

2

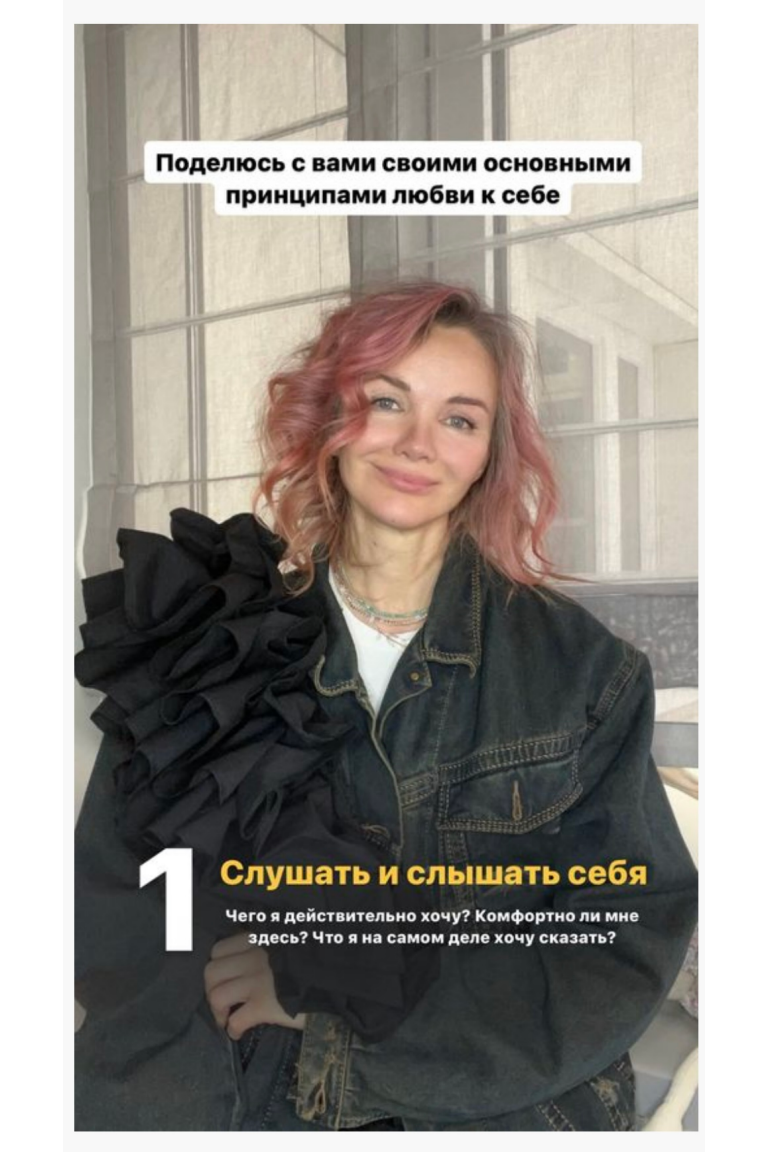
Уметь говорить нет

🔥 нет плохим отношениям

🔥 нет осуждению

🔥 нет зависимости от мнения

🔥 нет страху и неуверенности

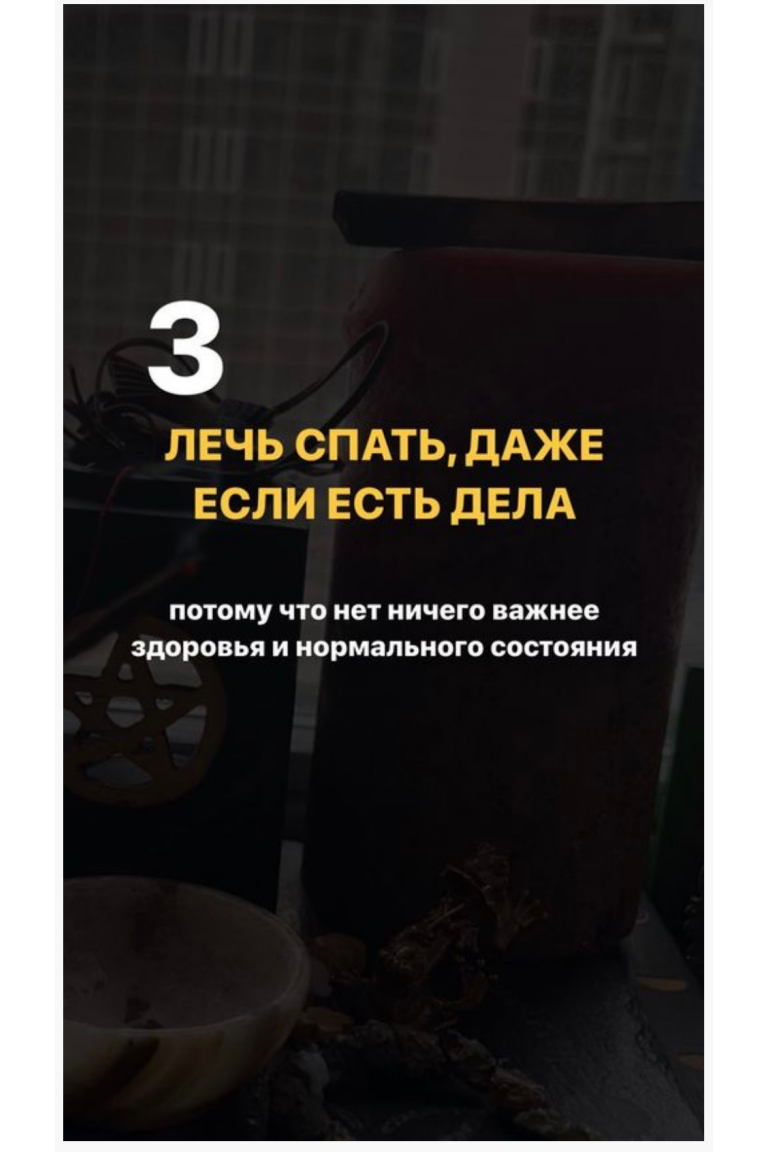


**Поделюсь с вами своими основными
принципами любви к себе**

1

Слушать и слышать себя

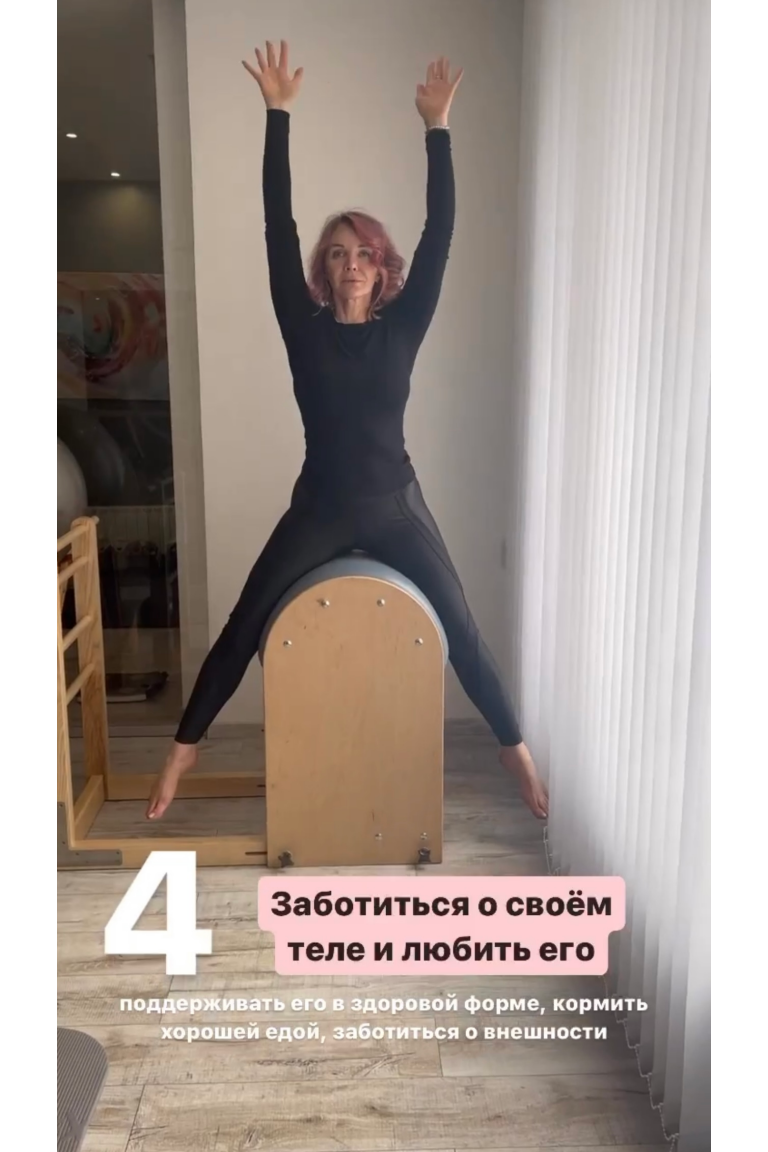
**Чего я действительно хочу? Комфортно ли мне
здесь? Что я на самом деле хочу сказать?**



3

**ЛЕЧЬ СПАТЬ, ДАЖЕ
ЕСЛИ ЕСТЬ ДЕЛА**

**потому что нет ничего важнее
здоровья и нормального состояния**



4

**Заботиться о своём
теле и любить его**

поддерживать его в здоровой форме, кормить
хорошей едой, заботиться о внешности

A woman with vibrant pink, wavy hair is the central figure. She is wearing a black, pinstriped, oversized blazer over a black top, with a white cuff visible at her right wrist. She has her arms crossed and is looking slightly to her right with a soft smile. She is wearing a pearl bracelet on her left wrist. The background shows an indoor setting with large windows, dark curtains, and other people in the background, including a woman in a blue coat and another in a black dress. The lighting is warm and indoor.

