony w swój rozwój cały dzień spędzisz na robieniu tylko tego, co najbardziej **lubisz**.

Nie zapominaj o tym, że jest to bardzo dobry sposób na motywowanie Siebie do dalszego rozwoju i rozkwitu.

Ćwiczenie 7

Bardzo ważną rzeczą w rozwoju jest odpoczynek. Rób wszystko w swoich możliwościach na dany dzień. Odpoczynek jest także bardzo ważnym czynnikiem rozwoju, ponieważ jeżeli go zaniedbasz, to organizm będzie przeciążony, za bardzo zmęczony i w pewnym momencie powie **DOŚĆ!!!**

Sposoby odpoczynku: sen (do 8 godzin / dzień), sport, oderwanie się od pracy o stałych porach, aktywny odpoczynek (spotkanie z przyjaciółmi).

Akceptacja

Akceptacja jest zgodą na to, jakim jesteś bez żądań na to, czy się zmienisz. Halina Orłowska wyróżnia 2 rodzaje Akceptacji: Bezwarunkową i Warunkową.

Akceptacja Bezwarunkowa to akceptacja Ciebie we wszystkim, to kochanie bez względu na to jakim jesteś i co robisz, czy masz jakieś osiągnięcia, czy też nie. Aprobuję również to, że nie odwzajemniasz się taką samą akceptacją mnie. Dobry przykład takiej akceptacji, to *miłość rodzicielska*.

Akceptacja Warunkowa to akceptacja Ciebie, gdy spełniasz warunki zawarte, określone w jakiejś umowie lub tylko w określonej roli, czasie, zakresie czynności. Przykładem może być rola pracodawca – pracownik, nauczyciel – uczeń.

Każdy z nas, jako ludzie mamy zalety i wady, dlatego musimy się nauczyć akceptować to, jakimi jesteśmy z naszymi ograniczeniami, słabościami, niepowodzeniami. Jeśli nauczysz się akceptować swoje słabości, to zaczniesz szanować i bardziej pozytywnie patrzeć na Siebie, jako człowieka z plusami i minusami.

Akceptacja nie jest aprobatą (wyrazem uznania czy pochwały), a bardziej przyjęciem – tak pisze Pani Halina Orłowska.

W momencie, gdy zaakceptujemy Siebie takimi, jakimi jesteśmy, to łatwiej nam będzie wzrastać w swoich słabościach i stawać się lepszymi dla Siebie i innych.

Uwierz w Siebie

Najczęściej przyczyna braku wiary w Siebie, w swoje zdolności i talenty tkwi w naszym dzieciństwie, zranieniach pochodzących z tamtego okresu. Wiele rzeczy negatywnych mogło się zdarzyć w tamtym okresie, które źle wpłynęły na naszą psychikę, nasz dobry, prawidłowy rozwój. Często takimi przyczynami są złe relacje z rodzicami, brak miłości, wsparcia, zranienia psychiczne, serca, fizyczne, alkohol w domu, społeczność, która ma na nas wpływ.

Zły, nieprawidłowy rozwój, który ciągnie się już od dzieciństwa nie może pozytywnie wpłynąć na nasze życie. Często wszelakie zranienia w późniejszym okresie przeradzają się w stany depresyjne, depresje, inne choroby. Dlatego bardzo ważne jest to, żeby chcieć się odrodzić na nowo, pokonać trudności. Musimy pamiętać o jednej bardzo ważnej i istotnej sprawie, że to My musimy pragnąć zmieniać Siebie, ponieważ nikt i nic tego nie zrobi za nas. Każdy z Nas otrzymał życie od Boga i każdy z Nas jest za nie odpowiedzialny. Natomiast jeżeli to My jesteśmy sprawcami złego rozwoju, to musimy być świadomi, że My za to odpowiadamy. W związku z tym, to od nas zależy, czy pomożemy sobie zmienić nasze życie. Jeżeli pragniemy tego dokonać, to jest to pierwszy krok do uzdrowienia nas samych.

