

The background of the slide is a repeating pattern of stylized green leaves and branches on a white background. The leaves are arranged in a dense, overlapping manner, creating a lush, naturalistic feel. The central text is contained within a dark green rectangular box with a white border. At the top center of this box, there is a smaller, solid green rectangular element.

СДЕЛАЙ ШАГ НА ПУТИ К  
ГАРМОНИИ С СОБОЙ  
(ЭФФЕКТИВНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ)!

Сегодня я хочу предложить упражнения, с помощью которых вы сможете понять, что стоит на пути любви к себе, и сделать шаг навстречу к гармонии с собой.



И так, начнем

## Упражнение 1. «Акцент на лучшем»

Это упражнение рекомендовано выполнять регулярно и результат не заставит себя ждать.

Возьмите лист бумаги, разделите его на две части. В первой — напишите все свои положительные качества. Во второй — то, что вам в себе не нравится и то, что вы хотели бы изменить в себе. Затем тщательно зачеркните каждое слово в списке с отрицательными качествами. Оторвите эту часть листа и уничтожьте (разорвите на мелкие кусочки, пустите по ветру, сожгите).

Заучите наизусть оставшийся текст и регулярно повторяйте его про себя каждое утро или вечер с формулировкой «я - ...». Затем возьмите за правило добавлять одно новое качество в этот список каждые три дня.

Например, «я имею красивые волосы», «я обладаю превосходным чувством юмора». Как показывает практика, девушки, да и мужчины тоже, думаю о том «фу, какая я толстая», или «нос у меня большой», и мало кто думает о том, что в нем есть красивого и привлекательного.



## Упражнение №2 «Я есть Я»

Я выполняю это упражнение каждый вечер, и могу с уверенностью сказать, что оно невероятно результативное.

Вместо того, чтобы сравнивать себя с другими, начните сравнивать себя с собой — той, что вы были вчера. Подмечайте все хорошее, что вам удалось сделать за сегодня, пусть даже это будет пара мелочей. Обязательно хвалите себя и следите за динамикой процесса.

Сначала это делать лень! Но потом, у вас все получится, и результат начнет приятно радовать. Чтобы как-то мотивировать себя, купите себе красивый блокнот, или превратите процесс работы над собой в красивую церемонию. Например, избавьтесь от всех раздражителей, таких как телевизор, компьютер, сделайте себя чая и в тишине поработайте, поймите, насколько сегодня вы были молодцом.



## Упражнение №3 «Негатив.Позитив»

Упражнение выполняется в несколько этапов.

Создайте я-образ. Представьте себе образ самой себя. Просто подумайте о том, как вы выглядите, это должна быть целостная картинка, демонстрирующая не только внешность, но и характер. В выполнении этого упражнения вам может помочь зеркало! Подойдите к нему, посмотрите на свое отражение, изучите его. Подумайте, довольны ли вы изображением, чего бы вам хотелось!?



Измените настрой. Все, что в вашем образе выглядит негативным, постарайтесь изменить, представив эти элементы в более выгодном свете. Например, если вы видите себя медлительной, и такая особенность может означать, что вы склонны откладывать свои дела в долгий ящик, или с трудом приступаете к новому делу, подумайте о том, что та же самая черта оберегает вас от импульсивного поведения и дает вам возможность все тщательно взвесить, прежде чем предпринимать какие-нибудь действия. Руководствуйтесь принципом «Мои неудачи на самом деле — успехи, просто я смотрела на них не с той стороны».

Представьте завершенный и цельный образ самой себя, такой, какой вы выглядите в момент достижения желанной цели.

Снимите кино. Теперь пусть этот я-образ станет большим, ярким, близким, притягательным объемным цветным фильмом о вас. Прокрутите его!

Сравните ощущения. Спросите себя - какие изменения вы ощущаете при сравнении вновь созданного я-образа с тем образом, который вам представлялся в самом начале? Как правило, самооценка серьезным образом зависит от формы и содержания я-образа. Когда я-образ приобретает позитивное содержание и облекается в достаточно интенсивную форму, самооценка повышается.

Не откладывайте работу над собой в на потом, и уже скоро вы и окружающие поразитесь переменам.

