

**КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ И ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ В
ЛУЧШУЮ СТОРОНУ ЗА 23 ДНЯ**

Усмонова Азизахон Фазыловна / Usmonova Azizaxon Fazilovna –

старший преподаватель кафедры туризм

Ташкентского международного университета Киме г. Ташкент

Узбекистан,

Абдусаматова Маржона Абдурауф кизи / Abdusamatova Marjona

Abdurauf qizi – студент Ташкентского Университета Киме г. Ташкент

Узбекистана

***Аннотации:** В статье рассмотрены вопросы о том как изменить свою жизнь в лучшую сторону, понять свое назначение и принять, полюбить себя за короткое время с помощью простых и увлекательных задач и ритуалов.*

***Abstract:** The article discusses questions about how to change your life towards risk, understand your purpose and accept it, love yourself in a short time with the help of simple and exciting tasks and rituals.*

***Ключевые слова:** медитация, мотивация, магия утра, аффирмация, самолюбие, самооценка, любовь, цель, ухоженность, женственность, баланс, ментальный мусор.*

***Key words:** meditation, motivation, morning magic, affirmation, self-love, self-esteem, love, purpose, grooming, femininity, balance, mental garbage.*

Введение

Идут дни. Проходят недели. Пролетают годы. Если посчастливится, вы доживете до восьмидесяти лет, и в вашем распоряжении будут 4160 недель. Большинство — по сценарию «дом-работа-дом». А что, если одной недели будет достаточно, чтобы изменить к лучшему вашу жизнь? Примите решение измениться, принять решение — это первый шаг к переменам. Самая работающая стратегия оценить, надо ли в вашей жизни что-то менять,

это задать два вопроса. Первый: «Если я продолжу жить так, как живу, какой будет моя жизнь через 5 лет? Она будет нравиться? Какими людьми я буду окружен?». Если картинка вам не нравится, значит, пора что-то менять. И второй вопрос: «Если прямо сейчас я начну жить по-другому – более осознанно, эффективно и каждый день проживать на максимуме, что будет с моей жизнью через 5 лет?». Как вам эта картинка? А так же такие вопросы как, как полюбить и принять себя по сей день многие не понимают. Каждый день вы открываете себя заново. Вы всегда в движении. Но каждый день решаете, куда именно двигаетесь: вперед или назад.

- Полезные привычки**
1. Физические упражнения каждый день 30 минут. Особенно, если вы мало двигаетесь на работе. 30 минут в день – это рекомендуемый минимум для поддержки здоровья.
 2. Завтракайте каждый день. Завтрак – самый важный прием пищи в течение дня.
 3. Спите 8 часов. Сокращение времени сна не идет на пользу. Вместо экономии времени вы накапливаете стресс и усталость. 8 часов – оптимально для большинства людей. Также полезно вздремнуть 20 минут после обеда.
 4. Избегайте дополнительных приемов пищи, чтобы избежать лишнего веса.
 5. Ешьте фрукты и овощи каждый день. Наше тело и мозг любят фрукты и овощи, поэтому их необходимо есть как можно чаще – рекомендовано 5 порций в день.
 6. Ешьте рыбу. Рыба богата на микроэлементы. Хотя бы один раз в неделю пополняйте их запас.
 7. Выпивайте стакан воды после пробуждения. Когда вы просыпаетесь – тело обезвожено и нуждается в жидкости. Также пейте побольше воды в течение дня.

8. Избегайте газировки. Газировка - один из самых вредных напитков. Ограничьте ее употребление и организм скажет вам "спасибо".
9. Содержите тело в чистоте.
10. Если курите - бросьте.
11. Если пьете - бросьте. Даже не надейтесь, что алкоголь умеет решать проблемы – он их создает.
12. Не пользуйтесь лифтом, ходите по лестнице – это хорошее упражнение и вы никогда не потеряете время и нервы в застрявшем лифте.