Pamiętajmy, że dobro komuś ofiarowane wraca do nas ze zdwojoną siłą, tak samo jest ze złem, które wyszło od nas. Ono do nas wróci prędzej, czy później.

Nie wierzę w porażki

Chciałbym Ci uświadomić, jak ważną rolę odgrywa wiara. Jeśli oprzesz swoje życie na wierze, to łatwiej będzie Ci znieść pewne rzeczy. Z wiarą wszystko wydaje się być łatwiejsze i optymistyczne. Dlatego staraj się zawsze, gdy spotka Cię coś złego, negatywnego odwrócić to w dobrą rzecz użyj do tego Metody Odkurzacza (<http://zycietopasjanamaxa.pl/metoda-odkurzacza/>), aby zrobić porządek z negatywnym nastawieniem do pewnych istotnych rzeczy. Zamień myślenie negatywne na pozytywne! Powtarzaj sobie zawsze, gdy negatywne myśli i uczucia zaczną brać górę w Tobie:

„ Nie wierzę w przegraną.”

„Bóg i Ja bniemy prosto przez środek trudności.”

Wierzę w to.”

„ Paskudne położenie istnieje tylko w umyśle.”

„ Wierzę, że Bóg Wszechmogący napełnił Cię siłą, dzięki której możesz się wydostać z paskudnego położenia.”

„ Myślę o zwycięstwie – osiągam zwycięstwo.”

„ ... Sekret powodzenia polega na tym, żeby utrzymywać w umyśle obraz pomyślnego zakończenia sprawy.”

„ Boże wiem, że mam sprawny umysł i mogę się nauczyć.”

„ Wierzę, że Bóg zawsze uczyni drogę tam, gdzie jej nie ma.”

„ Wierzę, że zawsze prowadzi mnie Boska Opatrzność.”

„ Z Bogiem wszystko jest możliwe.”

Przekaż najbliższym powyższe cytaty, aby i Oni mogli podeprzeć się nimi w trudnych chwilach i sytuacjach.

Motywujące Cytaty

Pomocnym sposobem w momentach, gdy braknie nam wiary w Siebie jest sięgnięcie po cytaty. Oto kilka z nich, które również mi są pomocne podczas ciężkich chwil, sytuacji:

„Kiedy Jezus wzywa Kogoś do wyjścia z łodzi, daje mu moc chodzenia po wodzie.” John Ortberg

„Bóg z tymi, którzy Go miłują, współdziała we wszystkim dla ich dobra, z tymi, którzy są powołani według Jego zamiaru.” Nick Vujčić

„Żyj śmiało! Ten świat jest tego wart.” Nick Vujčić

„Weź odpowiedzialność za swoje życie, a następnie podejmij konkretne działania.” Nick Vujčić

„Bóg jest autorem cudów. Ja jestem jednym z nich – i Ty również!” Nick Vujčić

„Ten, kto źródło siły na każdy kolejny dzień znajduje w Bogu, odnosi pełne zwycięstwo.” Joni

„Kto chce poruszyć świat, niech najpierw poruszy siebie.” Sokrates

„Ludzie... mogą osiągnąć wszystko, czego tylko zapragną – pod warunkiem, że będą pomagać innym w spełnianiu ich marzeń”. Zig Ziglar

„Ty jesteś jeden, a świat jest ogromny, masz jednak do odegrania wyjątkową rolę. W chwili obecnej twoje stanowisko pozostaje bez obsady, ponieważ Ty ciągle się wahasz, czy w ogóle warto się starać o jego objęcie.” Zig Ziglar

„Musicie od Siebie wymagać, choćby inni od Was nie wymagali” – Jan Paweł II

„Siła wiary, czyni CUDA.” Norman V. Peale

„Jeśli spodziewasz się najlepszego, otrzymujesz jakąś dziwną moc stwarzania takich okoliczności, które przynoszą upragnione skutki.” Norman V. Peale

„Wszystko mogę w Chrystusie, który mnie umacnia.” List do Filipian 4,13

„Kiedy zwracasz się w stronę słońca, cień znajduje się za Tobą. Jak myślimy, co chcemy osiągnąć, wszystkie negatywy są za plecami.” Brian Tracy

