Jak przestać się porównywać?

- 1Skieruj energię do wewnątrz. To, co obdarzamy uwagą, wzrasta w naszym polu psychicznym. Gdy przeznaczamy czas na analizowanie tego, co robią inni, podświadomie postrzegamy to jako coś ważnego. Dlatego spróbujmy przenieść tę wartość z powrotem do naszego życia, kierując myśli na własne plany, pasje i marzenia.
- Rozwijaj swoje zasoby. Każdy człowiek ma swoje zasoby, czyli obszary życia, które może rozwijać. Są nimi, na przykład: praca, rodzina, wygląd, miłość, zdrowie, finanse i nauka. Zamiast porównywać się z innymi, możemy wybrać dziedzinę, o którą chcemy zadbać i zainwestować swój czas we własny rozwój.

- Pogódź się ze swoją przeszłością.Czasami trudniejszy start uniemożliwia równe szanse w przyszłości. Porównywanie się w takiej sytuacji zawsze będzie skutkować obniżonym samopoczuciem i przekonaniem o swojej niższości. Zrozumienie, że ta droga umożliwiła nam bycie lepszą i silniejszą wersją siebie, pomoże uszanować naszą przeszłość i iść dalej.

- Zrób sobie przerwę od mediów społecznościowych. Facebook, Instagram i inne popularne portale nie zawsze wspierają poczucie własnej wartości. Nie bójmy się odsunąć na bok na kilka chwil - damy sobie wtedy przestrzeń do prawdziwej wolności bycia sobą. Przejrzyjmy listę profili, które obserwujemy i upewnijmy się, że są na niej tylko te, dzięki którym wzrastamy..

- Zrób sobie przerwę od mediów społecznościowych. Facebook, Instagram i inne popularne portale nie zawsze wspierają poczucie własnej wartości. Nie bójmy się odsunąć na bok na kilka chwil – damy sobie wtedy przestrzeń do prawdziwej wolności bycia sobą. Przejrzyjmy listę profili, które obserwujemy i upewnijmy się, że są na niej tylko te, dzięki którym wzrastamy.

- Naucz się celebrować codzienne sukcesy. Nauczono nas, że można się cieszyć jedynie z dużych osiągnięć. W ten sposób codziennie zabieramy sobie prawo do radości z małych sukcesów. A można przecież celebrować posprzątanie tej kuchennej szafki, która czekała na to od kilku tygodni. Nie wahajmy się dłużej i sprawmy sobie drobną przyjemność!

- Zacznij porównywać się ze samą sobą z przeszłości. Porównywanie się z innymi ludźmi nie zawsze dostarczy nam wiarygodnych informacji o nas samych – przecież każdy przeszedł nieco inną drogę, by znaleźć się w miejscu, w którym jest teraz. Zamiast tego możemy przeanalizować przemianę, jaką same przeszłyśmy w ostatnich miesiącach – zobaczymy wtedy, jak wiele się nauczyłyśmy i jak bardzo się rozwinęłyśmy.