



Що про мене подумають? Чи достатньо я гарна для нього? Чи хороша я господиня? Якщо вас бентежать думки оточуючих, ви боїтесь осудження, то ви в правильному місці, бо я тут, щоб допомогти вам розібратися в цьому і почути себе, свій внутрішній голос. З вами Ерія, ви на каналі Езотерія.

Кожна людина відчуває страх осуду в різній мірі. Він «народжується» в ранньому дитинстві, коли дитина ще не має власних поглядів на цей світ і спирається на думку своїх батьків та близьких людей. Вони стають основою для уявлень дитини про себе і світ.

Основними причинами виникнення страху осуду можуть бути:

- авторитарне виховання батьків (коли вони казали, що і як робити, не питаючи, що думає дитина, що вона відчуває);
- покарання за вчинки, які не відповідають очікуванням рідних (мама очікувала, що донька поприбирає в кімнаті, а та сиділа в телефоні і за це отримала покарання);
- почуття провини за всі переживання батьків (дитині здається, що вона в усьому винна).

І так виникає переконання, що любов і прийняття треба заслужити: гарною поведінкою, відповідністю очікуванням, визнанням оточення. І цей страх, як тінь, слідує за нами у дорослому житті. По суті ми боїмося, що нас не приймуть такими, якими ми є.

Але чи справді думки оточуючих важливі для нашого внутрішнього щастя? Додивіться відео до кінця, щоб дізнатись про це.

Чиясь критика та осуд часто сприймаються як дзеркало, в якому ми намагаємося побачити себе. Але це дзеркало спотворене. Воно відображає не нас, а страхи, переконання та досвід тієї людини, яка нас судить.

Слід пам'ятати, що кожна з нас унікальна. Наші мрії, наша краса, наші рішення – це відображення нашої душі, а не думок друзів чи колег. Іноді ми так боїмося осуду, що забуваємо: люди думають про нас значно менше, ніж нам здається. Вони зайняті своїми справами, а їхні судження – це лише короткий імпульс, який швидко минає.

Але тут варто трошки зупинитись і сказати, що ми зараз говоримо про осуд, а не про конструктивну критику. Бо осуд – це негативне висловлювання, яке часто сказане в грубій формі, на емоціях, і не має під собою обґрунтованої основи. А конструктивна критика – це вдале зауваження, висловлене зазвичай у м'якій формі, яке допомагає нам рости і розвиватися.

Друзі, поділіться, будь ласка, як ви розрізняєте конструктивну критику й осуд?

Що ж робити, щоб не бути заручниками чужих думок? Зараз я вам про це розповім.

Пропоную шість простих кроків, які допоможуть вам у цьому.

Крок перший: самоприйняття. Зазвичай нас чіпляє і викликає негативні емоції, зокрема страх, те, що ми не приймаємо. Ми не приймаємо, наприклад, свою зовнішність, якість грубі риси характеру чи події з

минулого, за які нам ніяково чи соромно. В мене були такі ситуації. І я роблю так: усвідомлюю конкретну ситуацію і кажу: «Я признаю і приймаю цю ситуацію», далі роблю глибокий вдих, уявляючи, як я приймаю її, потім роблю глибокий видих, візуалізуючи, як відпускаю її у простір. Ви можете повторювати цю невеличку практику в будь-який, зручний для вас час.

Крок другий: потроху йдіть у свій страх. Наприклад, якщо є страх, що ви виступите і все, вас осудять, то почніть з того, що виступіть перед невеликою групою людей, яких ви добре знаєте. Страх, ніби міраж, зникає, коли ми йдемо в нього.

Крок третій: визначте свою суперсилу. Це ваша сильна сторона, це те, що ви робите добре. Це ваші навички або вміння, до яких звертаються інші з проханням допомогти чи порадити. Зазвичай це щось, що ви виконуєте «легко», навіть якщо це не завжди здається вам особливим. Наприклад, якщо ви продавець, згадайте, що, кому і з яким ефектом продавали. Якщо ви вчитель, пригадайте своїх успішних учнів або те, чого ви їх навчили. Друзі, я точно знаю, що кожен з вас має свою суперсилу, і мені буде цікаво дізнатися про неї в коментарях.

