



Путь к себе

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

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

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

как это убрать?