Мнение окружающих? Это меня не касается!

Если вас волнует мнение окружающих, и вы не можете справиться с переживаниями по этому поводу, то эта заметка специально для вас.

Каждый день мы сталкиваемся с обсуждениями и комментариями в наш адрес. Тебе не идёт это платье! Ты неправильно живёшь и воспитываешь ребенка! И т.д.

💡Есть очень верное и мудрое изречение «Пока человек не принял негатив от окружающих, то он принадлежит только им».

🌷Нужно научиться создавать вокруг себя своеобразный кокон, который будет защищать вас от негатива.

🌷Лучший способ справиться с ним – стараться не воспринимать все всерьёз. Здесь будет очень уместно ваше чувство юмора.

Кто-то так и норовит вас «задеть»? А вы ответьте ему шуткой или сделайте вид, что это вас вообще не волнует и не касается.

✅ Всегда делайте акцент на том, что действительно для вас важно. Не нужно доказывать свою правоту – это только украдёт у вас ценную энергию и не факт, что вы сможете победить в этом споре. Просто поймите для себя, что вам это и не нужно…

✅Не принимайте все на свой счёт. Если человек ведёт себя с вами непозволительно грубо и агрессивно, нередко это отражает его внутреннее состояние в данный момент и не более того.

✅Не растрачивайте себя по пустякам! Берегите свое физическое и эмоциональное здоровье! 🥰☝️