**Η αποδοχή του εαυτού μας**

Η αλήθεια είναι ότι δυσκολεύτηκα να βρω το θέμα για το καινούργιο μου άρθρο. Ίσως να προσπαθούσα να βρω τον χρόνο εκείνον που απερίσπαστη θα μπορούσα να γράψω, ίσως πάλι να αναζητούσα εκείνο το ερέθισμα το οποίο θα με εντυπωσίαζε..

Η αφορμή δόθηκε από την επιστολή που είχε στείλει πριν από λίγο καιρό το μοντέλο Cara Delevigne στο περιοδικό Time και μιλούσε για την κατάθλιψη από την οποία υπέφερε και την προσπάθεια που κατέβαλε για να γίνει αποδεκτή από τον κόσμο της μόδας.

Αποδοχή λοιπόν.. **Αποδοχή** του εαυτού μας, αποδοχή του εαυτού μας από τους άλλους, αποδοχή του εαυτού μας από εμάς τους ίδιους, **αναγνώριση** των επιτευγμάτων και της αξίας μας και **ανάγκη επιβεβαίωσης** της αξίας και των επιτευγμάτων μας από τους άλλους..

 *« ….* ***Αισθανόμουν σαν να χρειαζόμουνα επιβεβαίωση από όλους****. Συνέπεια αυτού ήταν να σταματήσω να βλέπω τον εαυτό μου και τι σήμαινε να είσαι ευτυχισμένος, τι σήμαινε να είσαι επιτυχημένος.* ***Νομίζω πως όλα πηγάζανε από μία βαθιά επιθυμία μου να αρέσω στους άλλους και να με αγαπάνε****. Όταν κάνεις ό,τι μπορείς για να κάνεις τους ανθρώπους ευτυχισμένους με τη δουλειά σου αλλά υπάρχουν ακόμα άνθρωποι που δεν είναι, αρχίζεις να σκέφτεσαι ότι έχεις κάνει τα πάντα, ότι έσπρωξες τον εαυτό σου χαμηλά και υπάρχει και αυτή η στιγμή που σταματάς και λες τι προσπαθώ να κάνω, για ποιον το κάνω;*

*… Με τον καιρό άρχισα να αντιλαμβάνομαι ότι η δουλειά και το να παίρνω την έγκριση των άλλων δεν είναι το πιο σημαντικό πράγμα.. Φυσικά και ήμουν περήφανη για τα επιτεύγματά μου, αλλά* ***δεν ήμουν αυθεντικά ευτυχισμένη****.*

*Πήρε καιρό, αλλά τώρα αναγνωρίζω ότι η δουλειά δεν είναι το παν και η ευτυχία έρχεται με πολλές μορφές. Άνοιξα το μυαλό μου και τώρα αγκαλιάζω νέα πράγματα με μία παιδική περιέργεια.* ***Περνάω περισσότερο χρόνο κάνοντας πράγματα που αγαπώ και είμαι ικανή να κάνω καλύτερη δουλειά εξαιτίας αυτού****. Έχω ακόμα τόσα πολλά να μάθω, αλλά* ***αντιλήφθηκα ότι το να χτυπάω τον εαυτό μου, το να νιώθω ένοχη και να μετανιώνω για παρελθοντικά λάθη με κρατάει πίσω.***

*Εξάλλου, ανεξάρτητα από το σε πόσους ανθρώπους αρέσεις εσύ και η δουλειά σου, δεν αξίζει εάν δεν αρέσεις εσύ στον εαυτό σου».*

Ευτυχία, αποδοχή, ικανοποίηση, αναγνώριση, αξία.. Πολύ συχνά ξεχνάμε πόσα απλά πράγματα υπάρχουν που μπορεί να μας χαρίσουν μικρές και όμορφες στιγμές. **Ξεχνάμε πως αν δεν αναγνωρίσουμε εμείς τον εαυτό μας, αν δεν τον συγχωρέσουμε, αν δεν τον αποδεχτούμε και δεν τον επιβραβεύσουμε, κανένας δεν θα το κάνει..**

Ας αγκαλιάσουμε λοιπόν τον εαυτό μας, ας αποδεχτούμε τον εαυτό μας, την εικόνα μας, τα λάθη μας, τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας και ας μην ζητάμε την επιβεβαίωση μόνο μέσα από τους άλλους. **Ας τον αγαπήσουμε, ας τον προσέξουμε, ας τον φροντίσουμε και ας θυμηθούμε πως μόνο όταν τον αγαπήσουμε αληθινά, θα ζητάμε δίπλα μας ανθρώπους που θα μας κάνουν να διεκδικούμε για εμάς το καλύτερο.**



(Για το συγκεκριμένο άρθρο χρησιμοποιήθηκε υλικό από την ιστοσελίδα motto.time.com, www.healthyplace.com)