любовь и принятие себя

- [ ] **1.** Твоя самооценка

Отношение к себе складывается из неудачного опыта, влияния людей и т.п. Кто-то привык акцентировать внимание на своих отрицательных качествах, а кто-то умеет находить в себе лучшие стороны. Адекватная оценка самого себя и есть проявление любви к себе. Не бойся критики в свою сторону, просто знай, что ты - идеал. Но иногда нужно прислушиваться к мнению окружающих.

- [ ] **2.** Самоуважение

Оно проявляется в осознании своей ценности. Тебе может казаться, что ты некрасивая, толстая, но это не так. Каждый человек по своему хорош, и нужно научится принимать себя! Ну а помочь тебе могут обычные аффирмации.

- [ ] **3.** Забота о себе

Каждому из нас нужна забота к себе. И что - бы её проявить, нужно: найти то, что тебе нравится, вести здоровый образ жизни, стремиться к лучшему и не забывать об отдыхе.

- [ ] **4.** Комплексы

Думаю, у многих из нас есть комплексы. Обычно они появляются из за критики социума. Но нужно научиться находить в них положительные качества, или исправлять их. Если вы комплексуете из за лишнего веса - похудейте(занимаясь спортом, но не голоданием!), из за акне на коже - ухаживайте за ней. Почти всё в этом мире можно изменить!

- [ ] **5.** Внуренние ощущения

Картинка идеальной жизни, следование эталонам – это не показатель, что человек принимает себя таким, какой он есть. Физическое, психическое, эмоциональное здоровье – вот проявление любви. Важно не то, как вы выглядите, а то, насколько вы добры к себе, смотря в зеркало.

И помни, ты - самый лучший человек!

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

как это убрать?