



Памятка для подростков «Как повысить самооценку и полюбить себя?»



1. Начало дня.

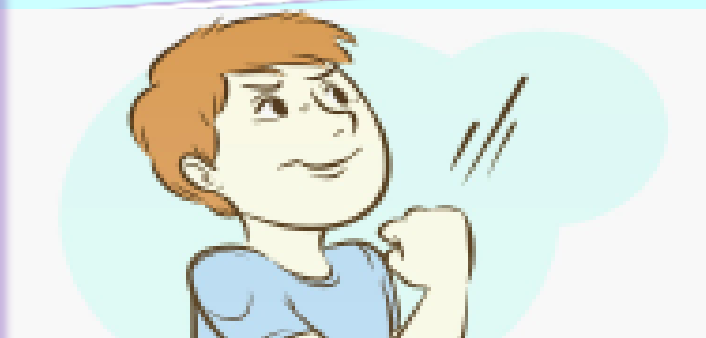
Как только вы проснулись, скажите себе, что вы уникальный человек, заслуживающий всего самого лучшего в жизни. Сегодня новый день, который принесет вам много радости и везения, новый опыт.

2. Никогда не сдавайтесь!

У каждого бывают проблемы, но это не повод бросать начатое или сходить с пути. Смотрите в лицо своим страхам. Не позволяйте плохим чувствам одолевать вас. Фокусируйтесь на хорошем.

3. Примите и полюбите себя!

Если вы хотите, чтобы другие вас любили, уважали и ценили, сделайте это, прежде всего, сами для себя. Приняв и полюбив себя, вы удивитесь, как поменяется к вам и отношение других людей. Учитесь так же принимать и других людей такими, какими они есть.



4. Самосовершенствуйтесь!

Старайтесь каждый день узнавать новые вещи, знакомиться с новыми людьми, читать новые книги, избавляться от вредных привычек или качеств.

Помните, самооценка зарождается изнутри. Вы станете более уверенными в себе, если примите и полюбите себя со всеми своими недостатками, но при этом будете стремиться совершенствовать себя.

**ЕСЛИ ТРУДНО -
ПРОСТО ПОЗВОНИ**

**КРУГЛОСУТОЧНЫЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ



анонимно
+7-708-08-74-201
8(7142) 37-08-58

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделенной любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...