



Признаки женщины с самооценностью

На уровне тела

- Массаж
- Здоровый сон
- Плановый осмотр
- Правильное питание
- Фитнес, спорт, йога
- Уход за телом, салоны красоты
- Танцы, вокал
- Забота о своем жилище
(удобная кровать, красивая домашняя одежда, чистый дом, убранное рабочее место, разобранные шкафы, уютная ванная)

На уровне чувств

- Прислушивается к интуиции
- Не держит в себе негатив
- Умеет распознавать свои эмоции, проживает их не подавляя
- Проговаривает то, что чувствует

- Позволяет себе ошибаться и не винит себя за ошибки
- Культивирует в себе чувство значимости
- Любит себя и жизнь
- Испытывает оргазм
- Развивает в себе женственность и мягкость
- Уважает мужчин, не конкурирует с ними
- Не конкурирует с женщинами, создает пространство доверия

На уровне мыслей

- Осознанно делает выбор и самостоятельно принимает решения
- Ставит свои интересы на первое место
- Верна своим принципам
- Знает в чем ее предназначение
- Интересуется самопознанием, психологией
- Умеет сказать НЕТ
- Не созависима в отношениях
- Позитивно мыслит
- Постоянно развивается

На уровне действий

- Щедра (финансово и ментально)
Улыбка, комплименты, поддержка, деньги)
- Заниматься тем, что ей нравится
- Качественно умеет отдыхать (не проводит много времени в интернете)
- Позволяет себе лениться
- Способна финансово "закрыть" свои базовые потребности
- Стремится построить здоровые партнерские отношения
- Умеет обозначать личные границы

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

как это убрать?