



## ПАМЯТКА

1. НЕ СРАВНИВАЙ СЕБЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ. ПРЕУСПЕВШИЙ В ЧЁМ-ТО ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ БЫТЬ ПЛОХ В ТОМ, ЧТО У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ ХОРОШО.
2. ПРИУЧИ СЕБЯ ОТВЕЧАТЬ "СПАСИБО" НА КОМПЛИМЕНТЫ И ПОХВАЛУ. ЛЮДИ ГОВОРЯТ ТЕБЕ ПРИЯТНЫЕ ВЕЩИ НЕ ПРОСТО ТАК!
3. ОБЯЗАТЕЛЬНО ХВАЛИ СЕБЯ ЗА ЛЮБЫЕ, ДАЖЕ НЕБОЛЬШИЕ ПОБЕДЫ. КАЖДЫЙ ХОРОШИЙ РЕЗУЛЬТАТ – ТВОЯ ЗАСЛУГА, А НЕ СЛУЧАЙНОСТЬ.
4. НЕ РУГАЙ СЕБЯ. ЗЛЫЕ СЛОВА ТОЛЬКО УХУДШАТ САМОЧУВСТВИЕ.
5. ПРОСИ ПОМОЩИ, ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО. НУЖДА В ПОМОЩИ – НЕ ПРИЗНАК СЛАБОСТИ, А ВСЕГО ЛИШЬ НЕДОСТАТОК ОПЫТА.
6. НЕ СТЕСНЯЙСЯ СВОИХ ЧУВСТВ ПЕРЕД РОДНЫМИ И БЛИЗКИМИ. ЗАЧАСТУЮ РОДИТЕЛИ И ДРУЗЬЯ ИСПЫТЫВАЮТ БЕСПОКОЙСТВО, НЕ ПОНИМАЯ, КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ТВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ. ОБЪЯСНИ ИМ!
7. НАПОМИНАЙ СЕБЕ, ЧТО У ТЕБЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ И НИКОГДА НЕ ОПУСКАЙ РУКИ!