

A woman with long dark hair, wearing a white long-sleeved lace dress, stands on a sandy beach. She is smiling and looking towards the camera, with her right hand near her neck and her left hand extended forward. The background shows a body of water and a city skyline in the distance, all bathed in the warm, golden light of a sunset. The sun is low on the horizon, creating a lens flare effect.

# Немного психологии

# 01

---

Любовь к себе

---

Полироль, от  
которой все  
сияют

---

“”

Если вы задаете себе вопрос:  
почему не получаюсь, плохо выхожу  
на фото, это значит, что нужно не  
только присмотреться к себе и  
проанализировать свои фото, но и  
посмотреть глубже, внутрь себя.

---

*О чём это я?*

# Что же это за полироль?

---

Это любовь самой к себе, как  
к уникальному созданию для  
реализации своих желаний и  
чего-то большего.



# Принятие!

---

Самый сильный энергетический блок,  
который мешает принять и прожить качественно  
этот урок – это саботаж на самого себя,  
когда мы говорим себе «я не такой, я кривой».

---

# Уверенность и самооценка

---



# Самооценка

---

Это когда все женщины для вас  
великолепны, и когда вы  
подходите к зеркалу и говорите:  
«О, боже! Как можно было  
создать такое совершенство!»



# Росси де Пальма

---

У нее неправильное лицо, прикус, асимметрия. И ей это не мешает. Она играет своим лицом и телом, а не фокусируется на недостатках.

- актриса и модель
- снимается у лучших режиссеров, участвует в рекламе Готье, Миссони итд.





# Лайфхаки по самооценке

1. Есть такое выражение: «Короля играет свита». Избавляемся от токсичного окружения, которое тянет вас вниз, критикует и завидует.
2. Идите в свой страх.
3. Выпишите 50 своих достижений, начиная с самого детства.
4. Важно помнить, что спад самооценки – это нормально, это естественный процесс. Позволяйте проживать себе отчаяние, грусть, печаль и апатию.
5. Перестаньте сравнивать себя с другими людьми, концентрируйтесь только на себе! Важно сравнивать себя сегодняшним с собой вчерашним! Фокус только на себя!
6. Балуйте себя и позволяйте себе лучшее по вашему бюджету!

Мы должны сами улучшать качество своей жизни, это влияет на нашу самооценку и это точно рано или поздно окупится!

---

# Энергия и личные границы

---

# Энергия

---

Энергия - это основа всего.  
Чем > энергии, тем вы больше  
наполнены любовью.



# Личные границы

---

Это мера допустимого поведения в отношении вас. Очень важно уметь правильно оценивать личное пространство других людей и держать нужную дистанцию.



---

**Упражнения на  
открытие сердца и  
снятия блоков**

---



Подпитывает нас два потока:

- восходящий (энергия земли);
- исходящий (вниз идущий: энергия от Бога).

На вдохе мы отслеживаем свет сверху, и он уходит вниз ниже ног, в землю. На выдохе мы поднимаем и это уходит вверх.

Два потока соединяются в области сердца и создают свечение, у каждого свое.

Эти два потока – это и есть бесконечный источник энергии, данный нам для жизни, прохождения наших жизненных уроков, наших сложных задач.



# Любовь к себе

---

Это когда:

- вы перестаёте суетиться и что-то кому-то доказывать;
- вы не пытаетесь нравиться людям;
- вы не тратите время на людей, которые давно не восхищают и интересуют,
- вас не интересуется кто чем занят и как живёт;
- вспоминаете то, что вдохновляет вне зависимости от обстоятельств;
- не спешите соответствовать чьим-то ожиданиям и не тратите время с энергией на споры.

Это когда внутри вас уют, спокойствие и умиротворение!

Это когда ваши глаза блестят, и вы сияете от счастья, от того, что вас окружает и вы принимаете себя такой, какая вы есть! Вы Богиня!