

Практическое руководство
по осознанию своей уникальности

Шаинна Али



безусловная
ЛЮБОВЬ
К СЕБЕ

МИОО

Оглавление

Введение	7
Глава 1. Любовь к себе	10
Глава 2. Самоанализ	26
Глава 3. Самопознание	49
Глава 4. Забота о себе	67
Глава 5. Самооценка	92
Глава 6. Доброта к себе	121
Глава 7. Самоуважение	141
Глава 8. Саморазвитие	170
Благодарности	207
Библиография	208
Об авторе	220

ВВЕДЕНИЕ

Давайте отправимся в увлекательное путешествие, которое в корне изменит вашу жизнь! Читая книгу и выполняя упражнения, вы станете лучше понимать себя, примете и полюбите свое истинное «я». Задания и вопросы для размышлений помогут вам осознать собственные потребности, желания и мечты. Вы поймете, почему так важно любить себя и как это чувство влияет на качество повседневной жизни.

Возможно, вы вступаете на новый, совершенно незнакомый путь, и для вас в книге найдутся полезные инструменты, чтобы пройти этот непростой квест, преодолеть препятствия и добиться личного роста, счастья и любви. Несмотря на вероятные трудности на вашем пути любви к себе, чтение этой книги — огромный шаг в правильном направлении. Вы должны гордиться собой за то, что выбрались из рутины и вступили на непростой путь к уважению себя как личности, путь к мотивации и страсти, к лучшей версии себя. Решимость познать себя и полюбить таким, какой вы есть, обладает огромной мощью. Работая над достижением личных целей, вернитесь к начальному импульсу и ощутите прилив вдохновения! И даже если вы зациклены на результате, не забывайте, насколько важен сам процесс.



