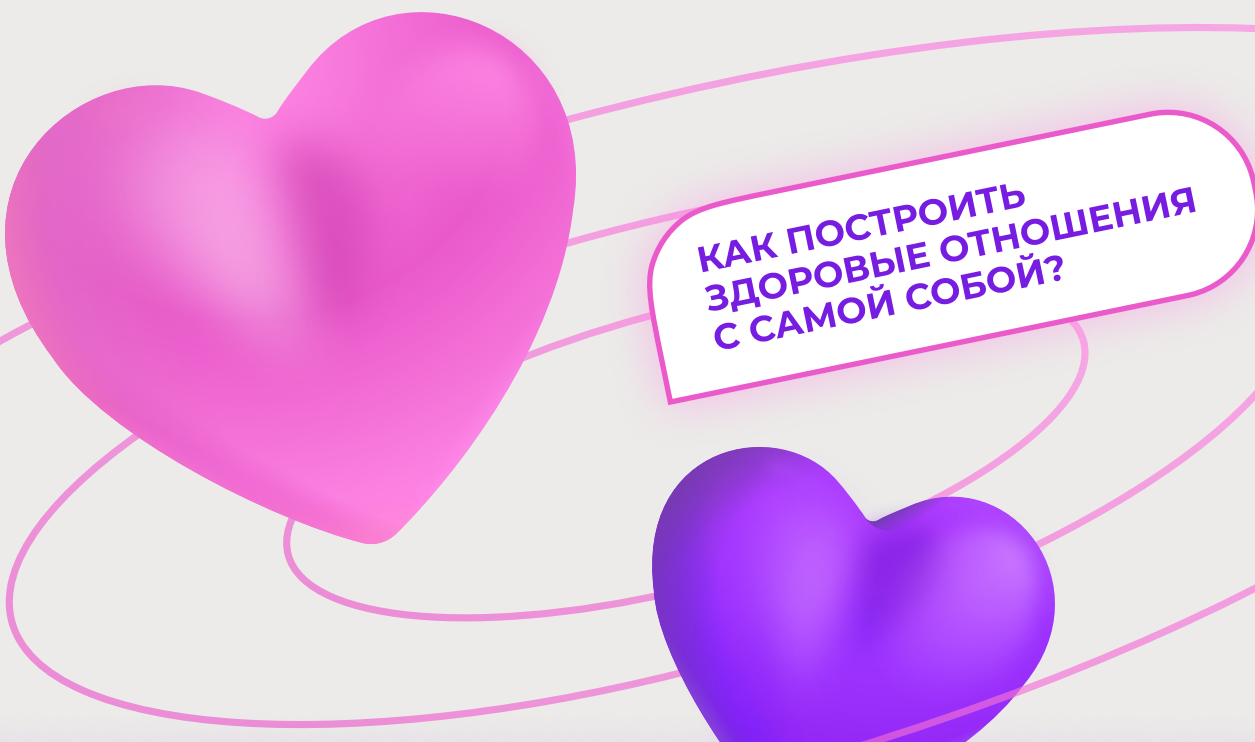


Гайд: как быть готовой к счастливым отношениям?



КАК ПОСТРОИТЬ
ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ
С САМОЙ СОБОЙ?

Когда мы говорим об отношениях, мы чаще всего имеем в виду связи с другими людьми. А про отношения с собой регулярно забываем, хотя именно они — важнейшие в нашей жизни.

Любые отношения нужно начинать с себя: любить себя, заботиться о себе, мотивировать себя, уметь с собой договариваться. Как и любые другие отношения, они требуют времени, усилий и приверженности.

1 шаг

Полюбите себя

Ответьте на вопросы:



Мне комфортно в своем теле?

Я люблю свой внешний вид?

Я часто виню себя за слабости и ошибки?

Я нравлюсь себе?



Как исправить:

1. Начать делать комплименты себе и своему отражению в зеркале
2. Признайте, что вы достойны любви и уважения.
3. Разрешите себе совершать ошибки

Что еще можно сделать:

- 📖 Прочесть книгу Брене Брауна «**Дары несовершенства. Как полюбить себя таким, какой ты есть**»
- ▶ Посмотреть видеолекцию Аллы Клименко, психолога, тренера и сооснователя проекта Upgrade [Как создать лучшие отношения с самим собой](#)
- ★ Фиксировать свои желания, страхи и благодарности в личном дневнике эмоций Thera
[Скачать](#)  | [Скачать](#) 

2 шаг

Повышайте самооценку

Ответьте на вопросы:



Я часто хвалю себя?

Вдохновляю ли саму себя на свершения?

Мне интереснее моя собственная жизнь,
чем чужих людей в социальных сетях?



Как исправить:

1. Хвалите себя за любые положительные изменения
2. После неудач думайте, что полезного вы из этого извлечете: опыт, знания
3. Находите людей со схожими интересами, целями, ценностями, вступайте в сообщества

Что еще можно сделать:

- ▶ Посмотреть видеолекцию одного из популярнейших психологов Михаила Лабковского [«Как полюбить себя и укрепить свою самооценку?»](#)
- ♥ Считать свои достижения, ставя себе «лайки» в течение дня, в приложении по самооценке
[Скачать](#) 
- ★ Работать в программе повышения самооценки, содержащей 6 простых ежедневных практик
[Скачать](#) 

3 шаг

Прислушайтесь к себе

Ответьте на вопросы:



Я слушаю свой внутренний голос?

