

主動、專業、全方位 EAP

愛自己：讓自己找回快樂的10個方法

你認為自己是世界上最重要的人嗎？你必須愛自己才能夠愛別人以及擁有更快樂的人生。你需要對某些事情放手並學習放鬆。試著找回你人生中的選擇權，你會發現你的生命中可以充滿幸福與歡樂。當你願意進行幸福的幾個步驟，你將會發現它是多麼的受用。

1. 跳脫批判的框架

你不需要一直在批評自己，批評永遠解決不了問題，且也不是答案。你不需要一直自責，接受你自己現在的樣子！當我們無法改變我們的現況，就試著接受吧！人非聖賢，孰能無過？當我們能越快瞭解自己選擇與錯誤，我們也就能更快地克服這道障礙。從現在起，停止想著自己有多糟，選擇想什麼行為會使自己過得更好。別自我批判，你會發現你會活得更自在，更有邁進的動力！

2. 別自己嚇自己

別老想著你生活中的一些不完美，你可以喊停！並且多想些正面的事情。享受生活中的樂趣會讓你的生活更愉悅。當你可以拋開容易使自己慌亂的想法時，將能夠用一種更歡愉與輕鬆的方式來愛自己！

3. 有耐心

生活中最寶貴的一項教訓，就是耐心。你需要多給自己一些時間學習新的事物，如同對待你敬愛的人般地善待自己！給自己喘口氣的機會，並體認到你將會達到你想去的地方，以及獲得你需要的事物，別催促自己去做某些事情。耐心擁有很大的力量，當你體會到時，你生活中的部分壓力將煙消雲散，你也可以更富有愛心。

4. 別吝於讚揚自己

相信你所做的一切。稱許自己所得到的每個機會，你需要多些正面思考，好讓你將心思集中於那些你所追求的事物上。給自己更多支持，並試著在生活中營造更多的支持你的機會！不妨依賴一下你的朋友與你的愛人，他們總是在你需要時樂於提供協助，經由這樣的過程，你將會對自己更瞭解，以及感受到生命中的完整性！

5. 愛自己的身體

你的身體，是幸福人生的基本配備。如果你對於自己的看起來樣子感到不滿，你將會做很多事情來達到你想要的樣子。而在變成你理想中的那個人時，你不會感到快樂以及健康。正確地飲食以及運動。你需要讓這些事情成為你生活中的一部份，你才能擁有健康的的身體去完成你所想做的一切。藉著各種不同的運動，來使自己更健康。讓自己充滿能量，是種對自己感到更棒的一種方式，這也會幫助你，學著愛自己的內在與外在。

和我們聯絡，以獲取更多的服務資訊 +886 2 3765-3313

主動、專業、全方位 EAP

6. 找出你的內在力量

給自己一些由內而外的支持力量是很重要的，你可能需要進行自我探索，瞭解自己的內在世界以及想要變成什麼樣的人。在人生旅程中，你需要擁有某種支持的內在力量。你需要變得更堅強，並瞭解在生命中你所想要追求的是什麼。想想你所追求的幸福，以及你將如何達到這個目標，將你內心深處的這些渴望拉出來。

7. 信仰

這裡不限於宗教信仰，然而，你需要找到可以讓你快樂的事情，這件事情是可以讓你對你的人生充滿喜樂，以及你所追求的。一旦你擁有了這份信仰，你會開始發現在你生命中有更多值得珍愛的事物，並覺得對自己做的事情感到更有能量。

8. 尊重自己

尊重是你我都需要學習的一個課題，尤其是尊重自己。這是件非常重要的事，而少了自我尊重，你將無法擁有其他任何事物。你要知道你是值得尊重的以及有力量克服困難，因為你覺得你辦得到。尊重自己將會伴隨著時間與你對他人的尊重而一併出現，你將會開始更愛自己。

9. 擁有目標

不論在任何時候，擁有目標是很重要的。你需要為自己設定長、短程目標。你可以達到這些目標，在現在或未來。只要擁有努力的目標，就有繼續努力的動力，當你完成你的目標，將會打從心裡感受到對生命的熱愛。你會發現生命中的目標，而且也知道只要用心就做得得到！

10. 以自己為傲

沒有法子可以隱藏你是誰，以及你要什麼。你就是你，你需要為此感到驕傲。以自己為傲，會幫助你更愛你自己。瞭解為何努力以及你所想追求的是什麼是非常重要的。

愛自己是非常重要的，在你愛別人以及工作之前，你需要先學會愛自己以及你所做的一切。

若您有需要專業顧問為您提供服務，您可以運用公司員工協助方案 **Employee Assistance Programs EAP**)的資源，聯絡方式可藉由撥打 **0800-000269** 或是 **Email: service@ffceap.com.tw** 和顧問聯絡。

文章出處：<http://ezinearticles.com/?Loving-Yourself:-10-Steps-To-A-Happier-You&id=465739>