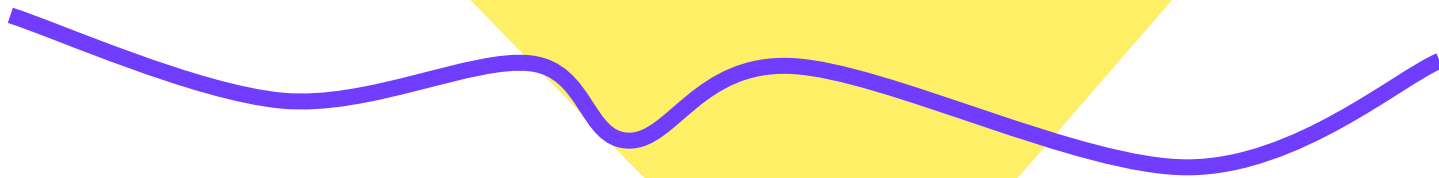


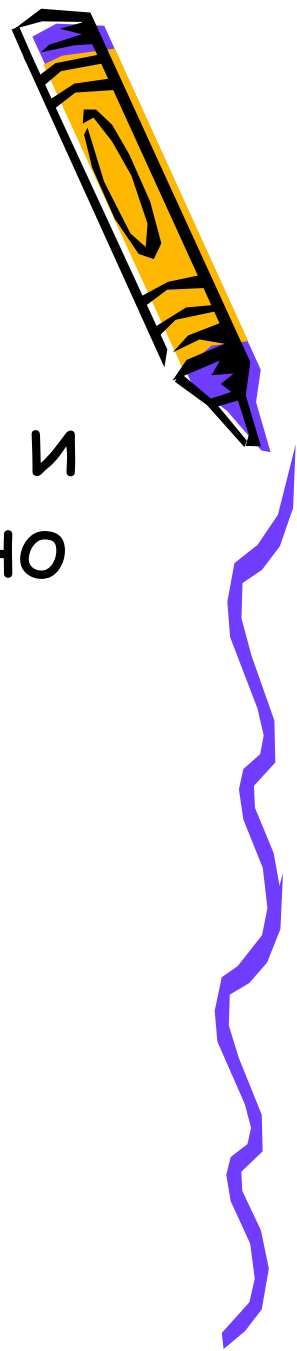


10 шагов

уверенности в  
себе.



# Шаг 1.

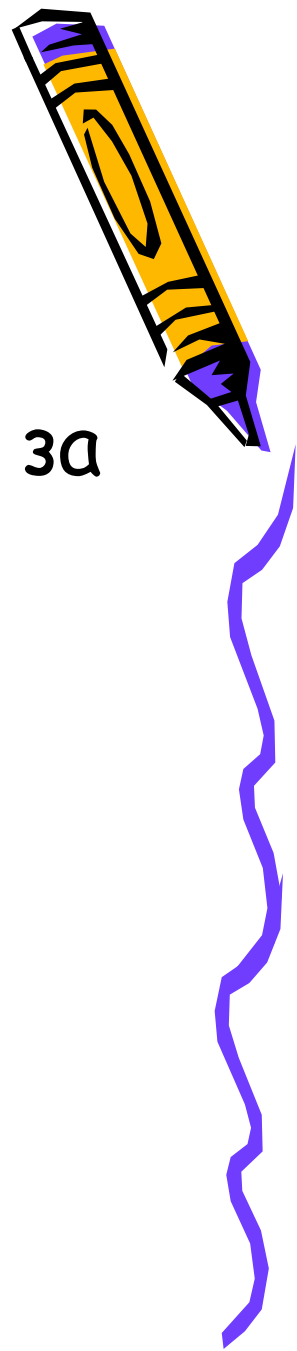


- Признайся себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируй, чего ты хочешь от жизни.



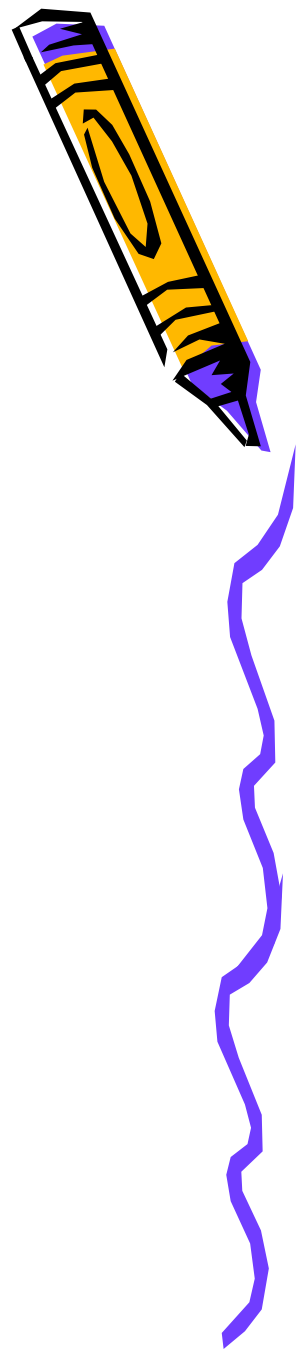
## Шаг 2.

