

ДОРОГОЙ ДРУГ

Случалось ли тебе замечать за собой некоторую неуверенность в своих действиях?

Испытывать беспокойство в 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!

Постарайся более позитивно относиться к Жизни.

Относись к людям так, как они того заслуживают. Выискивай в каждом человеке не недостатки, а достоинства.

Попытайся избавиться от того, что тебе самому не нравится в себе: Чаще смотри на себя в зеркало, пытайся ответить на вопрос :стоит ли что-то изменить в себе.

Постарайся окружить себя тем, что оказывает на тебя положительное влияние. Приобретай любимые книги, магнитофонные записи. Имей и люби свои «слабости».

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!»

ЗАПОМНИ САМОЕ ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

В ЖИЗНИ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ КАК ТЫ СЕБЯ ВОСПРИНИМАЕШЬ

Используй внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, постарайся тут же переключиться на приятное.

Относись к себе с уважением. Составь список своих достоинств. Убеди себя в том, что ты имеешь таковые.

Начинай принимать решение самостоятельно: Помни, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые тобой решения ты всегда можешь оправдать и обосновать.

Начинай рисковать: Принимай на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика.