

Пять правил, как себя полюбить!

Самое важное, что нужно запомнить: **нет универсального критерия красоты**. Всем не угодишь, и не надо пытаться себя с кем-то сравнивать, это дорога в никуда.

Поэтому **первое**, что нужно сделать — перестать спрашивать у друзей и близких о своей внешности. Хорошо ли я выгляжу, идет ли мне прическа, как вам мое новое платье — все эти фразы должны быть в черном списке.

Второе: научиться отвечать на комплименты фразой «Спасибо, мне очень приятно». Запретить себе отнекиваться, мол, да что вы, да не стоило, да вам показалось.

Третье: исключить любую помощь подруг или продавцов при выборе одежды. Ориентироваться только на свои ощущения.

Четвертое: никогда не менять своих решений, если не случился форс-мажор. Решила поступить так, поехать сюда, провести вечер так, купить эту вещь — все, доводи до конца.

Пятое: не заниматься разделением себя на составные части. Многие так говорят: волосы у меня хорошие, а ноги кривоваты. Или ноги красивые... жалко, волосы жидковаты. Каждая хороша полностью, в комплекте.

И последнее: регулярно говорить себе, что ты уникальна, ты именно такая, какой и должна быть, особенная, ни на кого не похожая, единственная в мире. И любить себя безусловной любовью, никогда не сравнивая себя с другими. Ты — это ты, и ты прекрасна!