

The background of the entire image is a solid red color. Overlaid on this background are several concentric heart outlines. The hearts are drawn with a dark red, slightly darker shade than the background, creating a layered effect. The largest heart is the outermost, and several smaller hearts are nested inside it, all centered on the page.

Влюбих се...

В

Себе си

*Трациела Содрончева*

# СЪДЪРЖАНИЕ

- ♥ Началото на Любовта
- ♥ Сродната душа в Теб
- ♥ Не можете да живеете без себе си
- ♥ Любовта и Емоционалната Зависимост
- ♥ Самотата и Умението да бъдеш Сам
- ♥ Отношения – Първо със Себе си
- ♥ Израстване
- ♥ Външния вид и увереността
- ♥ Отказване заради Себе си
- ♥ Себеизразяване и Приемане
- ♥ Открийте и Признайте Силните си Страни
- ♥ Пътят към Любовта

# Любов 1

## Началото на любовта

Научиха ме как да се влюбя, но  
никой не ми каза, че първо трябва  
да обикна себе си.

Ще разгледаме пътя към  
себеобичта и как това е  
важната стартова точка  
за истинска любов, както  
към себе си, така и към другите.



# Любов 2

## Сродната душа в теб

Казаха ми, че всеки човек има сродна душа, но никой не ми каза, че тази душа трябва да бъде моята. Разглеждаме пътя към вътрешния баланс и какво означава да бъдеш завършен и щастлив отвътре!

# **Любов 3**

## **Не можете да живеете без себе си**

Ако не можете без човека, който  
толкова много обичате, тогава  
нещото, което убягва да осъзнаете,  
е, че единствения човек, без който  
не можете да съществувате, сте  
вие самият!





# **Любов 4**

## **Любовта и емоционалната зависимост**

Хората често страдат от липса на  
самочувствие и търсят любовта  
като наркотик.

Красивата любов към другите може  
да бъде основа за страдание, докато  
собствената обич ще направи  
живота ви значим!

# Любов 5

## Умението да бъдеш сам

Не се страхувайте от самотата,  
защото в нея може да откриете  
истината за себе си.

Самотат може да бъде път към  
себеопознаване.

А умението да бъдем сами може да  
ни направи по-силни и  
по-щастливи!

# Любов 6

## Отношенията със себе си

Започнете първо със себе си, а  
след това обикнете другите!  
Индивидуалния растеж означава  
да предоставим обич и грижа на  
себе си, преди да ги дадем на  
околните.





# Любов 7

## Пътят към себеобичта

Използвайте времето си насаме,  
като възможност за растеж и  
развитие. Това ще ни помогне да  
постигнем по-висока самооценка  
и по-дълбока обич към себе си!

# Любов 8

## Външния вид и увереността

Приемете външния си вид и  
игнорирайте външните  
очаквания. Обичайте се,  
въпреки стереотипите, наложени от  
обществото, и нека това да не  
влияе на увереността ви.

# Любов 9

## Отказване заради себе си

Не се отказвайте от всичко, заради другите. Важно е да постигаме собствените си цели.

Не е нужно да търсим одобрение от другите, важно е ние да сме доволни от себе си.





# Любов 10

## Себеизразяване и себеприемане

Бъдете себе си и никога  
няма да се провалите!

Трябва да развиваме  
индивидуалността си и да  
изразяваме емоциите си.

Това ще ни помогне в личностното  
развитие!

# Любов 11

## Открийте и признайте силните си страни

Трябва да се научим да признаваме  
силните си страни и да приемаме  
себе си с всичките си недостатъци.  
Така ще се стремим да бъдем  
по-добра версия на себе си  
всеки ден!

# Любов 12

## Пътят към любовта

Завършваме пътя към любовта  
към себе си с послание  
за постоянен растеж,  
себеобич и вяра в собствената си  
сила. Живейте със смелост  
и с любов към себе си,  
защото това е пътят към  
истинската и задълбочена любов.





С обич, ваша  
*Трациела Содрониева*