



Чек-лист Чувствуй себя

- Какие мысли тебя посещают чаще в течении дня? Негатив/ позитив
Попробуй просто отслеживать свои мысли в течении дня без анализа. Чего больше, тем ты себя и наполняешь.

- Как ты чувствуешь себя сегодня?
Сделай вдох-выдох и запиши настоящие ощущения своего тела и души

- Что ты хочешь сделать сегодня для себя приятного и полезного?
Для этого заведи блокнот, в котором ты можешь написать все свои хотелки, которые без особого труда можешь исполнить, когда захочешь.

- Старайся в течении дня прислушиваться к себе. Что нового ты узнала о себе?

Когда прислушиваешься к своим внутренним ощущениям, начинаешь с новых сторон открывать себя.

- Что сегодня ты можешь сделать особенного для себя, чтобы быть счастливее, радостнее, приблизиться к цели?
Когда знаешь, чем себя наполнить, мотивировать, то это даётся легче.

- Каждое утро приветствуй себя в зеркало. Какие ощущения возникают при этом?

Нравится ли тебе твое отражение? Что ты чувствуешь?

- В течении дня не забывай обнимать и хвалить себя. Что ты чувствуешь при этом?

Насколько ты принимаешь похвалу и прикосновения?

как это убрать?