



Как сохранить самоуважение в коллективе

- 1.** Научиться общаться с токсичными людьми
- 2.** Отстаивать свои личные границы
- 3.** Не опускаться до прямых конфликтов
- 4.** Правильно воспринимать конструктивную критику
- 5.** Чаще себя хвалить, благодарить себя и других
- 6.** Не ставить себя выше других
- 7.** Подчеркивать свои достоинства
- 8.** Принимать себя таким, какой ты есть
- 9.** Любить себя
- 10.** Чаще напоминать себе о своей значимости и не обесценивать свой труд
- 11.** Уделять время саморазвитию
- 12.** Уметь говорить нет
- 13.** Не бояться допустить ошибку и уметь признавать свои ошибки
- 14.** Не стесняться просить помощи и совета, не отказывать в помощи другим

15. Быть справедливым по отношению к себе и другим

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

как это убрать?