

Как повысить самооценку?

1. Напишите список своих индивидуальных особенностей, которые являются препятствием для любви к себе. Напишите, что вас не устраивает в себе, в своей внешности, в характере.
2. Создайте дневник ваших больших и маленьких успехов. Для этого возьмите красивую тетрадь и ежедневно записывайте в нее свои победы и достижения. И как можно чаще читайте свои записи.
3. Улыбайтесь. Учитесь радоваться жизни, каждому мгновению. Увидьте, как вы прекрасны, наслаждайтесь собой и жизнью.
4. Перестаньте сравнивать себя с другими. Вы чудо жизни, единственное и уникальное. Таких как вы больше нет.
5. Хвалите себя за каждую победу.
6. Любите себя прямо сейчас. Знайте, вы прекрасны, такие, **КАКИЕ ВЫ ЕСТЬ!**



Путь к успеху

- **Первое, что стоит на пути к достижению успеха — это наша собственная лень. Если вы хотите чего-то добиться в жизни, совершенно необходимо избавиться от привычки бесцельного время препровождения, и в первую очередь прекратить тратить время на просмотр бессмысленных телепередач и сериалов. За те «убитые» несколько часов можно сделать массу полезных дел, например, заняться спортом.**
- **Что бы ни случилось, нельзя «опускать руки». Недостаток настойчивости серьезно мешает успеху. В любой ситуации надо продолжать работать, здоровое упорство неизбежно приведет к победе.**
- **Очень полезно взять за привычку записывать интересные идеи и мысли. В повседневной суете они часто забываются, а проанализировав их вечером, вы наверняка не упустите что-то важное, какой-то первый шаг на пути к достижению успеха.**
- **Учитесь выбирать верных друзей.**
- **Нужно уметь признавать собственные ошибки. Это поможет не повторять их в дальнейшем.**



3 УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ

ПОМОГУТ НАЙТИ СЕБЯ!

УПРАЖНЕНИЕ 1 «Двадцать на двадцать»

Предлагаем составить список, который мы назвали «Двадцать на двадцать» (двадцать целей, которых нужно достичь к двадцати годам). Возьми чистый лист и вписывай свои «хотелки» по порядку: перечисли, кем бы ты хотел стать в один прекрасный день, чем заниматься, что иметь. Пиши как можно быстрее, у тебя есть на это около пяти минут.

Можно писать все что угодно: хочу прыгнуть с парашютом, путешествовать по всему миру и помогать людям, забить решающий гол, наладить отношения с близким человеком и т.д.

Если бы ты мог совершить двадцать любых дел до того, как тебе стукнет двадцать лет, что бы ты сделал? Дата: _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

УПРАЖНЕНИЕ 2 «Доска желаний»

Доска желаний — это коллекция картинок, цитат, фотографий и предметов, связанных с твоими надеждами, мечтами и жизненными ценностями. Благодаря Доске ты сможешь мыслить не только словами, но и образами, показать себе свое предполагаемое будущее. Это твое пространство для творчества.

Так же, как архитектор воплощает мечту сначала в проекте, ты воплотишь ее на Доске желаний, и она станет чуть реальнее, поскольку ее можно будет увидеть или потрогать.

*«Воображение — это то, что притягивает события
в нашу жизнь».
Альберт Эйнштейн, физик*

1. Из журналов вырежи изображения предметов, связанных с тем, что ты хочешь делать, что хочешь получить и кем стать. Еще найди картинки, иллюстрирующие твои ориентиры. Например, если ты ценишь в людях упорство, найди фото того, кто преодолел в жизни немало трудностей.



На этой доске будет только то, что захочешь ты

2. Ищи слова, цитаты из книг и высказывания людей, отражающие либо те черты, которые ты хотел бы видеть в себе (храбрость, ум, любознательность), либо твои жизненные ориентиры (сделать мир лучше, продолжить обучение).

3. Разбери все найденные картинки, слова и предметы и выбери то, что больше всего нравится и олицетворяет твои мечты. Теперь пора приниматься за Доску желаний. В середину листа прикрепи свою фотографию, а вокруг нее размести и приклей картинки, записки со словами и все остальное — в любом порядке, так, как тебе нравится.

Доска готова! Повесь ее на видном месте, чтобы видеть ее перед сном и по утрам.

Как избавиться от плохого настроения?

Помни, что ты хозяин своего настроения, всё в твоих руках.

- ✓ **Задумайся, из-за чего испортилось твоё настроение, постарайся не допускать таких ситуаций.**
- ✓ **Поделись своими проблемами с теми, кому доверяешь.**
- ✓ **Помни, что в любой неприятности есть положительная сторона, главное сделать правильный вывод.**
 - ✓ **Вспомнить о чём-нибудь хорошем.**
- ✓ **Сделай физические упражнения, дыхательную гимнастику – это хорошее средство для улучшения состояния.**

Упражнения для снятия стресса

- *Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.*
- Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

