



КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

Этот ЧЕК-ЛИСТ создан для тех, кого беспокоит ощущение того, что вы потеряли сами себя и не можете самостоятельно вернуться к целостности и балансу. ЧЕК-ЛИСТ, может принести пользу тем, кому нужно вновь полюбить себя таким, какой вы есть, вспомнить про свою уникальность и индивидуальность, а также тем, кто стремится обрести счастье во всех сферах своей личной жизни.

ИЗУЧАЕМ СЕБЯ ВНОВЬ :

- Наслаждаемся жизнью и делаем то, что нравится.

Если нет возможности всегда, то выделите время и максимально исключите все неприятное, для наслаждения моментом.

- Вспомните то, как вы смотрели или смотрите на любимого человека! - Начинаем смотреть на себя влюбленными глазами.

Вооружитесь зеркалом и смотрите на себя с восхищением.

ПОДНИМАЕМ САМООЦЕНКУ:

- Как выглядит внешне, одевается, ведет себя уверенный человек? - Притворяйтесь и постепенно ваше внутреннее состояние начнет подстраиваться под внешнее.

Смени имидж...Купи новый наряд, туфли, парфюм и тд

- Представьте лучшую счастливую версию себя - Зафиксируйте картинку и ощущение...Синхронизируйтесь и закрепите чувство у себя в

ПОДСОЗНАНИИ

Каждый раз ,когда чувствуете, что ваша самооценка под угрозой от натиска критики - вспоминайте , что в будущем у вас есть все ,чтоб себя уважаться значит есть и сейчас.

ЦЕНИТЬ И УВАЖАТЬ СЕБЯ:

- СТАВИТЬ СЕБЯ НА ПЕРВОЕ МЕСТО-НОРМАЛЬНО. Не ломать себя ради соответствия общепринятому канону.

Оставить попытки навязать другим людям свое мнение

- ПРОФЕССИЯ, ОТНОШЕНИЯ И СЕМЬЯ, СПОРТ

Развивайтесь, Балуйте себя, Держите обещания, ПРОСТИТЕ И ОТПУСТИТЕ

- УВЕРЕННОСТЬ ТАМ, ГДЕ ОПОРА НА ПРОШЛОЕ В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ СМОТРИТ В БУДУЩЕЕ

Не застревайте, одергивайте себя и живите в настоящем моменте..не улетайте в мечтах.

ЧТО ЗНАЧИТ ЛЮБИТЬ СЕБЯ?

- ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

КАК ХОРОШИЙ РОДИТЕЛЬ О СВОЕМ РЕБЕНКЕ

- СЛЫШАТЬ СЕБЯ И ПОЗНАВАТЬ НОВОЕ В СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ

Режим работа- отдых. Поддерживать и поощрять себя и защищать ,а не обвинять.

- УМЕТЬ ПРОЩАТЬ

Эмпатия ,сопереживание в отличие от нарциссизма

После того как все проверю по чек-листу, нужно сесть "на дорожку" на диван и посидеть пару минут. Говорят это хорошая примета))). И в НОВЫЙ путь ЛЮБВИ К СЕБЕ!

как это убрать?