

Описание без приговора

Запишите более точные слова.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Что я буквально вижу?

Например: Лицо выглядит уставшим после короткого сна.

Какой ярлык добавляю?

Например: Решаю, что выгляжу ужасно.

Что этот ярлык не описывает?

Например: Мою ценность и весь внешний вид.

Как назвать наблюдение спокойнее?

Например: Сегодня заметна усталость.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.

Минус одна проверка

Возьмите один небольшой ритуал.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Что проверяю повторно?

Например: Одежду перед выходом.

Сколько раз возвращаюсь?

Например: Четыре раза у зеркала.

Что теряю из-за этого?

Например: Опаздываю на встречу.

Когда подготовка достаточна?

Например: Одежда удобна и подходит погоде.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.

Забота в обычном дне

Выберите потребность вместо исправления себя.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Что нужно телу сегодня?

Например: Удобная одежда и отдых.

Какой удобный выбор доступен?

Например: Обувь, в которой легко пройтись.

На какое дело хочу вернуть внимание?

Например: На встречу с другом.

Кого попрошу о поддержке?

Например: Близкого, который не обсуждает мою внешность.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.