Он больше поддерживает, чем критикует?

Есть у меня привычка замечать свои эмоции, чувства?



Как исправить:

1. Начните практиковать медитацию — она помогает услышать себя
2. Спорьте со своим внутренним критиком, не соглашайтесь с ним сразу
3. Заведите дневник и делитесь с ним своими мыслями и чувствами

Что еще можно сделать:

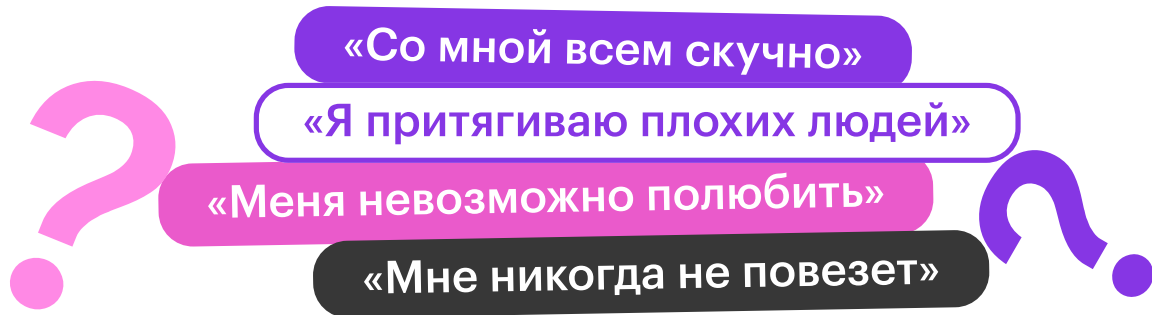
-  Скачать приложение №1 для сна, расслабления и медитации «Мо: Медитация и Сон»
[Скачать](#)  | [Скачать](#) 
-  [В подборке программ-дневников](#) выбрать самую удобную для себя
-  Подписаться на [Инстаграм](#) нашего эксперта, психолога, сертифицированного коуча Эриксоновского университета Даны Абдрахман (Толеш)

4 шаг

Поменяйте негативные установки

Ответьте на вопросы:

Есть ли у меня негативные установки о себе, например:



Как исправить:

1. Выпишите на лист бумаги ваши установки о самой себе
2. Выберите из них самые вредные и деструктивные
3. Замените их на противоположные позитивные и чаще их себе повторяйте

Что еще можно сделать:

-  Прочесть книгу Ольги Примаченко **«К себе нежно. Книга о том, как ценить и беречь себя»**
-  Скачать приложение Grid diary для персональных заметок и рефлексии
[Скачать](#)  | [Скачать](#) 
-  Найти полезное сообщество с людьми со схожими интересами, целями, ценностями. Например, [QoolPro](#) сообщество для целеустремленных девушек, где все общаются, обмениваются знаниями и опытом, поддерживают друг друга в обучении

5 шаг

Оберегайте свои границы

Ответьте на вопросы:

Легко ли я определяю свои потребности?

Могу четко и уверенно сообщить о них другим?

Я поступаю так, чтобы было хорошо и мне, а только удобно другим людям?

Как исправить:

1. Проанализируйте, с кем вы ощущаете себя некомфортно и почему
2. Попробуйте сформулировать, как вы донесете этим людям то, что хотите на самом деле
3. Пробуйте говорить «нет» неинтересным задачам и токсичным людям

Что еще можно сделать:

- 📖 Прочесть книгу Терри Коула «Здоровые границы. Как научиться отстаивать свои интересы и перестать отказываться от себя ради других»
- ▶ Посмотреть видеолекцию от платформы ментального здоровья Mindly [«Как выстраивать личные границы»](#)

6 шаг

Заведите полезные привычки

Ответьте на вопросы:

Есть ли у меня полезные привычки, которые наполняют здоровьем, энергией, ресурсами?



Я делаю что-то каждый день для улучшения здоровья, профессиональных навыков, личного роста?

Как исправить:

1. Составьте свой список привычек, которые вы хотите развить
2. Каждый день уделяйте 15 минут на укрепление хотя бы одной привычки из списка и постепенно увеличивайте это время
3. Выберите свой способ контроля привычек: вести трекер, дневник, календарь

Что еще можно сделать:

- ▶ Посмотреть видео [«Как Не Бросать Новые Привычки? \(Уникальная методика\)»](#) от тренера и видеоблогера Томаса Франка
- 📲 Скачать приложение «ЛидерТаск» для контроля полезных привычек и планов
[Скачать](#)  | [Скачать](#) 
- ★ Учиться новому, развивать в себе новые навыки и получать полезные знания. Например, [QoolPro](#) обучение от экспертов в отношениях, карьере, красоте и здоровье онлайн

Построение прочных отношений с самим собой требует времени и усилий, но это полезный процесс, который может привести к большему самосознанию, самопринятию и личностному росту.

Только наладив отношения с собой, вы выстроите полную гармонию в своей паре.

Если вы хотите построить крепкие и счастливые отношения с партнером — записывайтесь на курс «Психология отношений» на специальных условиях:

Записаться  Qool.pro

Не откладывайте свое счастье на завтра! 💜