Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Сравнивая себя с другими, мы не учитываем самое главное – мы сравниваем свои худшие качества с лучшими качествами другого человека, которые сами же ему приписываем. Это несправедливо.

К тому же сравнение – это бесконечная гонка. Чего бы мы ни добились в жизни, всегда найдётся тот, кто по нашему мнению выше, сильнее и быстрее. Сравнивая себя с другими, мы теряем энергию, которую могли бы вложить в своё развитие.

Вы можете повлиять только на свою жизнь, а не на то, что происходит с окружающими. Не тратьте энергию, концентрируясь на успехах других людей. Вместо этого думайте о том, как вы можете стать лучшей версией себя и осуществить свои собственные мечты.

Вот несколько способов, как перестать сравнивать себя с другими:

1. **Цените всё, чего вы уже добились и радуйтесь успехам**. Составьте список из ваших достижений и побед. Впишите в него как значимые, так и совсем небольшие свершения. А потом повесьте листок на стену, чтобы чаще видеть его и напоминать себе, какие вы молодцы.
2. **Научитесь вдохновляться чужим примером**. Не сравнивайте свою жизнь с жизнью других людей, а научитесь черпать вдохновение из их примера. Обращайте внимание на то, что привело их к успеху или, наоборот, учитесь на их ошибках.
3. **Запомните: все мы несовершенны**. Очень важно чаще напоминать себе, что совершенных людей не бывает. У всех свои недостатки, заботы и беды. Если вы далеки от человека, с которым постоянно сравниваете себя, вы просто можете не знать о его проблемах.
4. **Будьте благодарны за то, что у вас уже есть**. Как только вы научитесь замечать всё то хорошее, что уже есть в вашей жизни, так на вас обрушится ещё целый шквал положительных перемен и ценных сюрпризов. Кстати, чувство благодарности помогает бороться с завистливыми мыслями.

Помните, что вы уникальны, а каждое ваше достижение имеет особенную ценность для вас. Живите, не оглядываясь на кого-либо. В противном случае, вы, даже добившись успеха, вновь найдёте человека, с которым начнёте себя сравнивать. Это путь в никуда!