Производительность:

1. **Используйте систему входящих.** Возьмите себе в привычку фиксировать все идеи, которые приходят на ум.
2. **Ставьте приоритеты.** Если есть сомнения, спросите себя: «Если я могу сегодня завершить только одно дело, что это может быть?».
3. **Планируйте.** Важно планирование как на день, неделю, месяц, так и минимум на год. А еще лучше лет на 20. Спланировав 20 лет, вы будете точно знать что нужно сделать в этом году, исходя из года будете знать, что делать в этом месяце, неделе и собственно каждый день.
4. **Вставайте рано.** Это великолепный способ получить дополнительное время.
5. **Проверяйте почту только 2 раза в день.** Проверка почты может легко превратиться во вредную привычку проверять ее каждые 10 минут.
6. **Избегайте малозначительных заданий.** Постоянная занятость еще не означает выполнение важных дел - сконцентрируйтесь на главном.
7. **Поддерживайте порядок на рабочем столе** – это повысит производительность.
8. **Автоматизируйте.** Есть множество ежедневных и еженедельных задач, которые можно автоматизировать.
9. **Устанавливайте жесткие сроки.** Когда что-то начинаете делать, оцените времязатраты. Это поможет избежать потери времени.

10. Один день в неделю отдыхайте. Выключите все и идите гулять, отдыхайте.

Личностное развитие:

1. Читайте одну книгу в неделю. Чтение – хороший способ поддерживать активность мозга. Читая 30 минут в день, можно читать одну книгу в неделю или 50 и более книг в год.

2. Решайте головоломки – это хорошая тренировка мозга.

3. Научитесь позитивному мышлению, так как вы то, что вы думаете.

4. Быстро принимайте решения. Вместо часовых раздумий, чтобы такого сделать – принимайте решения менее чем за минуту.

5. Сделайте паузу перед покупкой. 48-часовое ожидание – изумительный способ сэкономить деньги.

6. Медитируйте 30 минут в день – помогает получить ясность сознания и душевный покой.

Аффирмация

Многие не относятся серьезно к аффирмациям, потому что считают, что простые слова не способны изменить нашу жизнь в лучшую сторону. Слова - это всего лишь слова. Но так ли это на самом деле? В этой статье мы расскажем вам о том, что же такое аффирмации, как они влияют на нашу жизнь и поделимся 15 мощными аффирмациями на каждый день.

Аффирмация - это утвердительное и положительное суждение. Аффирмации активно практикуют в психологии в качестве позитивных самовнушений, которые благоприятно влияют на качество жизни человека.

Положительные утверждения помогают нам видеть больше хороших моментов в жизни и настраивают изначально на успех. К сожалению, современным мир и так переполнен негативными событиями, поэтому бывает очень трудно убежать от плохих мыслей. Но аффирмации нам в этом очень помогают.

1. Я архитектор своей жизни. Я создатель моей реальности.

2. Я принимаю и люблю себя таким, какой я есть.

3. *Меня поддерживает вселенная.*
4. *Я здоров, энергичен и полон счастья.*
5. *Все в моей жизни приведёт к чему-то хорошему.*
6. *Я становлюсь мудрее с каждым днём.*
7. *Я благодарен за все, что происходит в моей жизни.*
8. *Все, что я ищу - я нахожу.*
9. *Люблю себя и прекрасно себя чувствую.*
10. *Сегодня я отказываюсь от своих негативных мыслей в пользу позитивных.*
11. *Я с радостью встречаю вызовы, и мой потенциал справиться с ними безграничен.*
12. *Я прощаю всех, кто причинил мне боль в прошлом.*
13. *Я верю, что могу все.*
14. *Сегодня меня переполняет позитивный настрой.*
15. *Я прекрасный человек, потому что я - это я.*

Самодостаточность — ключевой элемент в повышении уверенности в себе. Она подразумевает умение опираться на собственные ресурсы и решения. Такие люди знают, что могут решать задачи и преодолевать трудности самостоятельно.

Укрепить самодостаточность можно в том числе с помощью affirmаций или позитивных утверждений о себе. Например: «Я уверен в собственных способностях» или «Я способен принимать решения самостоятельно», «Меня достаточно», «У меня есть все ресурсы для достижения цели», «Я уверенно справляюсь с любыми задачами», «Я с радостью принимаю новые вызовы и испытания, так как знаю, что они мне по плечу».

Практика affirmаций помогает укрепить убеждения в своих способностях. Идеальное время для их произнесения – раннее утро после пробуждения или время, когда вы уже почти заснули. Мозг в эти моменты не переполнен задачами и открыт для загрузки affirmаций.

Самомотивация

Самомотивация — основной двигатель наших ежедневных подвигов. Она помогает учиться, заниматься спортом, правильно питаться, искать лучшую работу, строить карьеру... Это мотор, без которого наши мечты и проекты никогда не воплотятся. А можно ли развить мотивацию?

