ПРИЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ

- Поверьте в себя.
- Не сравнивайте себя с другими (сравнивайте себя - сегодняшним с собой вчерашним).
- Старайтесь общаться с позитивными людьми.
- Сделайте список Ваших достижений.
- Сформируйте список Ваших достижений.
- Начните больше помогать другим.
- Занимайтесь тем, что Вам нравиться.
- Действуйте, не стойте на месте!
- Поверьте в себя, и Вы добьетесь всего, чего захотите.
- Решили что-то сделать, делайте сейчас.
- Каждый день узнавайте что-то новое, делайте то, что раньше не делали.
- Запишитесь в тренажерный зал (сильное, тренированное, свободное в своих движениях тело удивительным образом влияет на живущий в этом теле дух).
- Измените свою внешность.

- Будьте уверены в себе
- Больше оптимизма.
- Никогда не оправдывайтесь, спокойным и уверенным голосом объясните свой поступок.
- Забудьте про страх. В формировании самооценки полезен любой опыт, даже отрицательный.

ЛУЧШЕЕ УКРАШЕНИЕ ЖИЗНИ - ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ!

НЕ НАСТРОЕНИЕ ДОЛЖНО ВЛАДЕТЬ ЧЕЛОВЕКОМ, А ЧЕЛОВЕК НАСТРОЕНИЕМ!