

7 шагов к себе

ПРАКТИКИ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Научиться говорить «нет» Выстраиваем личные границы
2. Я беру ответственность за свою жизнь! Говорим себе каждый день
3. Проводить время наедине с собой От 15 минут в день
4. Разрешить себе ошибаться! Говорим ошибкам «ДА» ошибаться можно и это нормально, это часть любого пути. Часто ошибки путь к открытию
5. Чаще говорить «спасибо» незнакомым людям Так Мир будет чуточку добрее
6. Заняться спортом Это важно для вашего самочувствия / настроения / продуктивности
7. Хвалить себя Поднимаем самооценку. Ты у себя одна (один) и ты самая(ый) драгоценная(ый)!
Автор @psy_belayalisa

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

как это убрать?