Меня не ценят

Когда вы вкладываетесь, а этого никто не замечает: о признании, ожиданиях и о том, где вы сами остаётесь в тени.

Альберт Сафин
qcic.ru/t/cit/situacii/menya-ne-cenyat/

Вы вкладываетесь, тянете, стараетесь, и этого будто никто не замечает. Обида здесь понятна. Работа, о которой не рассказано, в чужом восприятии не существует, и люди не умеют читать мысли. Бывают и те, кто всё видит и всё равно не ценит.

Посмотрите, где вы ждёте благодарности молча. Чужое одобрение даёт лишь короткий прилив, после которого голод возвращается. Подумайте, говорили ли вы вслух, чего ждёте, и хотите ли оставаться здесь, если так и не услышите «спасибо».

Альберт Сафин

«Потребность быть увиденным и ценным болит сильнее, чем многие телесные неполадки»

Альберт Сафин · Парасоциальные отношения: как мы проецируем свои дефициты на идеальный и безопасный экран

Тепло, забота и внимание в отношениях — не награда, которую нужно выслужить.
Психология КПТСР. Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство. Обрести внутренний покой

Обида на близкого — нередко крик раненой потребности быть для него особенным и важным.
Обидеть нельзя, можно только обидеться: вред и польза фразы. Свобода и ответственность в отношениях

Ваша ценность — константа, она не зависит от чужих решений.
Хочу вернуть бывшего/бывшую. Как пережить расставание? Меня бросили. Как отпустить прошлое?

Люди не умеют читать мысли

Люди не умеют читать мысли. Фраза банальная, но значительная часть проблем в отношениях — это следствие проблем с сообщением друг другу о себе. Человек терпит то, что можно не терпеть, молчит о своих пожеланиях — и сам не замечает, как этим молчанием делает себя зависимым. Озвучить пожелание — не гарантия, что его исполнят. Но не озвучить — гарантия, что о нём никто не узнает.
16 явных ошибок на старте отношений

Большинство ссор, обид и тихих разочарований в отношениях рождается не из событий, а из ожиданий.
20 негативных убеждений о любви: разбор

Одобрение работает как эмоциональный сахар: даёт быстрый, но короткий прилив уверенности — и формирует зависимость от следующей дозы.
Сепарация от родителей. Как выйти из-под гиперопеки и гиперконтроля родителей? Руководство

Щедрость от полноты и жертва ради одобрения внешне похожи, но устроены противоположно: первая ничего не требует взамен, вторая выставляет счёт — просто с отсрочкой.
Зависимость от одобрения и уверенность в себе

Удобных людей охотно используют, но редко по-настоящему уважают и ценят.
Как перестать одержимо хотеть всем нравиться?

Если вы не знаете, не цените и не слышите себя, вы будете отчаянно искать того, кто сделает это за вас.
Невротические отношения: как сойти с эмоциональных качелей?

Здоровый баланс — это когда вы даёте тепло, потому что хотите, а не чтобы заслужить тепло в ответ.
Чужая ошибка — это не ваша ответственность. Трезвость не цель, а условие для изменений. Эфир

Озвученное ожидание можно обсудить; подавленное — только копить.
Деньги в паре: 15 шагов от скрытых обид и споров о тратах к осознанному финансовому партнёрству

Люди получают не столько, сколько заслуживают по справедливости, а столько, насколько сумели договориться.
Стыд занимать место: внутренний запрет на видимость, голос и собственные желания

Похвалить себя, порадовать себя, сделать день своим — это не эгоизм, а та забота, которую больше неоткуда взять, если её не давали.
Как нарцисс портит вам праздники и дни рождения. Что с этим делать?

Рядом со временем остаются те, кому вы дороги настоящим, а не удобным.
Как перестать одержимо хотеть всем нравиться?

Цитатник Альберта Сафина — короткие мысли из лекций; у каждой — ссылка на полный урок.

Эта подборка на сайте: qcic.ru/t/cit/situacii/menya-ne-cenyat/

Цитаты в Telegram: @safincbot · канал автора: @safin4

Цитаты — слово в слово из лекций и эфиров Альберта Сафина; слово автора и вопросы к себе он написал для Цитатника. Можно печатать и дарить.