



Мотивационный

Чек-лист на тему "любовь к себе" как полюбить себя и что может помочь это сделать?
узнаете ниже

1. общение

☐ **1.1** окружение

ваше окружение- это вы сами. Оставьте вокруг себя хороших людей, которым будете доверять, которые захотят и смогут помочь в трудные минуты

☐ **1.2** отказ от зависимости мнения других людей

слушайте только себя и делайте так, как кажется правильным вам

☐ **1.3** не замыкаться в прошлом

☐ **1.4** берегите себя

не позволяйте людям пользоваться вами, живите своей жизнью, не делая чужой

2. забота о себе

☐ **2.1** забота о своем теле

☐ **2.2** правильный режим питания

не голодайте и не отказывайтесь от еды, не ешьте 1 раз в день, ведь еда- ваша энергия

☐ **2.3** здоровый сон

это важно! без сна вы будете чувствовать себя овощем

☐ **2.4** хобби

найдите любимое дело, или занимайтесь тем, что поможет вам отдохнуть и расслабиться, то, что может вас занять на долгое время

☐ **2.5** забота о своем психологическом здоровье

найдите то, что вас успокоит в тяжелые моменты. медитации, чтение книг, правильное дыхание и тд. не забывайте про себя

3. отношение к себе

☐ **3.1** вы знаете, чего хотите от жизни. у вас есть цели и планы

☐ **3.2** благодарите себя за свои достижения

☐ **3.3** вы не боитесь нового

☐ **3.4** вы верите в себя

☐ **3.5** не сравнивайте себя с другими людьми

☐ **3.6** улыбайтесь

☐ **3.7** не критикуйте себя

Надеюсь, вы найдете что-то полезное в моем чек-листе. Пусть каждый, кто его прочитает прислушается к этим словам. любите себя и свою жизнь!

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

как это убрать?