Вот что говорит об этом **Константин Сухачёв, Chief Marketing Officer в BestDoctor:**

«Мотивация — это то, что подталкивает к достижению личных и профессиональных целей и одновременно даёт ощущение удовлетворённости своими результатами и улучшает качество жизни. Не секрет, что мотивированные сотрудники более организованны, у них в большей степени развит навык тайм-менеджмента и саморефлексии.

Последнее неслучайно: лучшей мотивацией действительно является внутренняя, а не внешняя. Ассоциация с менеджментом как чем-то директивным — указаниями сверху — постепенно теряет актуальность, особенно в компаниях с прогрессивной и открытой корпоративной культурой. Однако нет лучшего драйвера к результату для профессионала, чем самомотивация.

Занимайтесь тем, что вас драйвит, умейте откликаться на бизнес-вызовы и приносить результат, почувствуйте свой вклад — и рост самомотивации не заставит себя ждать.

Правила хорошего сна

Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья. Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому этой части нашей жизни необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным.

От качества сна зависит качество нашего бодрствования, то есть от того как наш организм отдохнет ночью зависит то, как он будет

функционировать днем. Правильный сон – источник прекрасного настроения, хорошего самочувствия и, конечно же, нашей красоты.

- Уберитесь в том, что ваша спальня- комфортное, уютное место для сна.
- Придумайте приятный, расслабляющий ритуал перед сном,
- Постарайтесь избежать перед сном стрессовых занятий
- Не ешьте и не пейте много перед сном.

Руководство по заботе о себе

1. Придерживайтесь ежедневного ритма, опирайтесь на рутину. Ложитесь спать и просыпайтесь в разумное время, составьте расписание, которое будет включать в себя время как для учёбы/работы, так и для заботы о себе.

2. Одевайтесь так, как если бы ваша социальная жизнь сегодня была такой, как вы хотите (а не такой, как она вынужденно устроена сейчас). Примите душ, умойтесь, почистите зубы, уделите время уходу за лицом. Наденьте что-нибудь яркое — удивительно, как одежда влияет на наше настроение.

3. почаще открывайте окна, выходите на балкон, если есть такая возможность. Наше состояние зависит от свежести воздуха, и сейчас об этом придётся заботиться особенно.

4. Придумайте, как сделать так, чтобы двигаться каждый день, по крайней мере, тридцать минут — а лучше несколько раз в день короткими динамическими паузами. Приложения DownDog (бесплатны до 1 мая), видео на YouTube, ролики от нашей кафедры спорта, короткие комплексы привычных и любимых упражнений. Да просто включите музыку и устройте танцевальную вечеринку!

5. Общайтесь с другими хотя бы раз в день в течение тридцати минут (помимо учебных/рабочих онлайн-коммуникаций). FaceTime, Skype, Zoom, телефонные звонки, текстовые сообщения — общайтесь с другими, получайте и оказывайте поддержку.

6. Хорошо питайтесь и пейте много воды (про воду подчеркнём особо). Хорошо — имеется в виду качественно и ритмично.

7. Проверьте, какими инструментами заботы о себе вы пользуетесь, достаточно ли их. Многие успешные стратегии self-care обязательно включают в себя и сенсорный компонент (направленный на заботу о наших органах чувств: осязании, вкусе, зрении, слухе, обонянии, вестибулярной и проприоцептивной системах). Вариантов-идей здесь может быть множество: «обнимающий» плед или большая мягкая игрушка, горячий шоколад, фотографии путешествий, успокаивающая музыка, лавандовое масло, небольшая качалка, мятный чай, кубик льда — всё это может отлично работать для регуляции тревоги. Обязательно поищите, что подходит именно вам.

8. Помните, что окружающие тоже могут быть не в лучшей форме сейчас. Постарайтесь отнестись с пониманием, не усиливать разногласия и не накапливать обиды. Каждый делает всё возможное, чтобы справиться с происходящим наилучшим образом.

9. Важно позаботиться о своём собственном отдельном пространстве для работы и отдыха. Да, это может быть очень непросто, когда все члены семьи одновременно оказались заперты дома. И всё же — попробуйте договориться с близкими. Совсем чудесно, если получится сделать это место уютным и приятным для вас. В домашнюю обстановку стоит перенести и привычные рабочие ритуалы (например, перерывы на кофе).

