













# Любовь к себе – это ...



-  Выделять на отдых минимум 1 час каждый день
-  Уметь отказывать
-  Посвящать выходные делам, которые радуют
-  Говорить о том, что волнует и беспокоит, с теми, кто поймет
-  Выбирать окружение, с которым получается расти
-  Промолчать и понаблюдать, вместо поспорить и опустошиться
-  Отличать свои потребности от чужих
-  Перестать сравнивать себя с другими
-  Знать свои сильные стороны
-  Дружить со своими «тараканами»
-  Брать ответственность за свою жизнь
-  Заботиться о себе, как о самом главном человеке в жизни

