

КАК ЛЮБИТЬ СЕБЯ

алгоритм действий



Будьте добрым, мягким и терпеливым с самим собой

- ✓ Позвольте себе быть собой:
«Да, я такая! И мне это нравится»
- ✓ Разрешите себе ошибаться.
Говорите себе: «Любая ошибка – это зона роста»
- ✓ Разрешите себе говорить «нет»,
учитесь вежливо отказывать



ПОЛЕЗНЫЕ действия

Любите свои отрицательные черты. Относитесь к ним с юмором

- ✓ Смотрите больше **комедийных фильмов**. Если человек сможет посмотреть на свою жизнь, как на пьесу с элементами мыльной оперы, драмы и комедии, значит он не безнадежен, и в дальнейшем у него всё будет хорошо.
- ✓ Подойдите утром к зеркалу, улыбнитесь и скажите своему отражению: «**Я люблю тебя, ты самая (-ый) удивительная (-ый) и прекрасная (-ый)**». Проживите этот день в хорошем настроении и в любви к себе и близким. И вы увидите, как скоро изменится ваша жизнь.

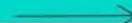


Научитесь хвалить себя

- ✓ **Хвалите себя за качества личности**, за выполненное дело, за старание и результат:
«Я такая пунктуальная. На работу всегда прихожу вовремя», «Я умница! Сходила к врачу и проявила заботу о своем здоровье», «Я настоящий профессионал, так глубоко изучаю проблему клиента», «Я просто великолепна! За такой короткий срок привела себя в форму».
- ✓ Каждый день хвалите **себя не менее 5 раз в день**.
- ✓ Поощряйте себя **различными приятностями** (поход в кино, СПА-салон, покупка желаемой вещи)



Заведите себе **блокнот успеха** и записывайте в него все, что вам удалось сделать. Ежедневно перечитывайте эти записи.



Научитесь обращаться за помощью к друзьям

”

- ✓ Просите о помощи **при личной встрече**. Это покажет ваше уважение и позволит сделать акценты в разговоре на что-то важное, что не будет заметно за напечатанными фразами в мессенджере.
- ✓ Излагайте просьбу **четко и ясно**. Собеседник оценит вашу открытость и доверие.
- ✓ Будьте готовы к тому, что вам могут и отказать. Это нормально. Не стоит обижаться.

Помогайте сами ;-)



Ухаживайте за своим телом

”

- ✓ Правильно питайтесь, пейте воду
- ✓ Следите за внешностью (прическа, макияж, стиль в одежде)
- ✓ Делайте себе массаж
- ✓ Ходите в бассейн и занимайтесь спортом

Помните, Вы способны сами создать тело (фигуру) своей мечты!



Критиковать себя

От этого возникают трудности. Ощущая себя «недостаточно хорошим», мы оправдываем своё униженное состояние и сохраняем его. Мы возвращаем боль и болезни.

Запугивать себя

Многие просто терроризируют себя мрачными мыслями, представляя любые ситуации намного хуже, чем они есть на самом деле. Такие люди раздувают маленькие проблемы до непомерной величины.

STOP

ВРЕДНЫЕ
действия



**Любите себя и
будьте счастливы!**

Подготовила педагог-психолог
Бавшенко В.О.

Источник: Школа развития
эмоций