

Практическое руководство  
по осознанию своей уникальности

Шаинна Али

A stylized illustration of pink flowers on a thin black stem, positioned in the upper right and middle of the cover. The flowers have a soft, layered petal structure.

безусловная  
**ЛЮБОВЬ**  
**К СЕБЕ**

МИОО

# Оглавление

Введение .....	7
<b>Глава 1.</b> Любовь к себе .....	10
<b>Глава 2.</b> Самоанализ .....	26
<b>Глава 3.</b> Самопознание .....	49
<b>Глава 4.</b> Забота о себе .....	67
<b>Глава 5.</b> Самооценка .....	92
<b>Глава 6.</b> Доброта к себе .....	121
<b>Глава 7.</b> Самоуважение .....	141
<b>Глава 8.</b> 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.





