

СДЕЛАНО ВМЕСТЕ С USTYLE

Руководство по принятию своего тела

Сделайте фото себя в полный рост

КАК "НА ПАСПОРТ" СПЕРЕДИ, СБОКУ, СЗАДИ

В идеале без одежды, но можно сделать фото в купальнике или в образе, где хорошо прослеживается ваша фигура. Постарайтесь расслабиться и ничего не "втягивать".

Выпишите свои плюсы

КАЖДЫЙ В СТОЛБИК

Рядом с каждым из них напишите ответ на вопрос "Как я могу подчеркнуть свои плюсы с помощью одежды и аксессуаров?".

Выпишите свои минусы

КАЖДЫЙ В СТОЛБИК

Рядом с каждым из них напишите, готовы ли вы меняться ("Да, мой первый шаг...") или вы принимаете их как есть ("Нет, зато...")

Напишите слова любви и благодарности

К КАЖДОМУ ПЛЮСУ И МИНУСУ

Старайтесь найти нужные слова благодарности даже к самым "тяжелым" для вас минусам. Например, "Благодаря этим растяжкам на животе, у меня теперь есть мой малыш".

Разглядывайте свое тело каждый день

В ТЕЧЕНИИ ХОТЯ БЫ ОДНОГО МЕСЯЦА

Раздевайтесь до гола и наедине с самой собой и своим телом обращайтесь внимание на все детали, выпуклости, родинки и шрамы. Можно поставить хорошую успокаивающую музыку, это поможет вам расслабиться.