



Создание набора карт радикальной любви к себе

Это упражнение поможет вам сделать свои собственные карточки с позитивными фразами. Они будут поддерживать вас каждый день и напоминать о ваших лучших качествах.

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ?

- Пустые карточки (например, 52 штуки или любое другое количество). Можно купить готовые или вырезать из бумаги или картона.
- Цветные ручки, наклейки, фотографии или любые украшения, которые вам нравятся.
- Список позитивных фраз. Вы можете найти их в интернете или придумать сами. Выбирайте те, которые вдохновляют именно вас.

КАК СДЕЛАТЬ КАРТЫ?

1. Подготовьте материалы.

Убедитесь, что у вас есть карточки, украшения и список фраз.

2. Украсьте карты.

На каждой карточке напишите одну позитивную фразу. Добавьте рисунки, наклейки или картинки, которые делают вас счастливыми.

3. Держите карты под рукой.

Разместите их там, где вы сможете видеть их каждый день: в сумке, на рабочем столе, в машине или рядом с кроватью. Они помогут вам чувствовать поддержку и любовь к себе.

ПРИМЕРЫ ФРАЗ ДЛЯ ВДОХНОВЕНИЯ

- *«Ты заслуживаешь своей любви и заботы так же, как любой другой человек.»*
- *«Никто не может заставить тебя чувствовать себя хуже без твоего согласия.»*
- *«Ты не идеален, но ты всё равно достоин любви и уважения.»*

Эти карты помогут вам чаще думать о хорошем, ценить себя и поднимать настроение даже в сложные дни.