

Советы подростку «Как обрести уверенность в себе»

Дорогой Друг!

Случалось ли тебе замечать за собой некоторую неуверенность в своих действиях? Испытывать беспокойство о том, достаточно ли стильно ты выглядишь? Смущаться при разговоре с малознакомыми или важными для тебя людьми? Ощущать, что ты никому не нужен, никому не интересен? *Пришла пора дать отпор этим бесполезным мыслям и мешающим тебе нормально жить чувствам!*

Запомни самое главное правило

«В ЖИЗНИ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАК ТЫ СЕБЯ ВОСПРИНИМАЕШЬ!»

- 1) Постарайся более позитивно относиться к Жизни;
- 2) Используй внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, постарайся тут же переключиться на приятное;
- 3) Относись к людям так, как они того заслуживают. Выискивай в каждом человеке не недостатки, а достоинства;
- 4) Относись к себе с уважением. Составь список своих достоинств. Убеди себя в том, что ты имеешь таковые;
- 5) Попытайся избавиться от того, что тебе самому не нравится в себе: чаще смотри на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да, то не откладывай;
- 6) Начинай принимать решение самостоятельно. Помни, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые тобой решения ты всегда можешь оправдать и обосновать;
- 7) Постарайся окружить себя тем, что оказывает на тебя положительное влияние. Приобретай любимые книги, магнитофонные записи. Имей и люби свои «слабости»;
- 8) Обрети веру: в человека, в обстоятельства.

Дорогой Друг! Только от тебя зависит, как сложится ТВОЯ ЖИЗНЬ.