8 рецептов повышения самооценки для родителей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рецепт | Содержание | Пути выполнения |
| 1 | Постарайтесь более позитивно относиться к жизни | * Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений,
* Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное.
 |
| 2 | Относитесь к людям так, как они этого заслуживают | * Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества
 |
| 3 | Относитесь к себе с уважением | * Составьте список своих достоинств,
* Убедите себя в том, что вы имеете таковые
 |
| 4 | Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе | * Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе
* Если да – то не откладывайте
 |
| 5 | Начинайте принимать решение самостоятельно | * Помните, что не существует правильных и неправильных решений
* Любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать
 |
| 6 | Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние | * Приобретайте любимые книги, диски…
* Имейте и любите свои «слабости»
 |
| 7 | Начинайте рисковать | * Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика
 |
| 8 | Обретите любую веру: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр. | * Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций
* Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите
 |