

5 ШАГОВ ПРИНЯТИЯ СЕБЯ

(Твоя ценность — в факте твоего существования)

☐ 1. КРИТИКА → ЧЕСТНОСТЬ

- Замени: *"Я испортил"* → *"Это точка роста"*
- Техника: СТОП + *"Я учусь"*
- Запиши 1 свой хороший поступок за день

☐ 2. ТЫ ≠ ТВОИ МЫСЛИ О СЕБЕ

- Упражнение:
 1. Выпиши 5 *"Я такой-то"*
 2. Добавь: *"Это я придумал, потому что..."*
 3. Спроси: *"Кто я без этих ярлыков?"*

☐ 3. ВЫЙТИ ИЗ СРАВНЕНИЯ

- Практика: 1 день без *"а он/она..."*
- При мыслях о других → Вернись в тело:
"Что я чувствую? Что во мне просит внимания?"

☐ 4. ПРИНЯТИЕ ≠ СМИРЕНИЕ

- Техника "Зеркало":
Смотри себе в глаза 2 мин → Скажи:
"Я вижу тебя. Принимаю. Я важен."

☐ 5. ВСПОМНИТЬ ЦЕННОСТЬ

- Письмо себе от имени Любви:
Что сказал бы тебе самый заботливый друг?

☐ ЯКОРЬ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

📋 5 вопросов:

1. Что во мне важно?
2. За что благодарю себя сейчас?
3. Где был честен сегодня?
4. Чего хочет тело?
5. Что могу дать себе без условий?

📋 ДОП. ТЕХНИКА

• "Я не это" → "Я не тревога/ошибка/оценка. Я — осознанность"

📋 КОНСУЛЬТАЦИЯ = ТОЧЕЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

(СТАРТ СИСТЕМНОЙ РАБОТЫ)

Гайд дал инструменты. Консультация

покажет:

- Какие 2 блока скрывают твою ценность
- Какой формат наставничества даст результат
- Твой первый шаг к самопринятию

За 30 минут ты получишь:

- ✓ Четкий запрос (не "я недостаточно хороша")
- ✓ Понимание: смогу ли я помочь
- ✓ План: практика ИЛИ вход в программу

📋 ПИШИ «ЦЕННОСТЬ» →

https://t.me/R_V_Bodonenkov4

Не философия. Твой путь к себе.