***Памятка для подростков «ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА»***

***Если у тебя здоровая самооценка, то ты:***

- легко признаешь свои недостатки,

- воспринимаешь себя как уникальную личность, которая умеет любить, заботится об окружающих, и которая заслуживает того же.

Люди с высокой самооценкой живут полной жизнью.

Если же самооценка занижена, пригодятся следующие способов для поднятия самооценки:

***1. Начало дня:***

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

***2. Ставьте реальные цели***

Достигая цель за целью, вы приобретете уважение окружающих и вырастите в собственных глазах.

***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. Никогда не сдавайтесь***

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

***5. Самосовершенствуйтесь***

Старайтесь каждый день узнавайте 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 к самосовершенствованию.