

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 хорош")
- ✓ Понимание: смогу ли я помочь
- ✓ План: практика ИЛИ вход в программу

✉ ПИШИ «ЦЕННОСТЬ» → [@Mr_Nikto4](#)

Не философия. Твой путь к себе.