

Письмо любви к себе

Это упражнение поможет вам вспомнить, что в вас классного, как ваши сильные стороны помогают вам и окружающим, и как использовать их ещё больше. Оно поднимет вам настроение и укрепит уверенность в себе.

ШАГ 1: ЧТО ВЫ ЛЮБИТЕ В СЕБЕ?

Подумайте, какие качества делают вас уникальным и классным. Например:

- ♥ Я добрый(ая).
- ♥ Я сильный(ая).
- ♥ Я творческий(ая).

Теперь запишите свои сильные стороны:

♥ Я	
♥ Я	
♥ Я	
♥ Я	
♥ Я	
♥ Я	
♥ Я	
♥ Я	
♥ Я	
♥ Я	
♥ Я	

ШАГ 2: КАК ЭТИ КАЧЕСТВА ВАМ ПОМОГАЮТ?

Вспомните, как ваши сильные стороны помогают вам справляться с трудностями или радовать других. Например:

- Доброта помогает мне заводить друзей.
- Моя сила помогает не сдаваться, даже когда тяжело.
- Творчество помогает придумывать крутые идеи.

Запишите примеры:

Моя

помогает мне, потому что

ШАГ 3: КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ?

Подумайте, как можно использовать свои качества чаще. Например:

- Я буду больше помогать другим, ведь я добрый человек.
- Я напому себе, что справляюсь со сложностями благодаря своей силе.
- Я выделю время для творчества, потому что это делает меня счастливым.

Запишите свои идеи:

♥	
♥	
♥	
♥	
♥	
♥	
♥	
♥	
♥	
♥	
♥	

Держите своё письмо при себе. В трудные моменты перечитывайте его, чтобы напомнить себе, какой вы классный, или добавляйте новые идеи.

Heather S. Lonczak, Ph.D., 2020