**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?   
Ненавидеть свое отражение в зеркале? 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) Начинай рисковать:**   
Принимай на себя ответственность, пусть доля риска   
сначала может быть невелика.   
**9) Обрети веру:** в человека, в обстоятельства и т.д.   
Помни, что вера в нечто более значительное, чем ты сам, может помочь тебе в решении трудных вопросов. Если ты не можешь повлиять на ход событий, «отойди в сторону» и просто подожди   
  
***Дорогой Друг! Только от тебя зависит, как сложится твоя жизнь.***

***Поэтому, всегда помни слова прекрасной умной женщины Коко Шанель:   
«Все в наших руках, поэтому нельзя их опускать!»***

Педагог-психолог Стригунова Е.В.