



7 шагов к себе

ПРАКТИКИ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ

- Научиться говорить «нет»

Выстраиваем личные границы

- Я беру ответственность за свою жизнь!

Говорим себе каждый день

- Проводить время наедине с собой

От 15 минут в день

- Разрешить себе ошибаться!

Говорим ошибкам «ДА» ошибаться можно и это нормально, это часть любого пути.

Часто ошибки путь к открытию

- Чаще говорить «спасибо» незнакомым людям

Так Мир будет чуточку добрее

- Заняться спортом

Это важно для вашего самочувствия / настроения / продуктивности

- Хвалить себя

Поднимаем самооценку. Ты у себя одна (один) и ты самая(ый) драгоценная(ый)!

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

как это убрать?