

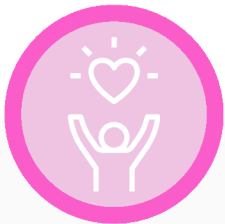


Thobb Lilek Innifsek Għal Saħħtek

L-imħabba lejg innifsek hija apprezzament tiegħek innifsek li tikber mill-azzjonijiet li jtejbu l-benesseri fiziku, psikoloġiku u soċjali. L-imħabba lejg innifsek hija aktar minn sentiment temporanju – hija prattika personali profonda fejn tfakkar lilek innifsek f'dak li għandek bżonn inti b'mod regolari.

Il-Benefiċċji Li Thobb Lilek Innifsek

Li thobb lilek innifsek huwa fundamentali biex tgħix tajjeb. Dawn huma ftit benefiċċji ta' meta tipprattika l-imħabba lejg innifsek:



Żieda fil-kunfidenza

Meta napprezzaw il-kwalitajiet tajbin tagħna, nibdew inħarsu lejg il-ħajja bi skop u aktar sigurezza fina nfusna, u nħossuna li għandna s-setgħa insegwu l-għanijiet u l-ħolm tagħna.



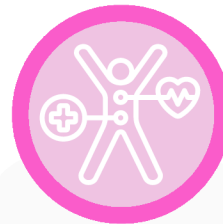
Deċiżjonijiet Aħjar

L-imħabba lejg nfusna tgħinna nagħmlu deċiżjonijiet b'aktar kunfidenza, li jagħmlulna l-vera ġid, ibbażati fuq il-valuri, il-bżonnijiet, u l-limiti tagħna nfusna.



Relazzjonijiet Akter B'Saħħithom

Li thobb lilek innifsek tippermettitek tistabilixxi l-limiti u l-konfini tiegħek u tikkomunikahom b'mod effettiv. B'hekk ir-relazzjonijiet probabbli jsiru aktar ibbilanċjati u sodisfaċenti.



Titjib fis-Saħħa Fizika

Meta tagħti valur lilek innifsek, għandek aktar ċans li tiegħu ħsieb tiegħek innifsek. Hemm iktar probabbiltà li tiddedika ħin għal eżerċizzju regolari, nutrizzjoni xierqa, u irqad adegwat, li jikkontribwixxi għas-saħħa ġenerali.



Saħħa Mentali Mtejba

Billi nnaqqsu l-kliem negattiv lejg nfusna, intejbu l-istima tagħna nfusna u r-relazzjonijiet u nikkumbattu l-ansjetà u d-dipressjoni. L-imħabba lejg nfusna tgħinna nibnu r-reżiljenza għall-isfidi tal-ħajja u tipproteġi s-saħħa mentali tagħna.



Rawwem L-Imħabba Lejk Innifsek

L-imħabba lejk innifsek tista' tkun sfida għal numru ta' raġunijiet u waħda minn dawn ir-raġunijiet hija li ma tkunx taf minn fejn se tibda. Tista' tkun ta' għajnuna li nħarsu lejn l-imħabba lejna nfusna bħala żerriegħa li teħtieg il-kura u t-trawwim biex tikber:



Nlestu l-Ħamrija: Nsiru nafu lilna nfusna

Tkun taf lilek innifsek – Din tirrekjedi doża ta' kurżità intelletwali. X'inhuma l-ħsibijiet, l-emozzjonijiet, il-qawwiet, u l-imperfezzjonijiet tiegħek? U fuq kollox, x'inhu eżattament dak li jagħmlek inti? Meta tkun taf lilek innifsek, tkun tista' tagħmel għażliet li jaqblu mal-valuri tiegħek, minflok tfittex validazzjoni esterna.



Nizirgħu ż-Żerriegħa: Naċċettaw u Napprezzaw Lilna Nfusna

Aċċetta lilek innifsek u d-dimensjonijiet kollha tiegħek mingħajr ġudizzju. Fakkar lilek innifsek li l-valur tiegħek mhuwiex marbut mal-produttività, l-apparenza, jew il-kisbiet tiegħek. Li taċċetta ma tfissirx li tinjora jew toqgħod għal dawk l-aspetti li tixtieq tikber fihom. Din tfisser li tagħmel paċi ma' fejn inti illum u tifhem dan.



