

## Десять правил для того, як полюбити себе.

1. **Відмовтесь від критики.** Сприймайте себе таким\такою, які ви є.
2. **Не лякайте себе.** Знайдіть образ, який дає вам задоволення, і негайно переключайте свій зляканий розум на думки про приємне.
3. **Будьте м'якими, добрими і терплячими.** Ставтеся до себе неначе до іншої людини, яку ви по-справжньому любите.
4. **Будьте добрими до своїх думок.** Не можна засуджувати себе за те, що ви думаєте так, а не інакше.
5. **Хваліть себе.** Критика руйнує внутрішній дух, а похвала зміцнює його.
6. **Підтримуйте себе.** Знайдіть спосіб підтримувати себе: зверніться за допомогою до друзів і дозвольте їм допомогти вам.
7. **Любіть свої недоліки.**
8. **Турбуйтеся про своє тіло.**
9. **Робота з дзеркалом!** Частіше дивіться у свої очі, говоріть про зростаючу любов до себе.

***І приступайте прямо зараз!***

