

自我肯定和自我满足

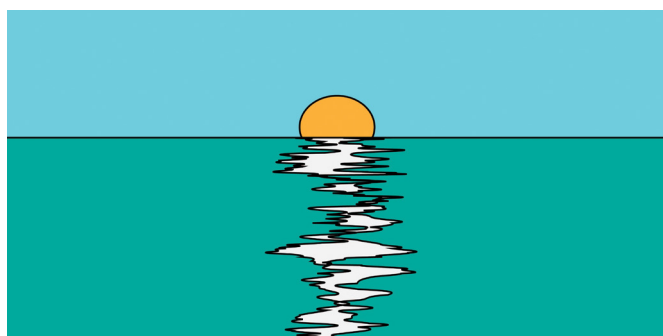
增加对自我能力或者自我形象的自信心可以帮助我们成为一个更开朗全面的人。如果我们更关注自我的积极面或者用更积极的态度看待周围事物，我们可以更享受生活。我们对生活的体悟和感受主要取决于我们是怎样看待事物。

我们要远离那些负面消极的想法，用更乐观幽默的方式去看待这些事物。不是所有的境况都是像看起来的那么糟糕，偶尔我们也可以找到它们积极一面。

我们建议您在一个月之内可以做以下的练习。这样逐渐地我们可以获得大的改变。

1. 怀有感恩的心

每天晚上临睡前，请您用几分钟的时间写下今天您感恩的三件事，或者是您帮助别人完成的小事并且您乐在其中。



对您身边发生的所有您注意到的或者没注意到的小事（例如日出日落，有热水可以使用，有丰富的饮食等等）都进行感谢。

2. 克服运动

想像以下您遭遇过的人或情境是让您感到焦虑，伤心或者愤怒的。在脑海中描述这个场景同时写下您的感受。

通过这些遭遇您可以学到什么呢？给您的这些问题写一封“告别”信，在信中您要感谢这些问题给您的启示同时要解释为什么您要远离这些问题。

3. 发现自我能力

请您回想您人生当中那些美好的时刻，那些让您感觉非常美好或者让您无忧无虑尽情享受和别人交往的时刻。

都是哪些时刻？时间？地点？您都做了什么和您是怎么想的？您当时的感受是什么？

现在请您回想您人生当中那些糟糕但是之后又变好的时刻。

都是哪些时刻？时间？地点？您都做了什么，说了什么和您是怎么想的？您当时的感受是什么？

请列举出您认为在您的生命中占有非常重要地位的东西（例如：善良，希望，爱情，健康，配偶，孩子，工作，休闲时间，大自然，上帝，等等）。

4. 想像明天

请开心地想像一下明天（想像您明天会充分享受您要做的事情，坦然接收事情的发展方向）。写下您理想的一天应该是怎样的，您都将看到什么，做什么，发生了什么和您的感受。

您可以做一份海报，在上面涂写接下来十年您的梦想和目标。

每天在睡前，请您想一下明天您想做的事情和您之前一直想做的事情。写在一张纸上，每天早上起床的时候看一下。