

Поради з підвищення самоповаги

Пам'ятайте про свої позитивні якості, замість того, щоб пам'ятати погане. В усьому, що ви робите, намагайтеся знайти позитив. Привітайте себе з цим успіхом.

Постійно згадуйте свої успіхи.

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

Вчіться любити своє тіло.

Дійте так, начебто ви були непереможним, легким у спілкуванні, дотепним, гідним любові. І ви будете таким.

Шукайте і приймайте допомогу, підтримку і пораду, коли маєте потребу в цьому.

Ставтеся до себе добре. Ваша самоповага ніколи не зросте, якщо ви не будете ставитися до себе належним чином. Пам'ятайте: той, хто любить себе, виглядає краще, має прекрасне здоров'я.

Відмовтеся від думки, що ви – безнадійний і невдаха, якого ніхто не любить. Якщо ви думаете так, то це може стати істиною, оскільки ви самі переконуєте в цьому інших.

Вчіться слухати, не даючи оцінок і не роблячи порівнянь.

Вмійте сказати «ні». Найчастіше ми занадто швидко погоджуємося зробити те, про що нас просять, боячись несхвалення чи гніву з боку інших, вважаючи себе «гарним» тоді, коли поступилися комусь, щоб зробити приємне.

Відмовтеся від балаканини, пліток, скарг, бажання помсти, від усіх бажань, що підривають вашу цілісність і особисту силу.

Пам'ятайте, що ви недосконалі - і це прекрасно. Ви – людина, що може помилятися й виправляти свої помилки. Досконалість недосяжна, а природність деяких якостей буває більш привабливою.

Визнайте себе таким, яким ви є, - унікальним, оригінальним, людяним.

**Психологічна служба у своїй роботі керується золотими
словами Матері Терези:**

У будь-якому разі Люди часто бувають нелогічними та егоїстичними

Все одно прощай їм.

Якщо ти добрий, люди можуть обвинуватити тебе в егоїзмі та прихованих намірах.

Однак залишайся добрим.

Якщо ти успішний, у тебе може з'явитися безліч друзів і справжніх ворогів

Якщо ти чесний та щирий люди можуть обманювати тебе.

Однак залишайся чесним та щирим.

Те, що ти будував роками, хтось може зруйнувати за одну мить.

Все одно продовжуй будувати.

Якщо ти знайшов спокій та щастя люди можуть заздрити тобі.

Однак будь щасливим.

Те хороше, що ти робиш сьогодні, ймовірно за все, завтра забудуть люди.

Все одно роби добро.

Віддавай світові все найкраще, що в тебе є, і цього ніколи не буде достатньо.

Однак віддавай світові все найкраще, що маєш.