



КЕЛБЕТІҢДІ ҚАБЫЛДАУ

Сауалнама бойынша ересектердің 99,4% денесіндегі бір жері болсын ұнамайды.

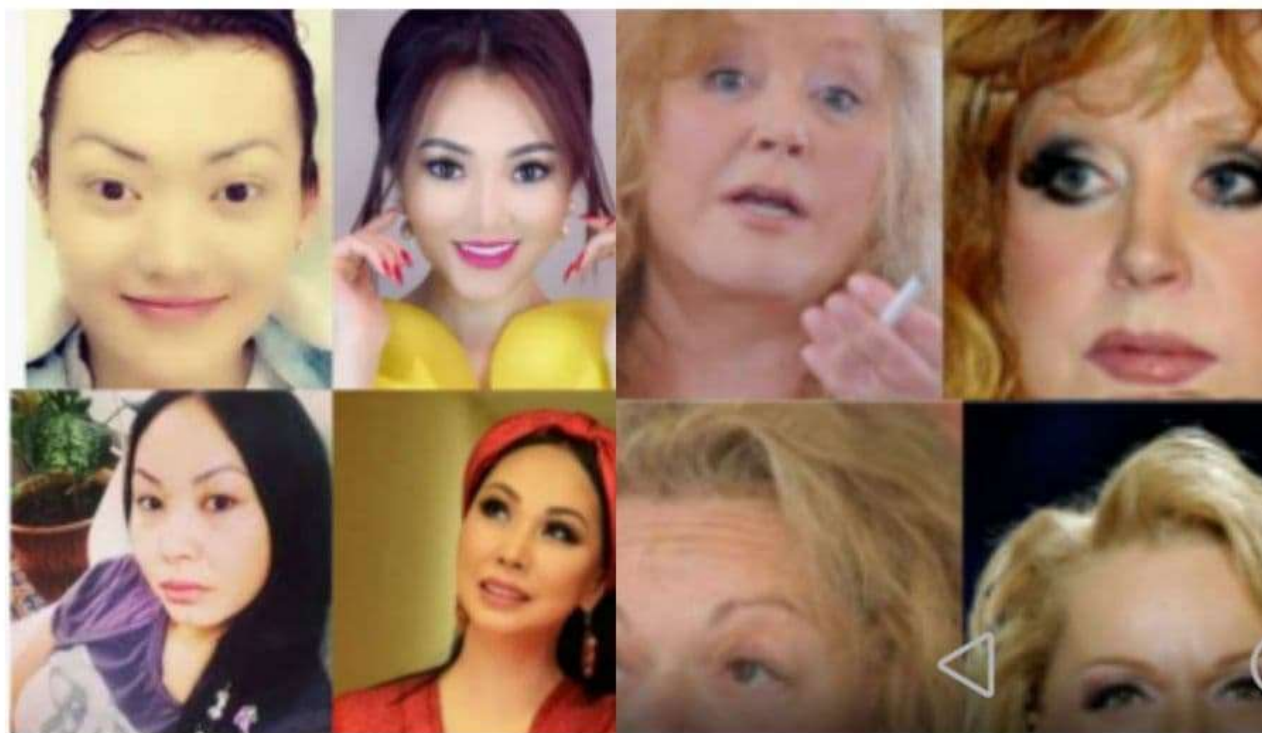
Ал 40-50% сырт келбетіндегі «кемшілігіне» бола ұялады екен.



СҰЛУЛЫҚ СТАНДАРТТАРЫ ЖОҚ!



БІЗ ШЫНАЙЫ ДЕНЕЛЕРДІ КӨРМЕЙМІЗ



НЕ ІСТЕУГЕ БОЛАДЫ?

Дене туралы әңгімелерді тоқтату

**Бұл әңгімелерді қолдайтын
парақшалардан шығу**

**Әртүрлі келбеті бар адамдарға
жазылу**

ІШКІ ӘЛЕМ!

