

Miluji, miluješ, milujeme. Je sebeláska narcismem?



3. 5. 2023

Nejsme dostatečně dobří, dostatečně sexy, dostatečně moudří či dostatečně štíhlí a vypracovaní. Takové myšlenky čas od času napadnou asi každého. Negativní myšlení nás limituje a ztěžuje nám život. Akceptovat sám sebe a mít se rád je základem spokojeného života. Mít rád sebe samého asi většinu z nás nikdo nenaučil. Sebeláska však není sobectví. Je to snaha pochopit vlastní pocity a myslet na své potřeby.

Většina z nás se vědomě nebo nevědomě často cítí pod tlakem společnosti, která mnohdy tlačí na výkon, vnější obraz člověka a úspěšnost ve všech oblastech. Základním kamenem úrazu je poznat sebe samého. Zjistit, co chceme, kam chceme směřovat, jak chceme vypadat, dosáhnout toho, abychom se sebou byli spokojeni. Jednomu pomohou kurzy na podporu sebevědomí, jinému podpora kamarádů. Každý z nás má to své, ať už jde o to, že není dost atraktivní, někdo má zase problém s poznáváním nových lidí, což pak z něho činí jakéhosi podivína. Ale každý má to své „podivnictví“ a musí se naučit s ním žít, nebo si prostě všechno přenastavit a postavit se před výzvu, a ne před problém. Všichni máme sny. Zamysleme se však nad tím, které jsou reálné. Pravděpodobnost, že bude každý z nás prezidentem hraničí s nulou, ale pravděpodobnost, že budeme milováni takoví, jací jsme, to už nějaké to kladné číslo bude. Ne každému záleží na tom, jestli máme tetování na správném místě, jestli nosíme paruku nebo máme „plešku“, nebo zda jsou naše svaly vypracované a tělo dokonalé. Se vším se dá vždycky pohnout, jen musíme chtít. To se týká i různých diet. No a co, že jste zkoušeli už mnohé formy hubnutí. Chcete-li vypadat lépe ve vašich očích, chcete se cítit skvěle, vyzkoušejte [naše diety](#), vyzkoušejte [jiný druh stravování](#). Rozhodnutí je jen na vás. Nikdy na to nejste příliš neschopní či příliš staří. Začněte však hned.

Jednoduše takoví...

Lidé, se kterými se setkáváme, mají velký vliv na naši psychiku. Setkávejme se s lidmi, kteří nás motivují a nabíjejí. Nesrovnávejme se s ostatními. Nezaměňujte však pochvalu s namyšleností či s narcismem. U narcistické osobnosti jde pouze o zdánlivou sebelásku, jelikož taková osobnost má spíše o sobě pochyby a obrovskou vnitřní nejistotu, kterou zakrývá sobectvím a často i nedostatkem soucitu. Takový egoista se zase stará jen o sebe a málo zohledňuje jiné lidi. Sebevědomí a sebeláska, ač neznamenají totéž, jdou přitom ruku v ruce. Obě vlastnosti ovlivňují náš život po každé stránce. Sebevědomí v pojetí vědomí sebe, znamená sebezpoznání, když si uvědomujeme své silné i slabé stránky. Sebeláska představuje akceptaci sebe samého. Toho, jací jsme, a to, aniž bychom si potřebovali dávat nějaké nálepky. Jednoduše jsme takoví, jací jsme.

Nikdo není dokonalý

Pravděpodobně každý z nás je s něčím, co se týká našeho těla, nespokojen. Doba nás nutí podléhat nerealistickým ideálům dokonalosti. Ať už se nám nelíbí náš nos, postava nebo strie, nespokojenost s naším vzhledem poškozuje vnímání sebe samého. Změňme to. Součástí sebelásky je totiž přijetí vlastního těla. Pokud se nám nelíbí, že máme silnější stehna, zkusme na tom zapracovat v posilovně. Pokud se nám nelíbí, že máme trochu [bříško](#), vyzkoušejme změnit stravu, možná to pomůže víc, než bychom si kdy mysleli.

TIP: Nikdo není dokonalý, ale to neznamená, že si nyní budeme odpírat lásku k samému sobě. Vyzkoušejte svůj pohled na sebe změnit a dopřejte si to, co vám chutná. Omezování není řešení. Řešením může být jiný druh stravování či úprava jídelníčku. Mějte se rádi, dopřejte si v pohodě dokonalou [rolku z listového těsta](#), nebo dokonce naše [proteinové tyčinky](#), jsou dokonalé a rozhodně s nimi nezhřešíte.

My sami jsme pro sebe osobou, se kterou jsme nejvíc v kontaktu a trávíme s ní v životě nejvíce času. Budování kvalitního vztahu se sebou samým a učení se zdravé sebelásce dokáže změnit způsob vnímání a ovlivňuje pak všechny oblasti života. Já jsem. Jsou to dvě nejsilnější slova, protože to, co vložíte za ně, formuje vaši realitu. Láska partnerů, láska rodičů a dětí, láska sourozenců, láska k sobě samému, láska ke svým blízkým, ale i neznámým. Láska má mnoho podob, forem, ale vždy je lékem, který pomáhá. Cítíte-li lásku k sobě, dokážete ji rozdávat i jiným.

TIP: Lásku můžete rozdávat úsměvem, dobrou náladou, ale nezapomínejte také na to, že láska prochází žaludkem. Dopřejte sobě i svému partnerovi [sladkou dobrotu](#), za kterou se určitě nebudete stydět a rozhodně to vaše váha nebude brát jako prohřešek.