

ЛЮБОВ до себе



ВИБІР ЩОДО ПРИЙНЯТТЯ, ЦІНУВАННЯ,
ЗАХИСТУ ТА ЛЮБОВІ ДО СЕБЕ.

ПИШАЙТЕСЯ
СВОЇМИ
ДОСЯГНЕННЯМИ



ДУМАЙТЕ, ГОВОРІТЬ І
РОЗМОВЛЯЙТЕ САМІ
З СОБОЮ З
ДОБРОТОЮ

ПРОБАЧАЙТЕ
СЕБЕ

ПРИСЛУХАЙТЕСЯ
ДО СВОГО ТІЛА



ЗНАЙТЕ І ПРИЙМАЙТЕ СВОЇ
ПОЧУТТЯ

ПРИЙМАЙТЕ
ДОПОМОГУ

СКАЖІТЬ «НІ»
ПОРІВНЯННЯМ І
САМООСУДУ



ВСТАНОВІТЬ
ЗДОРОВІ МЕЖІ

ЛЮБОВ до себе



ВИБІР ЩОДО ПРИЙНЯТТЯ, ЦІНУВАННЯ,
ЗАХИСТУ ТА ЛЮБОВІ ДО СЕБЕ.

ПИШАЙТЕСЯ
СВОЇМИ
ДОСЯГНЕННЯМИ



ДУМАЙТЕ, ГОВОРІТЬ І
РОЗМОВЛЯЙТЕ САМІ
З СОБОЮ З
ДОБРОТОЮ



ПРОБАЧАЙТЕ
СЕБЕ

ПРИСЛУХАЙТЕСЯ
ДО СВОГО ТІЛА



ЗНАЙТЕ І ПРИЙМАЙТЕ СВОЇ
ПОЧУТТЯ

ПРИЙМАЙТЕ
ДОПОМОГУ

СКАЖІТЬ «НІ»
ПОРІВНЯННЯМ І
САМООСУДУ



ВСТАНОВІТЬ
ЗДОРОВІ МЕЖІ

Нагадування собі

*Я дбаю про себе,
тому що люблю себе.*

Нагадування собі

*Я знаю як можу
підтримати себе, що
мені допомагає та в
яких ситуаціях мені це
потрібно.*

Нагадування собі

*Я знаю, що в будь-якій
ситуації можу подбати
про себе.*

Нагадування собі

*Я знаю свої опори, тому
мені є на що спиратися.*

Нагадування собі

*Я інвестую в своє
добре самопочуття,
світовідчуття, знання,
комфорт і опори, які
допомагають мені в
житті.*

Нагадування собі

*Я самостійно приймаю
рішення, несу за них
відповідальність, тому
що довіряю собі.*

Нагадування собі

*Я оточую себе людьми,
які мене люблять,
поважають та
підтримують, як і я їх.*

Нагадування собі

*Я знаю себе, яка я
людина, які в мене
цінності, цілі та кого я хочу
бачити поряд з собою.*

Я поважаю свої межі.