

# ОТ ПСИХОЛОГА С ЛЮБОВЬЮ



Страничка для подростков



*Дорогой Друг!*  
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?  
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!*

*Друг!*  
⇐ Запомни самое главное правило:

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

**Постарайся более позитивно относиться к Жизни**



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

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



**Относись к себе с уважением**

Составь список своих достоинств. Убеди себя в том, что ты имеешь таковые



## Попытайся избавиться от того, что тебе самому не нравится в себе

Чаще смотри на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе.  
Если да — то не откладывай

## Начинай принимать решение самостоятельно

Помни, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые тобой решения ты всегда можешь оправдать и обосновать



## Постарайся окружить себя тем, что оказывает на тебя положительное влияние

Приобретай любимые книги, магнитофонные записи. Имей и люби свои «слабости»



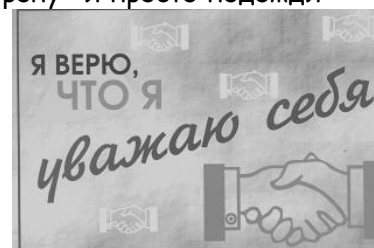
## Начинай рисковать

Принимай на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика



## 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!»*