Я и МОЯ САМООЦЕНКА
ДОСТИЖЕНИЯ!!!
1 Дневник успехов
Работа с критикой
Никогда не критикуем без запроса и не советуем без запроса
Не позволяем критику без запроса в свой адрес (исключение мужья-жены, там ориентируемся на справедливость критики)
Большое вам спасибо за ваше мнение (постороннему)
Большое тебе спасибо за твое мнение, я очень ценю твою заботу, но я взрослй человек и поступлю так, как считаю нужным, у меня по этому поводу другое мнение (родителям)
В "бан" постороннее хамло
Работа с перфекционизмом
На "тройку", но сегодня
Правило 80% (делаем 80% от нашего perfectly)
Правило 72 часов - деалем сразу!
ПУ
Отныне я одобряю себя во всем
Отныне любое принятое мной решение оптимально здесь и сейчас
Отныне я никому ничего не должен(должна) доказывать!
Внутренняя уверенность в себе
Умеем не вовлекаться в "треугольные" отношения
Отказываемся от чувства вины в пользу чувства ответственности
Умеем говорить "нет" ненужным, неинтересным и нерезультативным делам
Уделяем время и деньги себе
Осознанно подходим к формированию своего окружения
Прощение
Прощение себя
Прощение других людей
Принятие
Знаем себя - "последоваительный"/ "спонтанный" тип
Знаем свои сильные стороны, умеем ими пользоваться
Знаем свои "слабые" стороны, находим для них решение
Внешняя уверенность в себе
Голос
Тренируемся говорить из нужной чакры
Горло - иногда с маленькими детьми (не увлекайтесь)
Грудь - обычное, "теплое" общение
Солнечное сплетение - приказы, распоряжения, требования
Низ живота - "сексуальный" голос
Поведение - правило "Трех НЕ"
не мстим
не обвиняем
не оправдываемся
Отношение к одежде, к внешнему виду
поддерживаем ухоженный внешний вид