10. Снизьте ожидания от самого себя, относитесь к себе бережно и с принятием. Тревоги и стресса сейчас и так хватает. В том, что вы делаете сейчас, невозможно потерпеть неудачу — поскольку у этого нет образцов, нет никакой готовой «дорожной карты», нет прецедентов. И вы и так делаете всё возможное в невозможной ситуации.

Самозабота включает в себя уход за своим физическим и психологическим здоровьем, в том числе — регулярную спортивную активность, здоровое питание и достаточный сон. Эти элементы помогают

чувствовать себя бодрыми и готовыми к любым вызовам, что положительно повлияет на уверенность.

Понимание своей уникальности

Каждый из нас уникален. Мы имеем собственную историю, уникальные возможности, навыки, интересы и мечты, которые делают нас тем, кто мы есть. Однако, далеко не все люди осознают свою уникальность и часто стараются ограничивать себя, следуя заранее намеченному пути. Но почему это так важно понимать свою уникальность?

1. Уникальность - это основа вашей индивидуальности

Каждый человек уникален и имеет свои особенности, которые помогают ему выделяться среди других. Быть уникальным означает иметь свои мечты, цели и интересы, которые отличаются от того, чем занимаются другие. А осознание своей уникальности поможет вам принимать собственные решения и не делать компромиссы на пути к достижению своих целей.

2. Уникальность - это возможность развития своих талантов

Зная свои уникальные особенности, можно развивать свои таланты и дарования, что поможет достигнуть большего успеха. Сознание своей уникальности поможет вам обратить внимание на те области, в которых вы можете успешно работать, тем самым, создавая себе дополнительные возможности для роста и самореализации.

3. Уникальность - это возможность создавать свою жизнь

Зная свою уникальность, вы можете создавать жизнь, которая вам близка и комфортна. Понимание своих интересов поможет вам выбрать правильное направление, что поможет вам создать свою судьбу, а не просто следовать за толпой.

4. Уникальность - это возможность постоянного роста

Когда вы понимаете свою уникальность, вы становитесь более уверенным в себе и своих возможностях. Это позволяет проявлять смелость и рисковать, что гарантированно приведет к постоянному росту и развитию.

Наконец, понимание своей уникальности поможет вам принимать определенные решения в различных ситуациях, более эффективно управлять своим временем и энергией, что, безусловно, даст вам большую уверенность в себе и рост. Осознание своей уникальности - это основа более счастливой и насыщенной жизни, поэтому стоит уделить этому аспекту немного больше внимания.

Люби себя

Почему бы тебе не посвятить целый день себе?

Выдели себе такой день.

- Отложи все дела, сконцентрируйся на своих чувствах и желаниях.

-Прочти наконец ту книгу, которую все время откладывала, пересмотри свои любимые фильмы, сделай себе ароматную ванну с пеной, воспользуйся любимыми кремами и маслами.

-Приготовь пасту с сыром или морепродуктами.

-Прогуляйся перед сном с любимой музыкой в наушниках, помедитируй.

-Забота о себе – это то, что делает нашу жизнь по-истинне прекрасной.

Главное -оставаться собой

- Это великое искусство. Это самое трудное, потому что не требует от тебя никаких усилий.

-Не нужно никому и ничему подражать, не нужно строить из себя мудреца или корчить недоумка.

-Надо просто говорить своим голосом и заниматься любимым делом.

Как поднять самооценку?

«В современном мире, где конкуренция и быстрые перемены являются неотъемлемой частью повседневной жизни, вопросы самооценки и уверенности в себе приобретают особую актуальность. Эти качества становятся определяющими, когда нам необходимо адаптироваться, преодолевать вызовы и достигать своих карьерных и личных целей

1. Начните с познания себя
2. Избавьтесь от чувства вины
3. Практикуйте позитивное мышление
4. Составьте список побед
5. Поставьте реальные цели
6. Двигайтесь к успеху постепенно
7. Действуйте без самокритики
8. Повышайте квалификацию и развивайтесь
9. Находитесь в поддерживающем окружении
10. Преодолевайте социофобию
11. Практикуйте аффирмации

Улыбка

Улыбка располагает к нам людей. Начните с себя. Улыбайтесь себе в зеркале, а затем — другим. Неважно, какое у вас при этом настроение. Мозг реагирует на мимику лица. И если вы улыбаетесь, значит, в мозг посылается сигнал о том, что вам хорошо.

