***5 шкідливих фраз,***

***які ніколи не варто говорити собі***

Часто бувають ситуації, коли з-за слабкої самооцінки після невдалої ситуації ви знову і знову починаєте звинувачувати себе і говорити собі речі, які ніколи не допомагають справі. Задумайтеся, чи дійсно ви заслужили того, щоб сказати собі ці фрази або все-таки це привиди минулого, наприклад, виховання, які встають у вас в голові, щоб знову посварити вас за ваші невдачі?

***Ось 5 шкідливих фраз, від яких потрібно назавжди очистити свою голову.***

**Цього мало, я гідний більшого**

Хоча ця фраза змушує вас домагатися все більших висот, але задумайтеся, чи припиниться колись ця божевільна гонитва? Ці думки важать дуже багато і ніколи не дають істинно розслабитися. Погляньте на свої досягнення і подумайте, може настав час бути менш вимогливим до себе і відпочити?

**Колись в інший раз**

Фраза протилежна попередній. Якщо при фразі «цього мало, я гідний більшого» ми себе перевантажуємо, то фраза «колись в інший раз» навпаки — сильно розкладає нашу дисципліну. «Колись» — це фантазія, вона не повинна жити в нашій голові. Привчіть себе жити в сьогоденні і якщо фантазуєте, то виконуйте задумане.

**Я не зможу**

Страх і невпевненість сковують паралічем наші бажання і амбіції. Фраза «я не зможу» покликана захистити нас від невдачі або від прикладених зусиль. При належній роботі ви зможете все. Так що приберіть цю фразу зі свого лексикону і більше дійте!

**Я не вмію**

Ще одна безглузда фраза, яка може стати пам’ятником ліні і низької самооцінки. Пам’ятайте, що відразу ніхто нічого не вмів, але при належних зусиллях можна навчитися чому завгодно, головне продовжуйте вчитися і перестаньте придумувати собі виправдання. Пам’ятайте, що «я не вмію» — це статична позиція, а «я навчуся» — це динаміка в якій і є життя!

**Як раніше вже не буде**

Ще одна песимістична фраза, за якою ми перестаємо вірити у прогресивне і оптимістичне майбутнє і воліємо назавжди закопуватися у своєму минулому. Жити в мріях — дуже погана витівка, якщо вже і займаєтеся ностальгією, то тільки з приємним відтінком.

***Викиньте ці песимістичні і не мотивуючі фрази зі своєї голови, і ви помітите, наскільки краще стане ваше життя. Замініть ці фрази на оптимістичні, станьте для себе найкращим другом!***