

**Факты о самооценке,
которые вам не
понравятся**

Адекватная самооценка-когда я
знаю свои плюсы и минусы и
мне ок. А не когда я мечтаю
вылизать себя до наличия
только плюсов и ликвидировать
все минусы

Но согласиться со своими
минусами невозможно без
контакта со своими чувствами,
а у нас у каждого первого с
этим вопросы

Чем лучше у нас контакт со
своими чувствами, тем больше
мы себя узнаём. А чем больше
мы себя узнаём, тем больше
мы начинаем себе нравиться

Самооценка не поднимется,
когда у вас станет идеальное
тело с кубиками на прессе и
лицо без морщин

На самооценку не влияют
дорогие покупки, поездки,
подарки себе и даже походы к
косметологу, массажи и
тренировки

Самооценка не может быть
низкой или высокой. Она
может быть только
адекватной или
неадекватной