- Никогда не говори о себе плохо, за тебя это сделают другие.



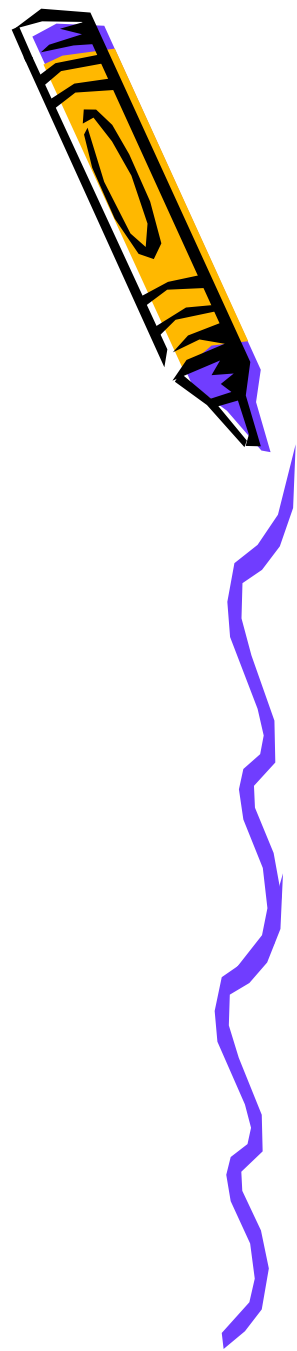
# Шаг 3.

- Позволь себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что тебе по душе.



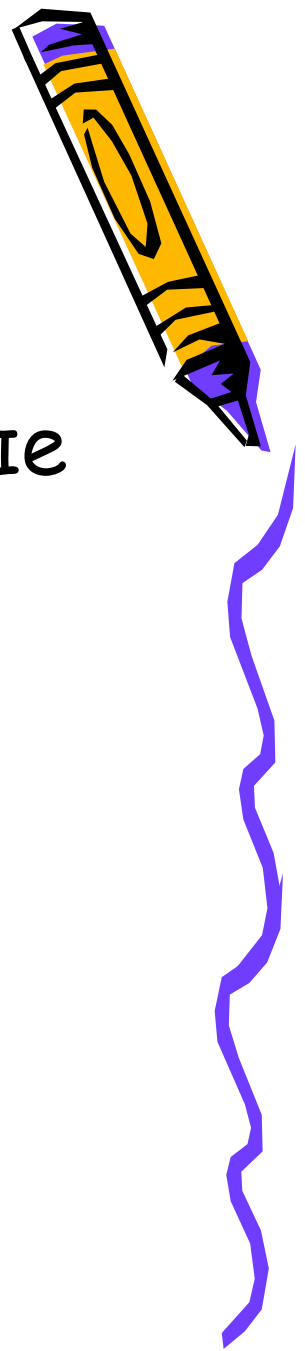
# Шаг 4.

- Твои друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Постарайся им помочь.



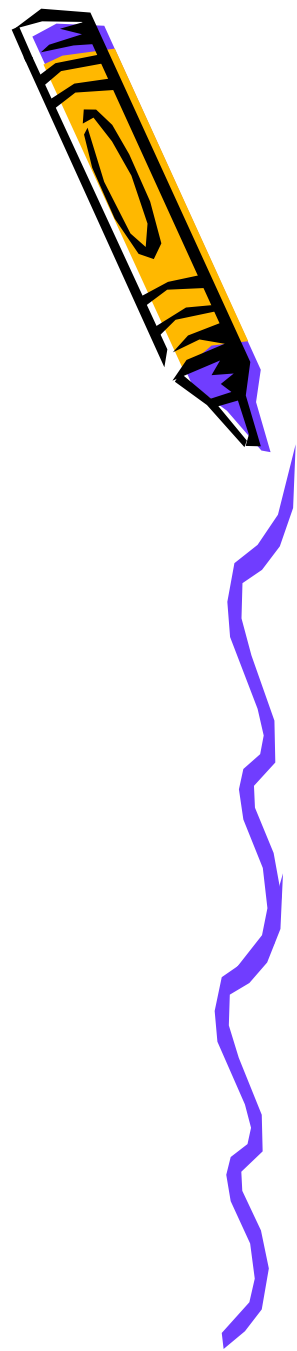
# Шаг 5.

- Наметь для себя две - три главные цели в жизни.

