

## CUM ÎȚI CONSOLIDEZI RESPECTUL DE SINE - ZIUA 5

LUCRUL CU OGLINDA, PENTRU STIMULAREA RESPECTULUI DE SINE,  
ÎN 21 DE ZILE

### Exercițiu pentru jurnal

Notați cum vă puteți da seama atunci când nu vă iubiți prea mult pe voi înșivă sau când vă lipsește respectul de sine. Găsiți defecte la corpul vostru? Vă faceți des reproșuri vouă înșivă?

---

---

---

Notați câteva convingeri negative pe care alții le-ar putea avea vizavi de voi. Apoi, scrieți o afirmație care transformă acea opinie într-una pozitivă. De exemplu: "Mama mea crede că sunt prea gras." - "Sunt frumos exact așa cum sunt."

---

---

---

---

---

---

---

---

Faceți o listă cu toate motivele pentru care vă iubiți pe voi înșivă. Apoi, faceți o listă cu motivele pentru care ceilalți le place să-și petreacă timpul împreună cu voi.

---

---

---

---

---

---

---

---

Lipiți această listă de motive pentru care sunteți iubiți într-un loc important din casă, ca să o puteți vedea în fiecare zi.