



УЗНАЙ СЕБЯ, ЧТОБЫ ПОЛЮБИТЬ

Уделите себе 20 минут времени, чтобы ответить на следующие вопросы

- Как ты сегодня?
- Ты позаботилась о себе сегодня?
- Что плохого / вредного ты сделала для самой же себя сегодня?
- Что нового ты узнала о себе сегодня?
- Что особенно помогло тебе сегодня?
- Что ты сделала для себя сегодня? (для тела, для развития, для души?)
- Что ты сделала сегодня для тебя завтра?
- Обними себя и скажи. как сильно ты любишь себя

Выполняй эти упражнения каждый день, замечай, насколько ты себя любишь!!! Если замечаешь, что слишком мало уделяешь себе внимания и времени, переходи на мою страницу (@anastasiya_tamkovich) и читай посты - и ты научишься любить и ценить себя.