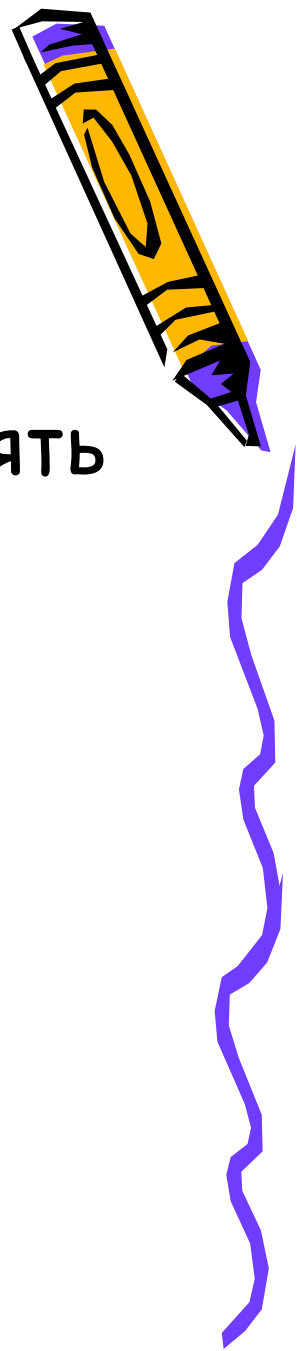


# Шаг 6.

- Подумай, какие промежуточные цели необходимо достичь для достижения главных целей.



# Шаг 7.



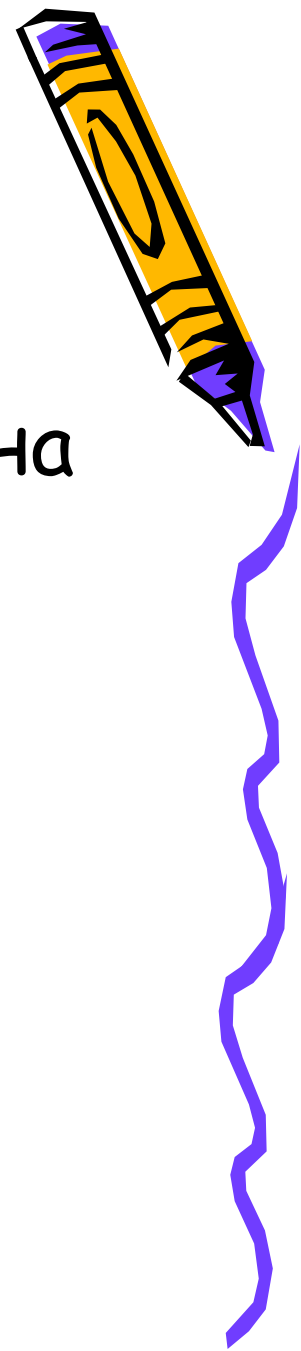
- Реши, что необходимо предпринять для их достижения, и выполняй свое решение.





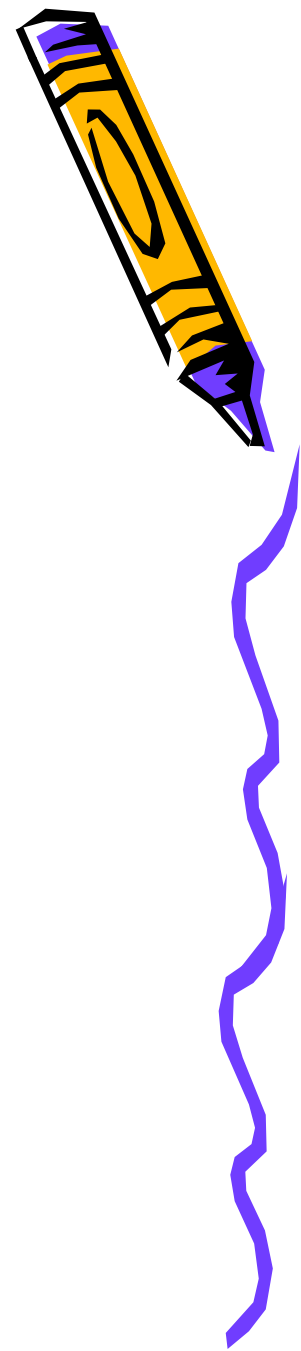
# Шаг 8.

- Радуйся каждому своему успеху на пути к этим целям, хвали себя.



# Шаг 9.

- Помни, что ты - воплощение надежд твоих родителей, ты - творец своей жизни.



# Шаг 10.

- Если ты уверен в себе, то препятствие станет для тебя вызовом, а вызов побуждает к действию.



# Литература:

- Г.В. Резапкина. Секреты выбора профессии: Научно - популярное издание.- М.: Генезис, 2002. - 80с.: (Психология для всех)

