

к себе ближе

что подразумевает *доверие себе*?
мой опыт — ценный источник знаний.
я признаю свой вклад в то, что у меня есть, и вижу,
какие мои навыки способствовали этому.

как я понимаю, что сейчас
доверяю себе

что с доверием себе становится
ВОЗМОЖНЫМ

люди, места, вещи, с которыми
доверие себе включается быстрее

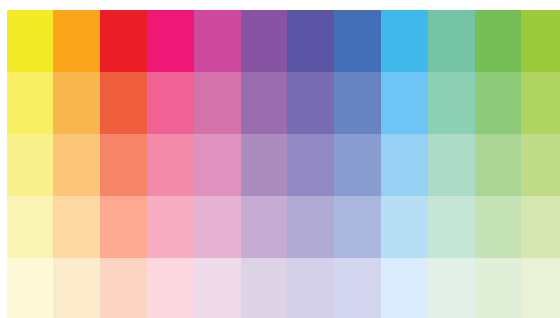
как состояние доверия себе
ощущается в теле

- нарисуйте, как выглядело бы доверие, если бы оно было героем/героиней сказки

- придумайте свои два пункта, опираясь на свой опыт и свои представления о доверии себе. пару простых действий, которые укрепят ваши отношения с доверием



- выберите те цвета, которые сейчас лучше всего опишут ваше состояние



о создательнице этой памятки

Дарья Белоглазова — помогающий практик и велнес-коуч, ведущая телеграм-канала [your dasha](#) о ментальном здоровье для творцов и креативных предпринимателей.