

Desatero pro zvýšení sebevědomí

1. Vděčnost

Každý den si připomeň aspoň tři věci, za které jsi vděčná – vděčnost otevírá srdce a dává ti vědomí vlastní hodnoty.

2. Chval se bez „ale“

Oceňuj své úspěchy a neshazuj je slovy jako „ale to nebylo nic“. Tvůj úspěch je důležitý!

3. Sebeláska

Mluv na sebe laskavě.
Buď k sobě tak něžná, jako bys byla ke své nejlepší kamarádce.

4. Sebe péče

Pečuj o své tělo i duši.
Odpočinek není lenost, ale důležitá součást tvé síly.

5. Očista a pouštění

Zbavuj se věcí, vztahů i myšlenek, které ti berou energii.
Uvolníš tak prostor pro nové, co ti prospívá.

6. Přijímání se

Přijmi svou jedinečnost.
Slabé i silné stránky tvoří tvou krásu a celistvost.

7. Prožívání radosti

Každý den si dovol zažít něco, co ti dělá radost
i kdyby to byla jen minuta tance v kuchyni.

8. Čas pro sebe

Dopřej si chvíle klidu a ticha, kdy nasloucháš sama sobě.
Tady se rodí vnitřní jistota.

9. Říkat „ne“

Uč se nastavovat hranice. „Ne“ pro druhé může být „ano“ pro tebe.

10. Já na prvním místě

Není to sobectví, ale zdravá sebeúcta.
Naplněný pohár může rozdávat.

11. Rozproudění energie

Hýbej se, dýchej, choď na procházky, tanč
energie tělo i mysl léčí a povznáší.