„Bóg nie produkuje śmieci.” Norman V. Peale

„Nikt nie może wpędzić Cię w poczucie niższości bez Twojej zgody.” Eleonore Roosevelt

„Nie goń dwóch królików naraz, bo nie złapiesz żadnego.” Przysłowie

„Dążąc do Nieba, zdołasz poznać również rzeczy ziemskie. Dążąc do rzeczy ziemskich, nie poznasz ani jednych, ani drugich.” C. S. Lewis

„Nigdy! Nigdy! Nigdy! Nie poddawaj się!!!” Winston Churchill

„Nadchodzi bowiem czas, aby pozwolić PASJI robić to, co do niej należy: być paliwem, które pozwala nam osiągnąć doskonałe wyniki.” Zig Zigar

„Nie można oczekiwać od pustej reklamówki, że się nie przewróci.” Benjamin Franklin

„Lepiej zapalić jedną świeczkę, niż przeklinać ciemność.” Ojciec Keller

„Olbrzymy często błędzą i upadają. Robaki nie, bo tylko kopią i się czołgają.” Robert Kiyosaki

„Uwierz w Siebie! Uwierz w swoje możliwości! Bez skromnej, lecz rozsądnej ufności we własne siły, nie możesz odnieść sukcesu ani być szczęśliwy.” Norman V. Peale

„Zrób to, czego się boisz, a strach niezawodnie umrze.” Emmerson

„Generale! Nigdy nie radź się swoich lęków.” Stonewall Jackson

„Jedna z najsilniejszych idei, która jest skutecznym lekarstwem na niepewność, to przekonanie, że Bóg naprawdę jest z Tobą i pomaga Ci.” Norman V. Peale

„Żaden fakt, przed którym stajemy, jakkolwiek byłby trudny, czy nawet z pozoru beznadziejny, nie jest tak ważny, jak nasze do niego nastawienie.” Norman V. Peale

„Nie odpowiadamy za to, jak nasze życie się zaczęło, natomiast opowiadamy za to, jak będzie przebiegało.” Andrzej Burzyński

„Bo nie ma na ziemi człowieka sprawiedliwego, który by zawsze postępował dobrze, a nigdy nie zgrzeszył.” Król Salomon, Księga Koheleta 7, 20

„Życie satysfakcjonujące na maxa, to maksymalne wykorzystanie swoich możliwości!” Andrzej Burzyński

„*Pan jest z Tobą, dzielny wojowniku!* Zapewniał Gedeona, do którego na pewno nikt nigdy przedtem tak się nie zwrócił. Bóg obiecuje dać wszelkie potrzebne dary do wykonania zadania. *Pomogę ci mówić i pouczę cię, co masz mówić*, powiedział do jękającego się Mojżesza.” John Ortberg

„Zarabiaj jak najwięcej – oszczędzaj jak najwięcej – rozdawaj jak najwięcej.” John Charles Wesley

Można by tutaj wymieniać dużo pozytywnych, motywacyjnych cytatów, jednak każdemu możemy być pomocny inny. Jeżeli jesteś zainteresowany innymi, to zapraszam na mojego bloga (<http://zycietopasjanamaxa.pl/category/cytaty/>) gdzie znajdziesz inne bardzo pomocne cytaty. Zapraszam bardzo serdecznie.

Zakończenie

Nie jest łatwo przyznać się, że do swoich braków, a tym bardziej do niskiego poczucia własnej wartości. To nie jest nic strasznego! Każdy z nas ma swoje problemy i niedociągnięcia w rozwoju osobistym. Powyższe zagadnienia pomagają w praktyczny sposób pozbyć się kompleksów związanych z niedowartościowaniem. Zachęcam Ciebie bardzo do wypróbowania ich. Mi osobiście one pomogły i zmieniły życie i nadal to robią. Zaangażuj się w zmianę swojego życia zaczynając od dowartościowywania Siebie, a za jakiś czas zobaczysz, że Twoje spojrzenie na wszystko będzie zupełnie inne. Powodzenia i jak największej zmiany życzę Tobie.