



# be your own Valentine



Walentynki to dzień, w którym robimy wszystko dla naszych partnerów\_ek i traktujemy ich ze szczególną miłością. A co gdyby poza tym, skupić się na sobie i to siebie potraktować tak, jak najbardziej ukochaną osobę?

Zanim zaczniemy: pamiętaj, że miłość do siebie to proces, a nie cel do osiągnięcia. Każdy dzień to nowa okazja, by traktować siebie z troską i szacunkiem, więc jeśli nie udało Ci się dziś - spróbujesz jutro <3

## SELFLOVE NA CO DZIEŃ

---

- Pod koniec każdego dnia, znajdź przynajmniej jedną rzecz, za którą możesz się pochwalić i zapisz ją w kalendarzu/notatkach na telefonie.
- Dbanie o swoje potrzeby - miłość do samej siebie to nie tylko "podobanie się sobie", ale też słuchanie swojego ciała i umysłu - odpoczywaj, kiedy tego potrzebujesz, czas inwestuj w to, co sprawia Ci przyjemność i rozwija Twoje pasje
- Zastanów się, jak mówisz do siebie i o sobie - staraj się zamieniać krytykę na wsparcie, nawet jeśli na początku będziesz musiała "fake it, till you make it"!
- Prowadź album wspomnień - zbieraj zdjęcia, cytaty i rzeczy, które przypominają Ci o pięknych chwilach czy rzeczach, z których jesteś dumna. Żyjąc w ciągłym biegu, łatwo zapomnieć o tych momentach, które budują samoocenę.

## PORÓWNYWANIE SIĘ

---

Bardzo często, na przeszkodzie do pokochania siebie stoi porównywanie się do innych. Czy da się całkowicie wyeliminować porównywanie się do innych? Nie, jednak są sposoby, które ograniczają zaniżanie swojego poczucia wartości i pomagają wyeliminować toksyczne schematy związane z porównywaniem się do innych.

- każdy ma swój czas** - jedni będą mieli lepszą sylwetkę, drudzy fajniejsze życie prywatne, a jeszcze inni dobrze płatną pracę. Będzie tak, jak ustawisz sobie priorytety, czyli w skrócie - jak sobie pościelisz, tak się wyśpisz,
- filtruj treści w social mediach** - często to one stoją na przeszkodzie do zaakceptowania siebie,
- jak porównywać, to do siebie** - to jedyny sposób, za pomocą którego możemy obserwować siebie i swój faktyczny progres, bo masz prosty i klarowny punkt odniesienia - to, jak Ci kiedyś „szło” z tym jak idzie Ci teraz!

**BOSSIER**

Tu jest miejsce, abyś napisała do siebie list pełen miłości, wsparcia i uznania. Pomyśl, co chciałabyś usłyszeć od kogoś, kto Cię kocha bezwarunkowo. Możesz podziękować sobie za wszystko, co do tej pory osiągnęłaś, przypomnieć sobie o swoich mocnych stronach i podzielić się tym, co w sobie kochasz.

Przykładowe pytania pomocnicze:

- Co w sobie najbardziej lubisz?
- Za co jesteś sobie wdzięczna?
- Jakie marzenia chciałabyś dla siebie spełnić?
- Jak możesz okazać sobie więcej miłości na co dzień?

*Dear me,*