Крок четвертий: переосмислення. Важливо зрозуміти, що критика – це лише точка зору іншої людини, а не абсолютна істина. І тільки ви вирішуєте, прислухатися до неї чи ні.

Крок п'ятий: ставте себе на перше місце. Ваше щастя важливіше за чужі очікування. Чим більше ви дбаєте про себе, тим менше вас турбують думки оточуючих.

Крок шостий: підтримка та самопідтримка. Спілкуйтеся з людьми, які вас приймають і надихають. Їхні слова підтримки можуть бути вашою опорою у важкі моменти. Але не забувайте про те, що ви самі можете стати для себе найкращою підтримкою, найліпшим другом.

Отож, ми вже розібралися, як звільнитися від страху осуду. А тепер настав час заглибитися у не менш важливий процес – навчитися чути себе.

Чути свій внутрішній голос – це мистецтво, яке допомагає знайти баланс, приймати рішення, які відповідають вашій душі, і жити в гармонії зі світом.

Але спершу давайте розглянемо, в яких випадках ми не чуємо себе:

– коли ми орієнтуємося на зовнішні сигнали, і це заглушує наш внутрішній голос, приміром, «Що скаже чоловік?», «Як відреагує колега?»;

– коли на наші почуття та рішення впливають різноманітні джерела – соцмережі, новини, думки друзів;

– коли ми боїмося зробити щось не так, і через це віддаємо перевагу чужій думці, а не довіряємо собі.

Як же навчитися чути той внутрішній голос, голос нашої душі?

Ділюся легкими практичними порадами:

Перша. Створіть для себе простір тиші. Тиша – найкраще середовище для спілкування з собою. Виділіть хоча б 10–15 хвилин щодня для перебування наодинці. Це може бути прогулянка в зеленій місцевості, час перед сном чи миттєвості після пробудження.

Друга. Практикуйте медитацію. Медитація допомагає «вимкнути» зовнішній шум і заглибитися у свої відчуття.

Третя. Запитуйте себе: «Що я хочу?». Це просте питання допомагає повернутися до себе. Наприклад: «Чого я хочу прямо зараз?», «Яке рішення буде правильним для мене?», «Що зробить мене щасливою?». Відповіді мають бути щирими, мають іти від серця, а не від мінливого розуму.

Четверта. Прислухайтесь до свого тіла. Воно часто говорить за нас. Наприклад, якщо вам некомфортно, можливо, це знак, що ситуація

суперечить вашим бажанням. І натомість якщо у вас виникають відчуття радості й легкості, то це свідчить про те, що ви в правильному місці.

П'ята. Вчіться говорити «ні». Коли ви робите щось, що суперечить вашим прагненням, це заглушує ваш внутрішній голос. Говоріть «ні», коли ситуація не відповідає вашим цінностям чи потребам.

Шоста. Прислухайтесь до своїх мрій. Наші мрії – це підказки від нашої душі. Що ви давно хотіли зробити, але боялися? Можливо, саме час спробувати.

Отож, пам'ятайте, що думки оточуючих – це лише їхній досвід, а не відображення вашої істинної сутності. І ваше щастя не має залежати від чужих оцінок. Вчіться приймати себе такими, якими ви є, бо це один із основних кроків на шляху до справжнього щастя. І нехай в цьому вам допоможе ваш внутрішній голос – голос вашої душі, який завжди знає, що потрібно робити і куди йти.

Друзі, якщо вам сподобалось це відео, якщо ви почерпнули з нього щось корисне та актуальне, то ставте лайк і підписуйтесь на канал, щоб не пропустити нових.

До нових зустрічей, з любов'ю та світлом, Ерія.

Ерія доповнила сценарій, внівши до нього 5-10 % змін.

Посилання на відео: <https://www.youtube.com/watch?v=ui-5md4XXtY&t=514s>.