

7 дней похвалы

Понедельник

Похвалить себя
за то, что хорошо
получилось



Вторник

Похвалить себя
за доброе дело для
другого человека



Среда

Напомнить себе три
качества в себе,
которыми можно
гордиться



Четверг

Похвалить себя
за достижения
своей жизни



Пятница

Похвалить себя
за то, что удалось
преодолеть



Суббота

Похвалить себя
за то, что получилось
НЕ сделать



Воскресенье

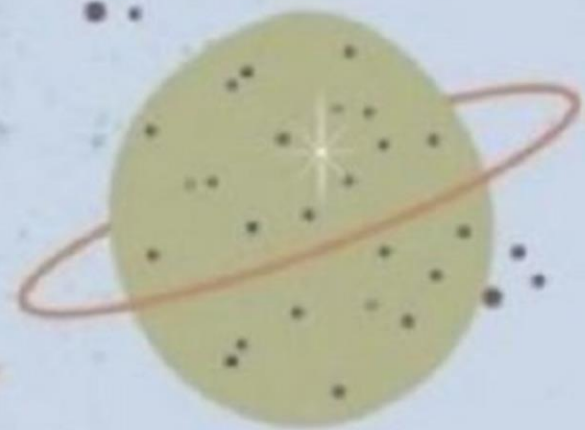
Похвалить себя
за внимание
к своим чувствам



Не нужно извиняться
за то, что ты!



можешь быть
занят своими
делами



отстаиваешь
свои
границы!



не всегда
былаешь
идеален



плачешь или
проявляешь
эмоции