

## Советы психолога для Вас!

- ✓ Признайте свои сильные и слабые качества и сформулируйте соответствующие цели саморазвития.
- ✓ Решите, что для вас более ценно и какой вы хотите видеть свою жизнь.
- ✓ Постарайтесь понять и простить тех людей, которые заставили вас страдать или не оказали помощи.
- ✓ Простите самому себе свои ошибки и заблуждения. Не возвращайтесь к прошлому.
- ✓ Подумайте об успехах, пусть и небольших.
- ✓ Не позволяйте себе утонуть в переживаниях вины и стыда, это не поможет добиться успеха.
- ✓ Ищите причины своего неуспеха в объективной ситуации, а не в недостатках собственной личности.
- ✓ Старайтесь терпимее относиться к людям и более великодушно сносить то, что может показаться унижением.
- ✓ Никогда не говорите о себе плохо. Избегайте приписывать себе отрицательные черты - "глупый", "невезучий", "неспособный".
- ✓ Не позволяйте другим людям критиковать вас как личность. Оцениваться могут только ваши действия.
- ✓ Помните, что иное поражение - это удача, поскольку вы получили опыт, чего следует избегать в будущем.
- ✓ Не миритесь с людьми, занятиями и обстоятельствами, которые заставляют вас чувствовать собственную неполноценность. Если вам не удастся изменить их или самого себя настолько, чтобы чувствовать уверенность, лучше просто отвернуться ОТ НИХ.
- ✓ Позволяйте себе расслабиться, чтобы прислушаться к своим мыслям и чувствам. Старайтесь лучше себя понять.
- ✓ Старайтесь активно общаться с другими людьми. Чувствуйте энергию общения.
- ✓ Перестаньте чрезмерно охранять свое "я" - оно гораздо крепче и пластичнее, чем вам кажется.
- ✓ Не бойтесь оказаться нескромным: старайтесь достигать собственные цели.
- ✓ Если вы уверены в себе, то препятствие становится для вас вызовом, побуждающим к активности и борьбе.