5

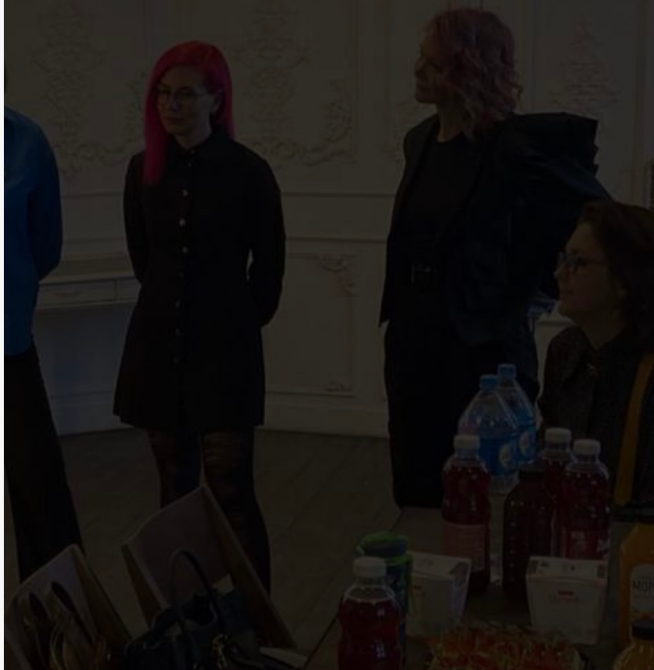
Уйти со скучного вечера, даже если там
важные люди, знакомства и возможности

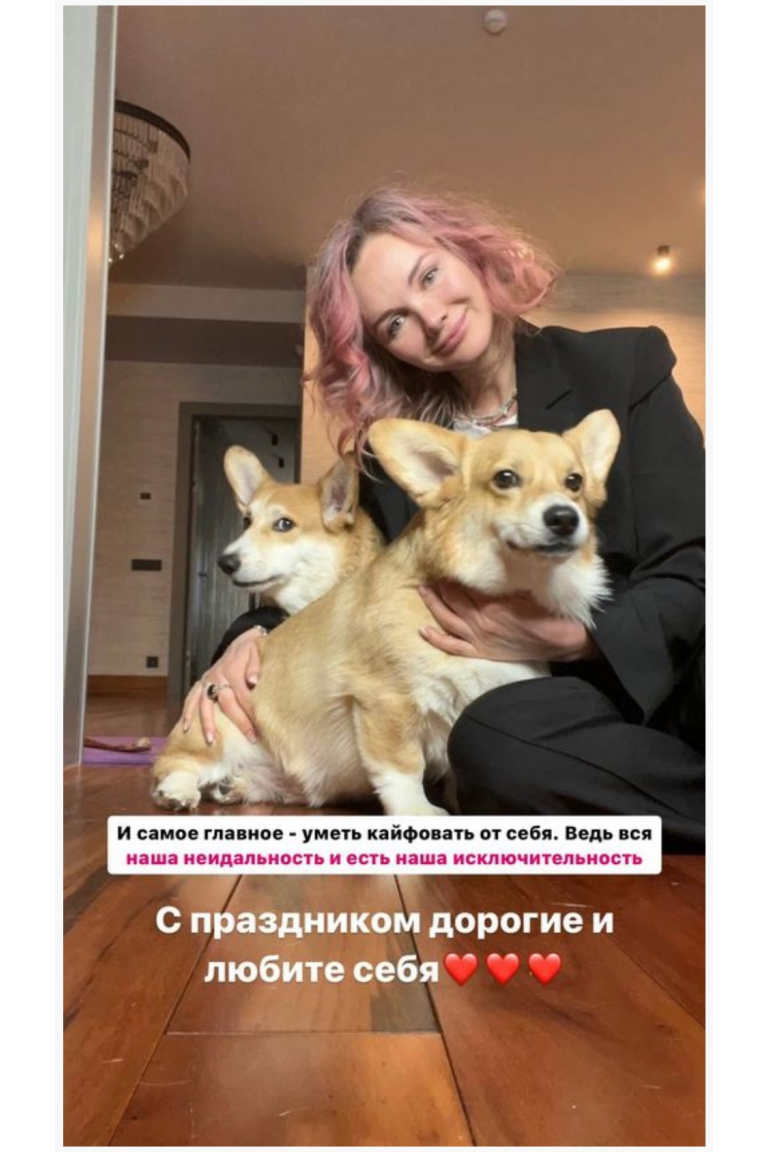
потому что это будет предательством себя
и своих принципов
если Вы останетесь

6

ЗАБОТИТЬСЯ О ДУШЕ

**быть осознанной/ быть духовной/ не загрязнять
ее осуждением, матами и негативом**



A woman with long, wavy pink hair is sitting on a wooden floor, hugging two Corgi dogs. She is wearing a black blazer. The dogs are light brown and white. The background shows a hallway with a doorway and a chandelier.

**И самое главное - уметь кайфовать от себя. Ведь вся
наша неидальность и есть наша исключительность**

**С праздником дорогие и
любите себя ❤️❤️❤️**