



challenge

Самоотношение

15 простых заданий для принятия себя

1. Говорить вслух комплимент себе по утрам.
2. Назвать три прилагательных, глядя на себя в зеркало.
3. Написать те прилагательные, которыми вам бы хотелось себя определять.
4. Назвать своего любимого персонажа (сказка / кино / книга).
5. Описать свой привычный внешний облик. Что вы транслируете в мир через ваш внешний вид?
6. Любимый персонаж из пункта 4 — это вы сами.
7. Почитать книгу Мары Олтман «Тело дрянь».
8. Обнять себя! Делайте это регулярно.
9. Записать и описать любимые части тела у себя.
10. Посмотреть запись выступления Tracee Ellis Ross Is Living For Herself.
11. Послушать подкаст «Министерство любви».
12. Подписаться на телеграм-канал Body Neutral Zone.
13. Почитать книгу Наоми Вульф «Миф о красоте».
14. Почитать книгу Николь Шнаккенберг «Мнимые тела, подлинные сущности».
15. Извиниться перед собой и своим телом за нелюбовь.

пройти челлендж

 365done.ru



@365done.ru #365done