

Jedním z hlavních pilířů duševní rovnováhy je mimo jiné **vědomí vlastních hranic**. Pokud jsme schopní uvědomit si své kvality a limity, přijmout se takoví jací jsme a být si vědomí své sebehodnoty, neporušujeme zdravé hranice vůči okolnímu světu, chráníme svou energii a tím i sami sebe.

20 konkrétních tipů, jak rozvíjet a pěstovat zdravou sebelásku, a jak si uvědomovat vlastní hodnotu v každodenním životě:

- 1 Já sám přebírám zodpovědnost za svůj vlastní život
- 2 Vím, kde jsou hranice toho, kde se cítím dobře
- 3 Nepotřebuji se zavděčit všem
- 4 Jsem naprosto svobodný člověk
- 5 Láska, kterou mám sám k sobě, je bezpodmínečná
- 6 Netrestám se za to, kým jsem v minulosti byl/a
- 7 Mluvím se sebou s respektem, uznáním a laskavostí
- 8 Umím říct NE, když ostatní porušují mé hranice
- 9 Investuji energii pouze do situací, které mohu změnit
- 10 Pečuji o své fyzické i psychické zdraví
- 11 Odpočinek je produktivní část, kdy pracuji na svém klidu
- 12 Pravidelně se spojuji sám se sebou a svými pocity
- 13 Ne všechny, které miluji, mohu mít v životě
- 14 Jsem si plně vědom svých kvalit a talentů
- 15 Pracuji se svými strachy a negativními myšlenkami
- 16 Mám své vlastní vize, sny a touhy
- 17 Nikomu nemusím nic dokazovat ani vysvětlovat
- 18 Jsem věrný/á sám/a sobě
- 19 Říct si o pomoc není slabost, ale síla
- 20 Umím se rozmazlovat a hýčkat

