**Polubić siebie.
Wiem, że w dzisiejszym trudnym czasie, każdy z nas zmaga się z trudnościami, problemami, poczuciem osamotnienia, niskim poczuciem własnej wartości.**Samoakceptacja- inaczej lubienie siebie, swoich słabości, wad.
Brak akceptacji siebie, polega na niezauważaniu lub niedocenianiu tego, co już osiągnęliśmy, brak wiary w siebie i własne możliwości.
Dlatego też proponuję kilka ćwiczeń, które pokażą nam, że możemy lubić siebie.
\* Pomyśl, co miłego zdarzyło Ci się w ostatnim tygodniu.
\* Pomyśl, że Jestem wyjątkowy/a  i niepowtarzalny/a
\* Popatrz na swoją dłoń - swoje linie papilarne, które świadczą o Twojej niepowtarzalności i wyjątkowości.
\* Napisz do siebie list lub wiersz na swój temat, zaznaczając dlaczego lubisz siebie.

ANKIETA:

* Jestem najlepszy/a - w......
* Cenię się za .........
* Boję się ...........
* Lubię w sobie.........
* Jestem niepowtarzalny/a, gdyż .........
* Jestem szczęśliwy/a, kiedy ...........
* Podoba mi się w sobie ................
* Lubią mnie za .................

**PODSUMOWANIE- Czy teraz łatwiej Ci będzie polubić siebie?**

Pozdrawiam J.H.