Как приобрести уверенность в себе. Советы психолога подростку.

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!»