

Делится советами психолог Семейного центра «Западное Дегунино»

12.05.2020

Самооценка не является постоянной, она подвержена колебаниям в течение жизни. 5 способов сбалансировать самооценку советует психолог:

1. Разреши себе ошибаться;
2. Прими свой внешний облик;
3. Прими свои чувства;
4. Ставь перед собой цели и отмечай результаты достижений;
5. Заботься о том, чтобы тебе было комфортно.

Делится советами психолог Семейного центра «Западное Дегунино» Силкин Антон.

Вы можете получить услугу психологической помощи дистанционно. Дополнительная информация и запись по телефону: 8-499-905-43-33.

Адрес страницы: <http://levoberezhny.mos.ru/ads/detail/8888190.html>

[Управа района Левобережный города Москвы](#)