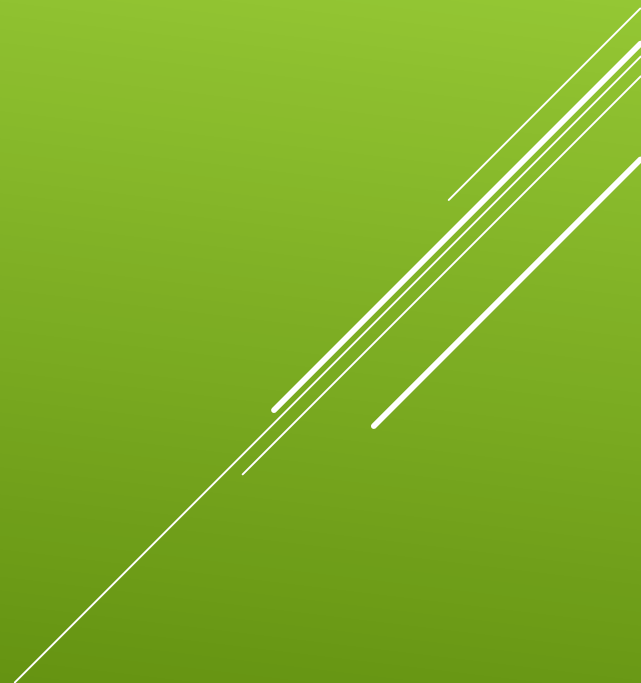
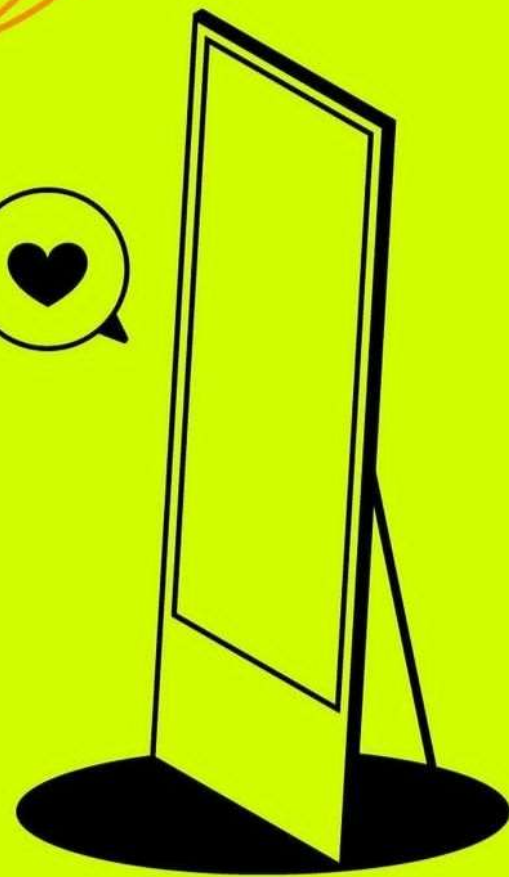


Як
прийняти
себе?



ЗДАЄТЬСЯ, ЩО ТИ НІ НА ЩО НЕ
ЗДАТНИЙ/-А? ДРАТУЄ ВЛАСНЕ
ВІДОБРАЖЕННЯ У ДЗЕРКАЛІ? ЩОДНЯ
ЗНАХОДИШ ДО СЕБЕ НОВІ ПРЕТЕНЗІЇ?

МОЖЛИВО, ПРОБЛЕМА У НЕПРИЙНЯТТІ
СЕБЕ. ДАЛІ РОЗГЛЯНЕМО ДЕКІЛЬКА
ПОРАД, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ
ПРИМИРИТИСЯ З ВЛАСНИМИ
НЕДОЛІКАМИ, УСВІДОМИТИ СВОЮ
ЦІННІСТЬ ТА ЖИТИ У ЗЛАГОДІ З СОБОЮ
;-)



| 1 |

Навчися розуміти справжнього/-ю себе.



Можеш розпочати з трекара емоцій
та об'єктивного портрета власної
особистості — не лише з недоліками,
але й із сильними сторонами.



Не змагайся.



Завжди буде хтось, у кого виходитиме краще, тож порівнювати себе варто не з іншими, а лише із собою ж у минулому.

Для цього можеш, наприклад, розпочати вести щоденник.



Дозволь собі невдачі.

Досягати вершин у всьому та одразу не під силу нікому, тож помилки неминучі.

На жаль чи на щастя,
цього не зміниш, але ти можеш
перевернути ставлення до ситуації,
позбавитися страху та навіть трішки
посміятися над собою.



Люби себе.

Не в теорії, а на практиці:
даруй собі подарунки, присвячуй час,
вкладай ресурси у розвиток,
слідкуй за власним станом:
як моральним, так і фізичним.



ДЖЕРЕЛО:

[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/P/CKLH0CIT7YP/?UTM_
SOURCE=IG_WEB_COPY_LINK](https://www.instagram.com/p/CKLH0CIT7YP/?utm_source=ig_web_copy_link)