

# i accept myself as anyone

- a. за­пол­няй­те па­мят­ку еже­днев­но или в осо­бен­но труд­ные ми­ну­ты.

b. по­доб­ное пи­сь­мо са­мо­му се­бе спо­соб­но ока­зать по­мощь в при­ня­тии бо­лее взве­шен­ных ре­ше­ний, оце­нить се­бя и ок­ру­жаю­щий вас мир бо­лее обьек­тив­но, по­мочь справ­ить­ся со стрес­сом и не­га­тив­ны­ми эмо­ция­ми.

c. пи­ши­те все, что ка­жет­ся важ­ным имен­но для вас.

d. ис­поль­зуй­те так, как хо­чет­ся — в ка­че­стве еже­днев­но­го по­мощ­ни­ка для за­пол­не­ния или как на­по­ми­на­ние: в этом слу­чае вы мо­же­те по­ве­сить за­пол­нен­ный эк­зем­п­ляр на вид­ное ме­сто и воз­вра­щать­ся к не­му за под­дер­ж­кой.

принимаю в себе

there's no reason not to be proud  
of yourself

- a. заполняйте памятку ежедневно или в особенно трудные минуты.
- b. подобное письмо самому себе способно оказать помощь в принятии более взвешенных решений, оценить себя и окружающий вас мир более объективно, помочь справиться со стрессом и негативными эмоциями.
- c. пишите все, что кажется важным именно для вас.
- d. используйте так, как хочется — в качестве ежедневного помощника для заполнения или как напоминание: в этом случае вы можете повесить заполненный экземпляр на видное место и возвращаться к нему за поддержкой.

горжусь собой за

thank me for being  
me

- a. заполняйте памятку ежедневно или в особенно трудные минуты.
- b. подобное письмо самому себе способно оказать помощь в принятии более взвешенных решений, оценить себя и окружающий вас мир более объективно, помочь справиться со стрессом и негативными эмоциями.
- c. пишите все, что кажется важным именно для вас.
- d. используйте так, как хочется — в качестве ежедневного помощника для заполнения или как напоминание: в этом случае вы можете повесить заполненный экземпляр на видное место и возвращаться к нему за поддержкой.

благодарю себя за

i give  
myself permission

- a. заполняйте памятку ежедневно или в особенно трудные минуты.
- b. подобное письмо самому себе способно оказать помощь в принятии более взвешенных решений, оценить себя и окружающий вас мир более объективно, помочь справиться со стрессом и негативными эмоциями.
- c. пишите все, что кажется важным именно для вас.
- d. используйте так, как хочется — в качестве ежедневного помощника для заполнения или как напоминание: в этом случае вы можете повесить заполненный экземпляр на видное место и возвращаться к нему за поддержкой.

разрешаю себе

# today choose to be myself again

- а. заполняйте памятку ежедневно или в особенно трудные минуты.

б. подобное письмо самому себе способно оказать помощь в принятии более взвешенных решений, оценить себя и окружающий вас мир более объективно, помочь справиться со стрессом и негативными эмоциями.

в. пишите все, что кажется важным именно для вас.
- д. используйте так, как хочется — в качестве ежедневного помощника для заполнения или как напоминание: в этом случае вы можете повесить заполненный экземпляр на видное место и возвращаться к нему за поддержкой.

|                                                      |                                                     |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <div><div>01</div><div>благодарю себя за</div></div> | <div><div>02</div><div>горжусь собой за</div></div> |
| <div><div>03</div><div>принимаю в себе</div></div>   | <div><div>04</div><div>разрешаю себе</div></div>    |