

## Восемь 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 того 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, аудио-диски. Имейте и любите свои слабости
№ 7	Начинайте рисковать	Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика
№ 8	Обретите веру любую: 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