

Путь к себе

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

1.	Заняться спортом
2.	Хвалить себя
3.	Чаще говорить «спасибо» незнакомым людям
4.	Выстраиваем личные границы
5.	Научиться говорить «нет»
	Говорим ошибкам «ДА» ошибаться можно и это нормально, это сть любого пути. Часто ошибки путь к открытию.
7.	Проводить время наедине с собой От 15 минут в день

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

как это убрать?