

## Упражнение 11

Автор: Валерия Филиппова  
12.01.2012 12:17

---

Запоминаем:

Мое тело – не зона бедствий! Оно прекрасно, и с ним можно жить.

Я кажусь другим людям привлекательной, потому что я такая, какая есть на самом деле.

Я пытаюсь лучше отвечать на сигналы моего тела и давать ему то, что ему необходимо.

В питании я запрещаю себе одно – запреты.

Я не должна любить недостатки своей внешности, но я принимаю их как часть себя.

Кто осознанно воспринимает все хорошее, что дает ему его тело, хорошо себя чувствует в нем. А тот, кто хорошо себя чувствует, излучает настоящую красоту.