



Чек-лист по принятию себя

Самопринятие – один из самых важных моментов в познании и развитии себя. Это отказ от вражды с самим собой, честный взгляд внутрь себя, адекватное восприятие своих достоинств и недостатков. Это готовность сказать своему телу, своим эмоциям и своей манере поведения – это выражение меня, это моя реальность и я принимаю ее. Принять – это оказаться перед лицом реальности, внедрить в сознание то, что отвергаем в себе, то, что не нравится, боимся, стыдимся.

Чек-лист по принятию себя

- Отслеживайте моменты непринятия, задавайте себе вопросы : «А я именно это сейчас хочу делать? А это пойдет мне на пользу?»
- Выявите свои негативные установки по отношению к себе, в чем вы себя критикуете? Чьим ожиданиям и требованиям вы хотите соответствовать? Перестаньте это делать.
- Станьте перед зеркалом – рассмотрите свое лицо и тело, отметьте, какие чувства испытываете, комфортно ли вам? Глядя в зеркало скажите: «Каковы бы не были мои недостатки и несовершенства, я принимаю себя целиком и беззаговорочно!»
- Запишите и опишите свои любимые части тела.
- Ответьте на вопрос : «Что я в себе люблю?» Выпишите 100 вещей!
- Говорите себе комплименты.
- Назовите три прилагательных, глядя на себя в зеркало.

- Напишите те прилагательные, которыми вам бы хотелось себя определять.
- Извинитесь перед собой и своим телом за нелюбовь.
- Простите себя за ошибки, и примите тот факт, что вы будете допускать их впредь.
- Разрешите себе неудачи.
- Разрешите себе быть не идеальным!
- Разрешите себе эмоции и чувства, которые запрещали и проживите их экологичным способом. Подружитесь со своими чувствами.
- Избавьтесь от обид.
- Выделите время только на себя и свои мысли.
- Полностью примите свое тело, сильные и слабые стороны, свои эмоции, чувства, мысли, поступки.
- Доверяйте себе.
- Заведите дневник достижений. Каждый день пишите свои дела и поступки, которыми вы довольны. Пишите даже мелочи.
- Будьте другом самому себе.
- Цените свою уникальность!
- Обнимайте себя! Делайте это регулярно.

Поблагодарите себя!

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

как это убрать?