

# **Изменяем свою самооценку...**

*Постарайтесь более позитивно относиться к жизни*

*Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное*

*Относитесь к людям так, как они того заслуживают*

*Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а достоинства*

*Относитесь к себе с уважением*

*Составьте список своих достоинств. Убедите себя в том, что вы имеете таковые*

*Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе*

*Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да — то не откладывайте*

*Начинайте принимать решение самостоятельно*

*Помните, что не существует правильных и неправильных решений.*

*Любые принятые вами решения вы всегда можете оправдать и обосновать*

*Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние*

*Приобретайте любимые книги, музыкальные диски...*

*Обретите веру: в человека, в обстоятельства и т.д.*

*Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных вопросов. Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите*