

Ти як?

Чому порівнювати себе з іншими — це пастка?



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Коли порівнюєш себе з іншими, ти автоматично знецінюєш себе.

Адже фокусуєшся на чужих досягненнях та якостях і своїх «мінусах»

Так ти забираєш у себе:

- впевненість
- спокій
- продуктивність
- радість від процесу досягнення мети і життя

Щоб перестати порівнювати себе з іншими:

- 🗨️ помічай внутрішній голос, який критикує тебе
- 👤 спробуй ставитися до себе як до друга чи подруги
- 🏆 фіксуй та хвали себе за будь-які досягнення (навіть за ті, які здаються незначними)

А також:

- 🧘 повертайся в момент «тут і зараз»
- 🔍 відстежуй те, що тебе зачіпає і спонукає порівняти себе з іншими
- 🎯 фокусуйся на власному шляху

Порівняння з іншими працює як викривлене дзеркало:

ти бачиш чужі результати, але не бачиш шляхи та не враховуєш усі умови, темп для досягнення.

У всіх вони різні, тож ок, якщо деякі тобі не підходять