Nisqu l-Ħamrija: Nipprattikaw kuljum

L-imħabba lejk innifsek mhijiex deċiżjoni ta' darba imma impenn ta' kuljum biex tipprijoritizza l-benesseri fiżiku, emozzjonali u mentali tiegħek. Hija fl-azzjonijiet żgħar u intenzjonati – bħal li tgħid le għal esperjenzi u nies li ma jagħmlulekx ġid, li tistaqsi għall-għajnuna meta jkollok bżonnha, u li tiegħu l-ħin biex tistrieħ mingħajr ma tħoss sens ta' ħtija.

FI FTIT KLIEM... L-imħabba lejna nfusna tfisser li nieħdu l-kuntentizza u l-benesseri tagħna bis-serjetà.



Xi Pariri Utli

Ara kif tista' tohloq art fertili biex tkabbar l-imħabba lej
innifsek u tgħinha tifjorixxi fit-tul:



Qatta' Ħin ta' Kwalita' Miegħek Innifsek

Ħu l-ħin biex tirrifletti fuq il-valuri, miri, bżonnijiet u limiti. Ftakar irrifletti fuq il-qawwiet u l-imperfezzjonijiet ugwalmart, u f'dal-proċess tħallix lok għall-gudizzju u l-paragun.



Ifhem il-Kritiku Ġewwieni Tiegħek

Irrifletti fuq liem partijiet ta' ħajtek u tiegħek innifsek għandek tendenza tikkritika l-iżjed. Kif tinstema' din il-vuċi? Fakkar lilek innifsek: kieku inti tkellem lil dawk li tħobb b'dan il-mod?



Ikteb Ittra ta' Imħabba Lilek Innifsek

Uża din biex tesprimi l-gratitudni lej innifsek, lejn il-ġisem tiegħek, il-qawwiet tiegħek u dawk l-affarijiet kollha li jagħmluk persuna unika. Uri kompassjoni għall-imperfezzjonijiet tiegħek u uża kliem ta' ġentilezza u appoġġ.



Ippraktika Affermazzjonijiet Pożittivi Kuljum affirmations

Agħzel sentenzi qosra u pożittivi li jaqblu mal-identità u l-valuri tiegħek. Irrepetihom – preferibbilment b' lehen għoli u quddiem mera – kuljum, jew meta jkollok bżonn motivazzjoni ta' malajr jew spinta fil-moral.



Għix B'Intenzjoni

Ħalli l-għarfien tiegħek innifsek ikun il-kumpass li jiggwida l-għażliet tiegħek ta' kuljum. Għid 'le' għal dak li ma taqbilx miegħu u ħu azzjoni kuljum biex tagħti lill-ġismek u moħħok dak li għandhom bżonn.

Ftakar:

Hemm raġuni għalfejn ngħidu '**nipprattikaw**' l-imħabba lejna nfusna. Ma 'nwettqux' l-imħabba lejna nfusna għaliex mhijiex xi ħaġa li nagħmlu għall-oħrajn. Ma 'nagħmlux' l-imħabba lejna nfusna għaliex ma nagħmluwiex darba biss. Iżda, irridu nieħdu l-ħin biex nipprattikawha b'mod konsistenti biex tikber.



Mistoqsijiet għar-Riflessjoni

Ma tafx minn fejn se tibda? Dawn huma ftit mistoqsijiet li tista' tistaqsi lilek innifsek biex jgħinuk tifhem u taċċetta lilek innifsek aħjar.

X' inhuma l-valuri ewlenin tiegħi u għalfejn huma importanti għalija?

X' suġġetti jew kwistjonijiet għandi passjoni profonda dwarhom?

Min jien meta nkun waħdi?

X' attivitajiet jew esperjenzi jagħtuni l-aktar sodisfazzjoni u ħajja?

Liem esperjenzi tal-ħajja ffurmaw dak li jien illum?

X' inhuma tliet affarijiet li nammira fija nnifsi u għaliex?

Fuq xiex għandi tendenza li nikkritika l-aktar lili nnifsi jew ħajti ?

Kif inhu differenti l-mod ta' kif inkellem lili nnifsi mill-mod ta' kif inkellem lil dawk li nħobb ?

Meta kienet l-aħħar darba li għelibt sfida? X' qawwiet u ħiliet użajt?

X'għandi bżonn bħalissa, mentalment u fizikament, u x'passi nista' nieħu biex nagħti lili nnifsi dan li għandi bżonn ?