***«Як підвищити самооцінку»***

***-Пам’ятайте, що ви – особистість, поважайте себе, вірте у власні сили.***

***-Оцінюючи себе, опирайтесь на свої досягнення. Припиніть порівнювати себе з іншими – це не сприяє підвищенню самооцінки.***

***- Порівнюйте тільки себе сьогоднішнього із собою вчорашнім.***

***- Дозвольте собі бути недосконалим. Нехай ви щось робите гірше за інших, ніхто не має права чекати, щоб ви були в усьому бездоганні.***

***- Ніколи не виправдовуйтесь. Людина, яка плутано бубнить виправдання, виглядає жалюгідно. Якщо виникла така потреба, спокійним і впевненим голосом поясніть свій вчинок.***

***-Якщо ви чогось не зрозуміли – не бійтесь поставити питання співбесіднику. Краще один раз видатися дурнем , аніж періодично потрапляти в халепу.***

***- Вічне невдоволення собою схоже на мазохізм. Трохи рідше лайте і частіше хваліть себе! Колекціонуйте свої успіхи, навіть незначні.***

***- Вічне невдоволення всім будь-кого перетворить на буркотуна-песиміста. Більше оптимізму!***

***-Не демонструйте надмірно свою значущість. Внутрішня впевненість в собі не потребує «гучних» зовнішніх проявів. Оточуючі оцінять цю рису без ваших натяків.***

***-Розвивайте дещо іронічне ставлення до себе, це допоможе вберегтися від переоцінки себе та зверхності.***

 ***-Розвивайте в собі прагнення до самопізнання та самоудосконалення.***

***-Запам’ятайте: кожен має право відчувати те, що відчуває, та думати те, що думає.***

***Пам’ятка №2 «Вчимося любити себе»***

***- Пам’ятай про свої позитивні риси, замість того, щоб пам’ятати погане.***

***-У всьому, що робите, намагайтеся знайти позитив.***

 ***-Привітайте себе з цим успіхом.***

***- Постійно пам’ятайте про свої успіхи.***

***- Пробачайте собі помилки. Ми можемо ставитися до себе дуже суворо, але все-таки робити їх. Визнайте свою помилку і адекватно компенсуйте збитки. Не перекладайте провину на інших – це ознака безсилля. Так само не перегинайте палицю, в усьому звинувачуючи тільки себе.***

***- Ставтеся до себе добре. Пам’ятайте: той, хто любить себе, має добре здоров’я і виглядає краще.***

***- Визнайте себе таким, яким ви є: унікальним, оригінальним, єдиним.***

***- Насолоджуйтесь життям, люблячи себе.***

***Пам’ятка №3 «Будь впевненим»***

***- Ніколи не уникай персональної відповідальності.***

***- Свою думку не тільки виробляй, а й висловлюй.***

***- Прагни самостійно вирішувати всі питання, що стосуються вашого життя.***

***- Не бійся помилок – просто вчасно їх виправляй.***

***-Чесно визнавай свої помилки. Пам’ятай, що впертість – самозахист слабкої людини.***

***- Не виходить задумане – неодмінно розберися, чому.***

***-Починай робити все спочатку і так – аж поки не вийде.***

***Підсумок.***

***Кожен висловлює своє враження від почутого,***

***зробленого і усвідомленого.***

***Кожна людина, яка почувається впевнено, здатна приймати рішення. Але це ще не все, вона також усвідомлює всю відповідальність перед собою і іншими за свої рішення і дії. Це і є «почуватися впевнено в житті»***