

## Pranimi i vetës

Në këtë artikull të shkurtër, unë do të doja të diskutoja mbi çështjen se sa i rëndësishëm është pranimi i vetës dhe se si ju mund të përmirësoni jetën tuaj duke pranuar se kush jeni ju në të vërtetë.

Pse është vetë pranimi kaq shumë i rëndësishëm?

Është aq i rëndësishëm sepse nëse ju nuk e pranoni vetën tuaj në mënyrën se si ju jeni në të vërtetë kjo mund të krijoj një numër të madh të problemeve në jetën tuaj. Disa nga këto probleme janë të brendshme të internalizuara në vetën tuaj (personalisht mbi ju) dhe disa të tjera mund të ndikojnë se si tjerët ju trajtojnë juve.

Le të shikojmë disa nga problemet që mund të shkaktohen:

\*Vetë vlerësim i ulët- duke mohuar se kush jeni ju në të vërtetë, duke i mbyllur vetës syte, duke shkaktuar një lloj "verbërie" në pranimin e kësaj çfarë ju realisht dëshironi, ju mund të vuani nga vetë-vlerësimi i ulët.

\*Të jetosh një gënjeshtër- në qoftë se ju nuk e pranoni vetën tuaj, ju shtyeni vetën tuaj të bëheni ai/ajo që nuk jeni dhe rezultati është se ju realisht po jetoni një jetë të rreme. Nëse ju është krijuar ndjesia që ju jeni duke jetuar një jetë që nuk iu përmbush juve në atë se cka realisht jeni apo dëshironi të beheni, ndoshta ju keni këtë problem.

\*Pakënaqësi- duke u lidhur me pikat paraprake, krijohet një situatë e tillë sepse ju nuk mund të kënaqeni me jetën tuaj në gjendjen që realisht jeni, nëse ju e injoroni zërin tuaj të brendshëm dhe zemrën tuaj, për të bërë gjëra që ju në të vërtetë nuk i dëshironi për vetën tuaj.

\*Viktimizimi- nëse ju nuk e pranoni vetën tuaj ju keni tendencë të besoni atë që të tjerët thonë për ju, kjo ju shpie deri të procesi i të bërit "viktimë", ose i/e viktimizuar.

\*Mungesa e vetëbesimit- duke mos pranuar të vërtetën mbi vetën tuaj kjo e ulë vetëbesimin tuaj.

Cfarë ndodh kur ju pranoni vetën tuaj për atë se kush jeni?

\*Vetë pranim do të thotë se ju e kuptoni se kush jeni dhe cilat janë pikat e juaja të forta dhe të dobëta. Ti e di atë që dëshironi për vetën tuaj. Kjo do t'iu lejojë të jeni i kënaqur me vendin tuaj që përfaqësoni në botë.

\*Nëse ju mund të ndërtoni besimin tuaj do jetoni një jetë më të lirë, më pak vetëkritika dhe ju mund të filloni të përballeni me sfidat në jetën tuaj dhe të keni sukses. Paramendoni veten duke qenë në paqe me njerëzit, duke qenë në gjendje për të folur në publik dhe të ndieheni mirë në lidhje me veten, jo më frikë dhe drojë.

\*Nëse ju pranoni veten ju gjithashtu mund të vlerësoni veten tuaj dhe tregoni të tjerëve se ata duhet të ju respektojnë juve për atë që ju jeni. Ju gjithashtu do të jeni në gjendje të pranoni të tjerët dhe jo të kërkoni që ata të përpiqen që ti arrijnë standardet tuaja.

\*Vetë pranimi do të thotë që ju jeni të kënaqur me atë se kush jeni, çfarë jeni, por kjo nuk do të thotë se ju duhet të qëndroni gjithmonë i tillë dhe të heqni dorë nga shpresat për ndonjë ndryshim apo përmirësim. Vetë pranimi është një hap i parë i domosdoshëm drejt përmirësimit të vetës, duke gjetur të vërtetën për vetën tuaj dhe duke pranuar atë dhe më pastaj ju personalisht të vendosni nëse doni apo jo ta ndryshoni atë.

Cfarë hapash mund të ndërmerreni për të rritur vetë pranimin?

\*Shfrytëzoni kohën për të menduar rreth asaj se kush jeni- personalitetin tuaj, historikun tuaj, nga çka kushtezoheni.

\*Kuptoni se janë dy aspekte, pozitive dhe negative të asaj se kush jeni ju dhe ju duhet të pranoni këto si pjesë e asaj se kush jeni.

\*A ka gjëra rreth vetes që ju nuk pëlqeni? Në rregull, edhe nëse ka të tilla, ju mund t'i përmirësoni, por së pari duhet ti pranoni ato.

\*A jeni duke u përpjekur të jeni diçka apo dikush që ju nuk jeni në të vërtetë? Pse? Nuk do të ishte më mirë të ishit ju?