



я разрешаю
себе

ОШИБАТЬСЯ

Ошибка — это информация, а не приговор. Я могу просто разобраться, что сработало, а что нет, и спланировать следующий шаг. Мне нужно научиться отделять поступки от самооценки и поддерживать себя тоном, в котором я поддержала бы лучшую подругу.



я разрешаю
себе

ОТДЫХАТЬ

Отдых — часть нагрузки,
а не награда «после».

Мне можно планировать паузы
и восстановление так же, как дела.

А когда поднимается чувство
вины, мне можно заметить
его и напомнить себе: отдых
помогает мне быть устойчивее.



я разрешаю
себе

ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Мне можно бережно озвучивать
границы коротко и ясно:
«Сейчас мне это не подходит».
Я смогу выдержать возможный
дискомфорт и не оправдываться
перед собеседником. Мое «нет»
защищает мои «да».



я разрешаю
себе

НЕ СПЕШИТЬ

Мой темп — это мой выбор.
Я даю себе право быть медленной
и сосредоточиться на том,
что для меня действительно
важно, когда нужна глубина
и качество. Однозадачность
снижает тревогу и ошибки.