**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.