



## Инструкция любви к себе!

Привет мой дорогой подписчик! Я, Татьяна Скуратович! Твой личный мотиватор! Со мной ты полюбишь себя! Я рада что ты в моей команде! И если ты со мной, значит у тебя огромные планы на будущее, которые вскоре станут реальностью! Мой чек-лист создан, для того чтобы помочь тебе полюбить себя, направить тебя в нужное русло, и помочь тебе стать вишенкой на торте! Помни, твое отражение в зеркале-твой главный мотиватор!! Твое духовное и эмоциональное состояние, также одна из важнейших мотиваций, для тебя! И так перейдем к базе, к тому основному моменту, который ты должна усвоить на данном этапе! 1. Каждый человек достоин любви! Ты И Я! Любой человек! Все мы привыкли что любовь к себе нужно заслужить. Это не так!! Мы рождаемся уже такими, просто осознание того, что мы красивы, умны и любимы к нам приходит со временем. Кому-то эти качества родители закладывают с детства, кому-то в этом деле помогают друзья, или любимый человек, а кто-то приходит к этому сам, и все варианты здесь прекрасны, главное результат. Мою историю перевоплощения ты можешь прочесть в посте "Из серой мышки, в прекрасную принцессу"! А теперь я прошу тебя выполнить такое задание, прямо сейчас! Встань перед зеркалом в полный рост и глядя в глаза себе скажи: "Я прекрасна! Я красива! Я благодарю себя! Я прощаю себя! Я умею прощать! Я умею любить и быть любимой! Я люблю себя!". Теперь я думаю ты почувствовала свою внутреннюю силу и поверила в себя! Дальше больше, и ты все сможешь! 2. Перестань бояться! Ты наверное сейчас удивилась, но вскоре ты поймешь что я имею ввиду! А дело вот в чем! В каждом из нас живут некие страхи, которые мешают нам раскрыться! И для того чтобы их перебороть, нужно лицом к лицу встретиться с нашим страхом, и понять что это только в нашей голове! Перестань думать, что у тебя ничего не получится, перестань пугать себя страшными мыслями о том, что ты можешь сорваться, например, с той же диеты или марафона! Только ты можешь себя регулировать, поощрять, ругать и одобрять! Тут все зависит от тебя! 3. Перестань себя жалеть! Жалость-это первый шаг к разочарованию! А нам это не к чему! Я понимаю, что бывают минуты слабости, когда просто опускаются руки! Но взгляни на себя сейчас и пойми, какой путь ты уже проделала! А ведь ты можешь стать еще лучше! А если ты сейчас остановишься, это получается шаг назад, обратно к неприятию себя? Разве ты к этому стремилась?? 4. Мы едим то, что мы едим! Очень часто я думала ты

слышала эту фразу, но каждый раз думала что это не про тебя! А теперь встань и взгляни на свой стол, содержимое своего холодильника! Что там? Здоровое питание- это недорого. тем более когда сотни людей это уже доказали, и пока ты сам не попробуешь, не поймешь! От качества нашего питания зависит буквально все! Наше эмоциональное состояние, качество кожи, производительность труда и даже желание заниматься се\*\*ом! И это действительно правда! Попробуй, вдруг тебе понравится! У меня получилось, чем ты хуже?? 5. Твое тело и разум-лучший показатель уверенности в себе! Когда ты счастлива наблюдать за собой результаты, которых ты добивалась месяцами, годами, ты поймешь ради чего этот путь был пройден! Посещай зал, тренируйся, это даже можно делать дома, 15 минут в день и твое тело выглядит сногшибательно! Учись и постоянно развивайся! Никакой стагнации, только вперед! И тогда тебе полюбят все, но только сначала ты должна полюбить себя! И я уверена что ты сможешь!

- 1. Каждый человек достоин любви! Ты И Я! Любой человек!
- 2. Перестань бояться!
- 3. Перестань себя жалеть!
- 4. Мы есть то, что мы едим!
- 5. Твое тело и разум-лучший показатель уверенности в себе!

Я думаю, что мой чек-лист пригодился тебе! И ты получила волшебный пинок от меня! Подписывайся на мой инстаграмм и развивайся вместе со мной! @yin\_sk С любовью!

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

как это убрать?