



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?