



Чек-лист «Счастливая Женщина»

Счастливую Женщину видно сразу. Её счастье не зависит от наличия или отсутствия мужчин в её жизни. Счастливая Женщина не бывает одинокой — её свет притягивает к ней людей. Есть огромная разница между понятиями "весёлая, озорная, легкая" и "СЧАСТЛИВАЯ". Скачай себе этот чек-лист, проверь себя по всем пунктам и БУДЬ СЧАСТЛИВА. Автор чек-листа Наталия Пронякина, психолог с 20летним опытом работы, нейропсихолог, эксперт в межличностных отношениях. Instagram @psycholog_nataly

Счастливая Женщина НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТ МЕНЯТЬ В СВОЕЙ ВНЕШНОСТИ

Она принимает себя такой, какая она есть. Она довольна своей внешностью и знает, как эффектно подать себя в наилучшем свете.

Счастливая Женщина ДОВОЛЬНА СВОИМ ВЕСОМ

Она не парится из-за этого, не грызёт себя за съеденную вкусняшку, не мучается чувством вины. Она живет в своём весе комфортно, ничего не заедает и не заполняет себя едой, упуская радости жизни

Счастливая Женщина ЗНАЕТ СЕБЕ ЦЕНУ ВСЕГДА И СО ВСЕМИ

Высокая самооценка позволяет ей всегда, везде и со всеми осознавать свою ценность и уникальность.

Счастливая Женщина ИМЕЕТ ТВЁРДЫЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Никто не может нарушить эти границы. Счастливая женщина знает, как с ней можно и как с ней нельзя, и всегда может четко и твёрдо отстоять свои личные границы.

Счастливая Женщина НЕ ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ НЕПОЛНОЦЕННОЙ ЕСЛИ ОНА НЕ В ОТНОШЕНИЯХ

Она настолько полна энергией, любовью к себе и к жизни, что мужчина в ее жизни появляется не от недостатка чего-то (финансовая помощь, решение проблем, отец для детей, чувство неполноценности), а от избытка — когда все есть и хочется просто

делиться любовью.

Счастливая Женщина ВСЕГДА ИМЕЕТ ВЫБОР ИЗ ДОСТОЙНЫХ МУЖЧИН

Психологически здоровая женщина, с высокой самооценкой, с четкими личными границами всегда притягивает мужчин, она всегда может выбрать лучшего, а не того «кто обратит на неё внимание»

Счастливая Женщина НИКОГДА НЕ ТЯГОТИТСЯ ОДИНОЧЕСТВОМ — ЕЙ С СОБОЙ НЕ СКУЧНО

Когда она по-настоящему живет, время на одиночество просто не остаётся. Если ей скучно и она испытывает желание быть в окружении людей - у неё явно психологические проблемы и она людьми(человеком) заполняет свою внутреннюю пустоту.

Счастливая Женщина РЕАЛИЗОВАНА ВО ВСЕХ СФЕРАХ ЖИЗНИ: личная жизнь, дело для души, раскрытие своих талантов, самообразование, духовное развитие, отдых, деньги, материальные блага, семья, здоровье психологическое и физическое

С «колёса баланса» этой счастливой особы можно брать пример!

Счастливая Женщина УМЕЕТ БЫТЬ В ПОТОКЕ

Ее некоторые называют «ведьмой» — у неё всегда все получается, желания сбываются, целей она достигает и вообще блюдце с голубой каёмочкой ее повседневный атрибут.

Счастливая Женщина ПЛЮЁТ НА ЧУЖОЕ МНЕНИЕ

Что подумает Мама, не осудят ли подруги, одобрит ли муж — если что-то приносит ей удовольствие и пользу — ей плевать на чужое мнение. Ее самооценка выбирает для неё самое лучшее.

Счастливая Женщина НЕ ИСПЫТЫВАЕТ ЧУВСТВА ВИНЫ, СОЖАЛЕНИЯ, ОБИДЫ

Она воспринимает их как жизненные уроки и опыт.

