Пропоную для всіх і для кожного☀️🫶

П'ятиденний челендж любові до себе:

✅ 1 день: Запиши те, що тобі подобається у собі 🌹

✅ 2 день: Створи щасливий плейлист (у списку відтворення колекцію мотивуючих відео )

✅ 3 день: Попрактикуйся в установках, спрямованих на любов до себе 💕

✅ 4 день: Приготуй собі смачну їжу 🍲🥗

✅ 5 день: Підійди до своїх труднощів із усвідомленістю ( переживання теперішнього моменту, не занурюючись у думки про події минулого або майбутнього)

😌 Приємного самопізнання! 💐

**Як проявляється любов до себе**

* Давати собі необхідну увагу, турботу і підтримку. А в тих випадках, коли не виходить зробити це самостійно, можна попросити когось. Але не вимагати, а саме просити! І коли людина просить, вона готова як отримати бажане, так і прийняти відмову.
* Займатися улюбленою справою. Тією, яку людина вважає корисною для себе та інших.
* Бути щасливим/щасливою в особистому житті. Коли любиш себе, не будеш жити або зустрічатися з людиною, до якої не маєш справжніх почуттів, прирікаючи себе на муки.
* Мати особистий вільний час. Людина, яка любить себе, обов’язково має вільний час, яким може розпоряджатися на свій розсуд. Зокрема просто відпочивати, нічого не роблячи.
* Мати захоплення, хобі. Заняття, яке щиро подобається та дозволяє насичуватися приємними почуттями. Стежити за собою. Бути уважним до свого фізичного і психічного здоров’я. Займатися профілактикою, а не тільки екстреним лікуванням.
* Вміти говорити «ні». Відсутність цієї якості часто призводить до того, що людина робить щось проти своєї волі і бажання, тобто йдучи проти себе.
* Дякувати собі. Людина, яка любить себе, не соромиться висловлювати подяку собі. Вона дякує собі за всі свої успіхи і досягнення, великі та дрібні, за кожен прожитий день, і це тільки додає їй упевненості й підвищує самооцінку.
* Бути собою, навіть якщо це може для когось виглядати дивно. Краще бути дивним, ніж зручним.

**Як розвивати любов до себе**

Усвідомлення проблеми нелюбові до себе − це перший крок на вірному шляху.

Щоб по-справжньому полюбити себе, потрібно повністю себе прийняти з усіма недоліками і перевагами. А ще припинити ставити завищені вимоги і засуджувати себе за дрібні промахи.

Любов до себе − це не вроджений стан. Вона розвивається разом з людиною і залежить від того, наскільки це почуття виявлялася з боку батьків та як вони проявляли любов по відношенню до себе. Відсутність позитивного досвіду впливає на те, що в дорослому житті просто забракне інструментів і знань, щоб проявляти це почуття до себе.

Існує безліч способів, які допомагають виявляти любов до себе, але для більшої ефективності потрібен індивідуальний підхід.

Що буде корисним абсолютно для всіх:

* Періодично влаштовувати собі дні тиші, коли є достатньо часу, щоб зосередитися на своїх думках, відчути свої бажання.
* Навчитися щодня дякувати собі. Також варто вчитися помічати свої успіхи, навіть найменші, та щиро приймати компліменти від інших.
* Робити собі подарунки.
* Створити карту бажань і поступово їх реалізовувати.
* Починати свій день із приємних процедур для тіла.
* Навести порядок у своєму домі, кімнаті: позбутися непотрібних речей, особливо тих, які викликають неприємні спогади.
* Висловлювати свою думку і позицію.
* Перестати хотіти подобатися всім і бути ідеальним.