«Доказано: настроение улучшается, если чаще улыбаться. У этого факта есть научное объяснение: во время улыбки двигаются лицевые нервы, они посылают сигналы в мозг, а тот запускает соответствующую биохимическую реакцию. Нейроны начинают вырабатывать белковые соединения — гормоны радости: дофамин и серотонин. Также улыбка стимулирует выработку эндорфинов, которые в свою очередь положительно влияют на уровень кортизола в организме (гормон, защищающий от стресса. — Прим. ред.). Так что она помогает человеку быстрее решать проблемы, качественнее расслабляться и меньше переживать».

Спорт

Регулярные тренировки влияют не только на баланс физической активности, но и влекут за собой остальные ключевые сферы хорошего

самочувствия: питание, эмоциональную составляющую, сон и восстановление.

Спортсмены крепче спят, внимательнее следят за своим питанием и всегда находят для себя источник эндорфинов в движении. Неудивительно, что среди них так много успешных бизнесменов и общественных деятелей.

Тренировки несколько раз в неделю в конкретное время — лучший пример простой привычки, которая делает жизнь лучше.

Если тренировка в группе уже стоит в вашем расписании, там вас ждёт команда, скоро старт, а тренера не хочется подводить — пропустить занятие становится сложнее. Не пропуская тренировки одну за одной, мы формируем привычку заниматься спортом. Человеческий мозг любит привычки, потому что они «экономят» его энергию, освобождая ресурс на принятие более важных и сложных решений на работе и в жизни.

Последние десятилетия люди, которые профессионально занимаются личной эффективностью, говорят о том, что энергия — ключевой ресурс человека. Не знания, не время, а именно энергия — внутреннее состояние, наполненность и сила, с которой человек может жить.

Танцы

Не секрет, что любые физические упражнения полезны для здоровья. Что касается танцев – их польза неоценима. Это и польза для фигуры, и для психологического состояния. Однако на этом не всё – танцы отлично поднимают самооценку и придают уверенности в себе. Именно поэтому такие занятия отлично подойдут для стеснительных, неуверенных в себе мужчин и женщин, а также детей, которые испытывают проблемы в общении со сверстниками. Рассмотрим подробнее пользу танцев для эмоционального состояния.

1. Танцы сделают вас счастливее. Полностью погружаясь в мир танцев, человек может испытать истинное наслаждение. Недаром на лицах танцующих людей всегда можно заметить улыбку (стоит просто

понаблюдать). И да, это абсолютно нормально (и даже смеяться!) В отличие от других физических упражнений, танцы не имеют ограничений по возрасту – ими может заниматься и пятилетний ребёнок, и пенсионер. С помощью танца легко избавиться от негативных мыслей, забыть о проблемах, облегчить симптомы депрессии (а депрессия в современном мире – достаточно частое явление среди подростков). Танец помогает в выделении серотонина – гормона счастья.

2. Одиночество – прочь. Танец – действие социальное, поэтому танцующий человек не может чувствовать себя одиноким.

3. Самооценка – плюс. В танце человек становится более уверенным в себе, пропадает чувство стеснения, исчезают комплексы. С каждым новым выученным движением у вас поднимается настроение и возрождается вера в себя. Как результат – улучшение качества жизни во всех сферах (будь то работа или личные отношения).

4. На занятиях по танцам легко завести новые знакомства, получить новые эмоции – всё это позитивно сказывается на эмоциональном состоянии.

Танец для женщины - это волшебство, магия!

Вы спросите почему? Потому, что танец позволяет не просто двигаться, а запускает механизмы, отвечающие за счастье, любовь, женственность, самооценку, дарит чувство легкости и уверенности. Разве это не волшебная палочка для раскрытия в себе женщины, которой хочется восхищаться?

.-Танцы учат мягкости и нежности – а это основополагающие черты женственности. Посмотрите на танец живота, как он прекрасен и элегантен, но в то же время скромен: игра сияющих глаз, зовущие движения бёдер, плавные волны и мягкие тряски живота – всё в меру, но так красиво. А какие яркие костюмы у беллидансеров! Мечта любой женщины. -Танцы развивают и гибкость мышления, и креативность, и воображение, и фантазию, и интуицию, и творческое начало, и скорость реакции. Такие

качества, которые в современном мире любому человеку очень нужны и пригодятся по жизни. Была бы моя воля, я бы вводила уроки танцев в школах. Даже факультативно, но они очень нужны. Потому что танцы учат при любой ситуации и очень правильно владеть своим телом и эмоциями. Настоящая женственность невозможна без душевного равновесия. Вот поэтому, когда мне плохо и нет настроения, я часто танцую. Немного тряски живота, пару базовых шагов бачаты, немного связок из стрип-пластики, пару движений из латины — и вот моё душевное состояние уже в норме. Танцы не позволяют заикливаться на негативных вещах, а, наоборот, отгоняют их. Снова возвращают душевное спокойствие и интерес к жизни.