Счастливая Женщина ТОЧНО ЗНАЕТ, ЧЕГО ОНА ХОЧЕТ И КАК ЭТО ПОЛУЧИТЬ

Она знает себя. Свои истинные желания. Что будет хорошо для неё, что для других, которые пытаются диктовать ей, как по их мнению ей следует жить.

Счастливая Женщина НИКОГДА НИ С КЕМ СЕБЯ НЕ СРАВНИВАЕТ

Света более стройная, а у Лены перевыполнен план на работе? У Кати красивые длинные ноги, а у неё самой жирные ляшки? Сравнение — ни Боже мой. Счастливая женщина чувствует себя счастливой, потому что во всех планах довольна собой и ни с кем себя не сравнивает.

Счастливая Женщина НЕЗАВИСИМА И САМОДОСТАТОЧНА

Умеет брать ответственность на себя, а не ждёт «спасателей» и «решателей».

Счастливая Женщина ДЕЛАЕТ ЛЮДЕЙ СЧАСТЛИВЫМИ — ОНА ДЕЛИТСЯ ТЕМ, ЧЕМ САМА НАПОЛНЕНА

Люди всегда могут поделиться с другими тем, чем наполнены сами - печалью, страданиями или же радостью, позитивным настроением, счастьем, любовью.

Счастливая Женщина УВАЖАЕТ СЕБЯ, ПОЭТОМУ НИКОГДА НЕ ПОПАДАЕТ В ТОКСИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И СОЗАВИСИМОСТИ

Высокая самооценка всегда вовремя позволяет ей заметить «красные флажки»

Счастливая Женщина ВСЁ УСПЕВАЕТ, ПОТОМУ ЧТО ОНА ОЧЕНЬ РЕСУРСНАЯ

Когда нет никаких «энергетических дыр» в виде непроработанных обид, психотравм, негативного опыта, страхов, чувства вины — ресурсное состояние обеспечено.

Счастливая Женщина НЕ ЖЕРТВУЕТ СОБОЙ, СВОИМИ МЕЧТАМИ И ЦЕЛЯМИ ради другого человека. Она всегда знает ДРУГОЙ ПУТЬ.

Быть жертвой по жизни — это не для неё. Она вообще избегает каких-либо ролей, она всегда предпочитает быть самой собой.

Счастливая Женщина не озабочена поиском мужчины — МУЖЧИНЫ НА ЕЕ ПУТИ ВОЗНИКАЮТ ПО ВЕЛЕНИЮ ВСЕЛЕННОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖЕНЩИНЕ ОСТАЁТСЯ ТОЛЬКО ВЫБРАТЬ ЕДИНСТВЕННОГО

Она настолько хорошо управляет своей реальностью, что знакомства ждут ее на

каждом шагу.

- Счастливая Женщина НЕ ИМЕЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ, НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК, ПЛОХИХ МЫСЛЕЙ, НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ

Она следит за своим ментальным и психологическим здоровьем не меньше, чем за физическим, и вовремя обращается к специалистам.

- Счастливая Женщина САМА УПРАВЛЯЕТ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ — ПОЭТОМУ ЕЁ НЕЛЬЗЯ БРОСИТЬ, ПРЕДАТЬ, ОБИДЕТЬ — Счастливая Женщина НЕ ПЕРЕДАЁТ СВОЮ ЖИЗНЬ В ЧУЖИЕ РУКИ

Она всегда проактивно и осознанна в любой момент времени.

- Счастливая Женщина ЛАДИТ С СОБОЙ И С МИРОМ

Она просто живет в гармонии.

- Счастливая Женщина ДОВОЛЬНА СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

Если ты хочешь быть счастливой женщиной - поставь свою самооценку и самоценность на должный уровень. На программе «Самоценка» я покажу тебе как это сделать.

- Автор чек—листа Наталия Пронякина

Защищено авторским правом

Постарайтесь проработать КАЖДЫЙ ПУНТ в этом чек-листе — ВСЕ ПУНКТЫ НЕОБХОДИМЫ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫ К ИСПОЛНЕНИЮ. Вы можете скачать и другие чек-листы в моем Instagram @psycholog_nataly