

TRENUJ SWOJĄ SAMOOCENĘ

z Bossier

- Przyklej swoje zdjęcie z dzieciństwa na lustrze - za każdym razem, gdy pomyślisz o sobie źle, pamiętaj, że zwracasz się do tej małej dziewczynki.
- Zastanów się, w czym jesteś dobra - pomyśl o wszystkich swoich unikalnych, dobrych cechach i umiejętnościach.
- Zapamiętaj, że każdy najczęściej myśli o sobie i swoim wyglądzie - serio nikt nie zauważy, że masz opuchniętą twarz przez niewyspanie i nikt nie zwróci uwagi na kilka włosów na nogach
- Odetnij się od osób, które sprawiają, że czujesz się niewystarczająca - ta jedna koleżanka, która zawsze musi być krok przed Tobą, nie jest Ci potrzebna do szczęścia
- Mów ludziom "nie" - nie rób rzeczy, na które nie masz ochoty, bo w ten sposób okazujesz sobie samej brak szacunku. Szanuj siebie i podejmuj decyzje, z którymi będziesz czuła się dobrze.
- Stwórz sobie listę rzeczy, które sprawiają, że czujesz się dobrze w swoim ciele - wtedy będziesz miała gotowy starter pack dla lepszego poczucia wartości.
- Wypisz swoje osiągnięcia - zrób listę, zapisz nawet te najdrobniejsze i bądź z siebie dumna girl!

BOSSIER