Женственность

Женственность часто сравнивают с цветком — это явление естественное, она требует особенного ухода и правильной поддержки; у нее также есть и свои этапы развития.

Внешними аспектами женственности принято считать одежду, причёску, макияж, походку, речь, мягкие движения, фигуру. Именно по внешности легко отличить женщину. С изменений во внешности начинаются внутренние метаморфозы. Меняясь внешне, мы всегда немного меняемся и внутри.

Искусство заботы о себе — это не просто умение, не просто необходимость, не просто привычка, настоящая забота о себе — это истинное выражение любви к себе. В изучении этого искусства, как и в любой психологической работе, важно начинать с обеспечения необходимого чувства безопасности. Затем можно научиться набирать нужный объем ресурсов и заботиться о сохранении этих ресурсов.

Как избавиться от ментального мусора

Как ментальный мусор ограничивает нашу жизнь? Как избавляться от него и становиться счастливее?

Большинство не задумывается о влиянии ментального мусора на свою жизнь. Но для начала разберём, что представляет собой ментальный мусор. Ментальный мусор — это сформированная на протяжении длительного времени совокупность моделей поведения, установок, мыслей, страхов, убеждений и выводов, которые в разной мере сдерживают вас.

Существует два типа ментального мусора. К первому можно отнести страхи, сомнения и разлитые запреты, которые на подсознательном уровне ограничивают вас и не дают возможности попробовать нечто новое. Второй тип включает в себя устоявшиеся взгляды, убеждения и различные выводы. Именно из-за этого вида ментального мусора зачастую может теряться чистота восприятия новой информации, которая априори пропускается через фильтр уже устоявшихся мыслей. По своей природе ментальный мусор препятствует получению нового опыта и новых ощущений, без которых не может появиться полноценный и разносторонний взгляд на большинство вопросов.

Но как избавиться от ментального мусора, если он настолько отравляет жизнь? Самое главное — нужно осознать факт того, что для любых событий нет определенного сценария. <https://dszn.ru/press-center/news/6699> еняют» или «чёрная кошка, перебежавшая дорогу, к несчастью» могут совпасть с реальностью с вероятностью 50%. Избавление от таких установок может происходить в несколько этапов. Для начала нужно понять, какие именно убеждения мешают Вам полностью насладиться тем, где вы находитесь и получить максимум эмоций и отдачи от окружения. Нравится ли вам та жизнь, которую вы проживаете, или же чего-то не хватает? Один вопрос, ответ на который можно получить моментально. Далее следует «выкинуть» ментальный мусор. То есть нужно заменить устоявшиеся мнения реальными примерами из жизни, которые будут подкреплены фактами настоящего. Если у человека из вашего окружения получилось сделать что-то вопреки вашим прошлым

убеждениям, то это можно принять за основу. При этом важно ориентироваться именно на современные реалии.

Любой ментальный мусор может завести в своеобразную «ловушку», из которой будет сложно выбраться. При условии отсутствия необоснованных предубеждений есть возможность действовать и получать свой собственный уникальный опыт.

Список использованных источников

1. <https://www.forbes.ru/society/512139-posledstvia-obrusenia-pod-ezda-zilogo-doma-v-belgorode>
2. <https://www.sport-express.ru/zozh/>
3. <https://gb.ru/blog/kak-prinyat-i-polyubit-sebya/>
4. <https://ilovesportsport.ru/blog/filosofiya-i-love-supersport-kak-sport-pomogaet-uluchshit-kachestvo-zhizni>
5. <https://flacon-magazine.com/zdorovye/organizm/2850697-pokazi-zuby-kak-ulybka-vliaet-na-samoocenku>
6. <https://organicwoman.ru/stat-zhenstvennoj/>
7. <https://dszn.ru/press-center/news/6699>
8. <https://www.womanhit.ru/psychology/personality/2019-09-06-kak-ubrat-mentalnyj-musor-istat-schastlivee/>
9. Робин Шарма. Кто Заплачет когда ты умрешь?