

ЯК ВІДНАЙТИ СЕБЕ?

В метушні буденних справ забуваєш жити. Перестаєш насолоджуватись моментом, приділяти собі достатньо уваги і робити те, що любиш. Так минають роки, а ти уже не знаєш, що за жінка стоїть в дзеркалі. Що вона хоче? Що любить? Що відчуває насправді?

Зрозуміти хто ти, прийняти себе реальну – означає побудувати найміцнішу внутрішню опору під назвою «любов до себе».

Хочу одразу дати роз'яснення поняттю. Люди часто його трактують, як егоїзм. Що зовсім не вірно ❌

Любов до себе – це про:

- ♥ усвідомлення своїх сильних і слабких сторін;
- ♥ розуміння власних почуттів та правильне їх проживання;
- ♥ постійну роботу над самооцінкою;
- ♥ розуміння своєї значимості в житті інших людей;
- ♥ повагу до тіла;
- ♥ рівновагу і баланс в душі та житті.

Пропоную техніку, яка допоможе зміцнити твою внутрішню опору та зробити маленький крок на зустріч собі справжній ⬇️

Склади список «20 найкращих моїх якостей» ! Обов'язково ! ручкою на папері. На 5 пункті можна забуксувати, тому додаю інструкцію:

- ✅ поповнюй список на протязі кількох днів;
- ✅ розпитай, що в тобі цінують рідні, друзі, колеги;
- ✅ подумай, що притягує в інших людях та чи немає в тобі цих якостей.

Працюючи над завданням, подивись на себе зі сторони. Збагнеш, стільки нерозкритих позитивних рис маєш. Здивуєшся, як оцінюють тебе близькі люди 😊

Розумію твій опір всередині. Гадаєш, що не варто займатися такими дурницями? Просто спробуй! Це не коштує грошей і не займе багато часу. Та результат буде відчутний, обіцяю 🤗

Коли список буде готовий, перечитай його в голос. Насолодись своєю унікальністю, відчуй силу всередині 🌸

Пам'ятай ❤️ любов до себе – довгий шлях. Зараз ти усвідомила свою цінність, а це – перший крок на тому шляху.

Хочеш пізнати себе більше? Запис на консультацію в директ 📧

Користуйся цим листком, якщо готова змінювати своє життя

ДІЙ!

Візьми ручку й аркуш паперу. Випиши список з 20 якостей, які в собі подобаються.

Не вийшло відразу?

Не впадай у відчай. Щоб скласти список:

- Виділи для себе більше часу. Доповнюй його в міру того, як щось спадає на думку, протягом декількох днів.

- Опитай родичів або рідних, друзів, які тебе цінують. Які позитивні якості ти, на їхню думку, маєш. Не обов'язково писати все, вибери тільки ті, з якими згодна.

- Поміркуй, які якості тебе приваблюють в інших людях і як вони проявляються у тобі. Те, що нам подобається в інших, часто-густо є відображенням нас самих. Люди з хорошим почуттям гумору зважають на жарти, добрі — на доброту і т. ін.

- Працюючи над списком, ти навчишся по-новому на себе дивитися. Усвідомлювати якості, яким раніше не надавала сенсу.

Тут важливо зазначити, що не варто чекати миттєвого результату і всеосяжного почуття любові до себе лиш через те, що ти змогли скласти список. Любов до себе — довгий шлях.

І поступове усвідомлення своєї цінності є його невіддільною частиною.