Почему вредно сравнивать себя с другими

Мы, иногда сравниваем нечестно: сравниваем худшее, что знаем о себе, с лучшим, что думаем о других.

Сравнения приводят к обидам на других и на себя, мешают радоваться. Если вам знакомы такие переживания — вы, вероятно, захотите узнать, как обходиться без них и с чего начать.

### 1. Отмечайте свои успехи

Будь вы инженер, музыкант, врач, мать или студент — у вас свой взгляд на вещи, личный опыт и собственные таланты. У вас есть способность любить, помогать другим, служить общему делу. Вы располагаете всем, чтобы творить добро на своем участке мира.

### 2. Стремитесь к важному

Самые большие ценности в жизни скрыты от взгляда: любовь, скромность, сопереживание, щедрость, великодушие. Стремитесь, прежде всего к этим сокровищам и не обращайте внимания на определение успеха, навязанное обществом.

**3. Напоминайте себе, что никто не совершенен**

Ни у кого нет жизни без печали и забот. Победа невозможна без преодоления препятствий. У каждого свои беды, независимо от того, достаточно ли вы близки этому человеку, чтобы знать о них.

**4. Найдите вдохновляющие примеры**

Сравнивать свою жизнь с жизнью других глупо. Но вдохновляться примером других и учиться у них — мудро. Постарайтесь уловить разницу.

Если нужно сравнивать, сравнивайте себя с собой. Нам следует стараться стать лучше, чем мы есть, — не только ради самих себя, но и ради тех, кто рядом. Старайтесь поддерживать себя в хорошей физической форме и хорошем расположении духа. Старайтесь продвигаться вперед каждый день. И учитесь праздновать достигнутые вами успехи, не сравнивая себя с другими!