



# КАК ПЕРЕСТАТЬ КОМПЛЕКСОВАТЬ ИЗ-ЗА ВНЕШНОСТИ



Воспринимать себя  
безоценочно  
Техника  
"Осознанное зеркало"

Ценить свою  
индивидуальность:  
знать свои сильные стороны,  
развивать свои таланты,  
быть собой.



Концентрироваться  
на достоинствах  
Техника  
"Список достоинств"

Заботиться о себе:  
правильное питание,  
уход за лицом, физическая  
нагрузка, повышение  
самооценки



**8 800 2000 122**