**Өз өткеніңді, шешімдерің мен
оның салдарын қабылдау**

Өз мінезіңді қабылдау.

**Мықты және әлсіз, ұнайтын және
ұнамсыз тұстарымен бірге**

РЕНІШ ХАТЫ

Менің.....көңілім қалды.

Мен қайғырудамын. Өйткені.....

Мен.....қорқамын.

Мен.....өкінемін.

Және саған.....ризашылығымды білдіремін

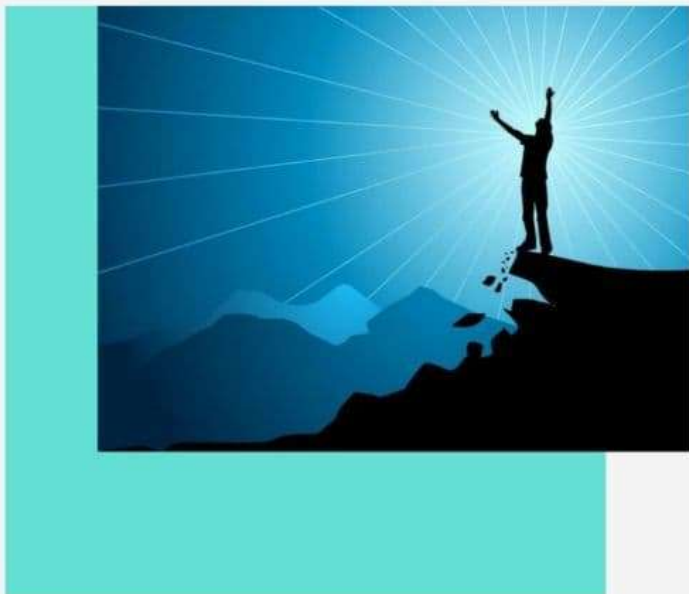
ӨТКЕНІҢ ҮШІН КЕШІРУ



■ КЕМШІЛІК КЕРЕК



КИНЦУГИ



РЕСУРС

■ ӨМІРЛІК ТӘЖІРБИЕ

■ СІЗДЕН ЖАН ЖАҒЫҢЫЗ
ҚАЛАЙ КӨМЕК СҰРАЙДЫ?

■ СІЗГЕ ЭНЕРГИЯ БЕРЕТІН
ЗАТТАРДЫ ЖАЗУ

(ТАМАҚ, АДАМДАР, ЖЕР, АРОМАТ КЕЗ
КЕЛГЕН ІС .Т.Б)

ИӘ, СОЛАЙ!



**ӨЗІҢІЗГЕ ҰНАМАЙТЫН 1 МІНЕЗІҢІЗДІ
ЖАЗЫҢЫЗ**

(МЫСАЛЫ, МЕН ҮНЕМІ КЕШІГЕМ)



БІРНЕШЕ РЕТ АСЫҚПАЙ ДАҰЫСТАП АЙТУ



**«Иә, мен сондаймын!» ДАҰЫСТАП
БІРНЕШЕ РЕТ АЙТУ**



ДЕНЕМЕН РАСТАУ

МЕН КІММІН?

МЕН ҚАНДАЙМЫН?

✓Баға бермеу

✓Нақтылық

✓Сынауды доғару

ЖҰЛДЫЗДАР ОТБАСЫ



ВИКИПЕДИЯҒА МАҚАЛА



ЖЕТІСТІГІҢДІ БАҒАЛАУ

Сізге ұнайтын 4 бағыт

**Соңғы жылы жақсырақ
жасай бастаған 2 қабілет**

Сіз көмектескен 3 адам

Өзіңізді мақтауға болатын 1 іс



ӨЗГЕРІСТЕН ҚОРҚУ



ҮЙ, ЖҰМЫС

АДАМДАРМЕН ҚАТЫНАС

ӨЗІҢМЕН ҚАТЫНАС



АЙНА ЖАТТЫҒУЫ

