Государственное учреждение образования
“Социально-педагогический центр Витебского района”

Сектор профилактики и комплексной реабилитации

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? Ощущать, что ты никому не нужен, никому не интересен?

Пришла пора дать отпор этим бесполезным мыслям и мешающим тебе нормально жить чувствам!

Шесть шагов уверенности в себе



1. Признайся себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируй свои цели.



2. Позволь себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что тебе по душе, наедине с самим собой. Так ты сможешь лучше понять себя.



3. Проанализируй свои планы и оцени их с точки зрения сегодняшнего дня.

4. Не забывай, что каждое событие можно оценить по-разному. Такой взгляд позволит тебе терпимее относиться к людям и более великодушно сносить то, что может показаться унижением.



5. Наши действия могут подлежать любой оценке. Если они подвергаются конструктивной критике, мы должны воспользоваться этим для своего блага.

6. Помни, что иное поражение – это удача. Из него ты можешь заключить, что ты преследовал ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных последующих (более крупных) неприятностей удалось избежать

«В ЖИЗНИ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАК ТЫ СЕБЯ ВОСПРИНИМАЕШЬ!»