



Как повысить самооценку!?(By _anna_annie_)

Как повысить самооценку!? Следуй пунктам, прочувствуешь прилив энергии, сил, самооценки и мотивации!

- Правильно используйте аффирмации
- Перестаньте критиковать себя, будьте мягче
- Подбадривать себя, делать каждый день самой себе комплименты, смотря в зеркало!
- Учитесь принимать комплименты
Принимайте комплименты, даже если они заставляют вас чувствовать себя неловко
- Каждый раз составляйте список своих качеств, которые важны в контексте ситуации
- Определите свои области компетенции и развивайте их
- ЗАПИСЫВАЙ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ
Составь список своих успехов, маленьких и грандиозных побед, всего, чем ты гордишься.
- ВКЛЮЧАЙ КРЕАТИВНОСТЬ
- СДЕЛАЙ ЧТО-ТО НЕПРИВЫЧНОЕ ДЛЯ ТЕБЯ
- ИЗБАВЬСЯ ОТ ОГРАНИЧИВАЮЩИХ УБЕЖДЕНИЙ

*Как только ты начинаешь плохо думать о себе, остановись и отключи свой внутренний
монолог*

ЧЕК-ЛИСТ ПОЙДЕТ НА ПОЛЬЗУ! ВСЕМ УДАЧИ ANNIE!

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

как это убрать?