



Мотивационный

Чек-лист на тему "любовь к себе" как полюбить себя и что может помочь это сделать?
узнаете ниже

общение

окружение

ваше окружение- это вы сами. Оставьте вокруг себя хороших людей, которым будете доверять, которые захотят и смогут помочь в трудные минуты

отказ от зависимости мнения других людей

слушайте только себя и делайте так, как кажется правильным вам

не замыкаться в прошлом

берегите себя

не позволяйте людям пользоваться вами, живите своей жизнью, не делая чужой

забота о себе

забота о своем теле

правильный режим питания

не голодайте и не отказывайтесь от еды, не ешьте 1 раз в день, ведь еда- ваша энергия

здоровый сон

это важно! без сна вы будете чувствовать себя овощем

хобби

найдите любимое дело, или занимайтесь тем, что поможет вам отдохнуть и расслабиться, то, что может вас занять на долгое время

забота о своем психологическом здоровье

найдите то, что вас успокоит в тяжелые моменты. медитации, чтение книг, правильное дыхание и тд. не забывайте про себя

отношение к себе

вы знаете, чего хотите от жизни. у вас есть цели и планы

благодарите себя за свои достижения

вы не боитесь нового

вы верите в себя

не сравнивайте себя с другими людьми

улыбайтесь

не критикуйте себя

Надеюсь, вы найдете что-то полезное в моем чек-листе. Пусть каждый, кто его прочитает прислушается к этим словам. любите себя и свою жизнь!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?