ИП Беломытцева А.А.
Студия психологического здоровья

GOODLUCK
студия психологического здоровья

Я, _____, ответственно заявляю, что готова любить себя! Подтверждаю это действиями на каждый день, указанными в таблице:

Дата	День недели	Что хочу сделать для себя?	Сколько требуется времени?

Отныне я буду уделять на себя от _____ до _____ минут в день.

Подтверждаю: _____

Что, возможно, я хочу сделать для себя:

1) **Провести некоторое время в тишине, в закрытыми глазами**
2) **Прочтение книги**
3) **Просмотр сериала (кино)**
4) **Отдых на диване**
5) **Чашечка любимого напитка**
6) **Утренняя зарядка, гимнастика**
7) **Сходить за покупками**
8) **Прогуляться**
9) **Пропеть любимые песни**
10) **Поиграть на музыкальных инструментах**
11) **Заняться косметическими процедурами**
12) **Медитативные упражнения**
13) **Дыхательная гимнастика**
14) **Потанцевать**
15) **Провести время с подругой (другом)**
16) _____
17) _____
18) _____
19) _____
20) _____