**Помни, самооценка зарождается изнутри.** Ты станешь более уверенным в себе, если примешь и полюбишь себя со всеми своими недостатками, но при этом будешь **стремиться к самосовер-шенствованию.**

**6. Если тебе трудно**

**Хорошо запомни:** если тебе трудно и нет рядом человека, с которым можно обсудить проблемы, поделиться своей болью или просто поговорить по душам - ты всегда можешь позвонить **на телефон кризисного центра по оказанию психологической помощи доверия**

**8(7182)673131**

**В жизни каждого человека бывают сложные жизненные ситуации, когда «теряется» душевное равновесие, и совсем не верится, что наступит время, когда ты вновь сможешь беззаботно смеяться, как и раньше.**

**СМОЖЕШЬ! Черная полоса в жизни любого человека не навсегда. Тебе поможет**

 **доктор «время» или ТЫ САМ.**

**Если ты решил самостоятельно бороться за свое душевное равновесие, тебе могут помочь следующие советы:**

***1. Начни свой день оптимистично***

 Как только проснулся, скажи себе, что **ты уникальный человек**, заслуживающий всего самого лучшего в жизни.

**2. Ставь себе реальные цели**

 Достигая цель за целью, ты приобретешь уважение окружающих и **вырастешь в собственных глазах.**

**3. Прими и полюби себя**

 Если ты хочешь, чтобы другие тебя любили, уважали и ценили, сделай это, прежде всего, сам для себя.

Приняв и полюбив себя, ты удивишься, как поменяют к тебе отношение другие люди. **Учись так же принимать и других людей такими, какими они есть.**

**4. Никогда не сдавайся**

 У каждого бывают неудачи, но **это не повод бросать начатое или сходить с пути**. Смотри в лицо своим страхам. Не позволяй плохим чувствам одолевать себя.

Фокусируй внимание на хорошем.

**Стремись к самосовершенствованию**.

**5. Самосовершенствуйся**

 Старайся каждый день узнавать новые вещи, знакомься с новыми людьми, читай новые книги, избавляйся от вредных привычек или качеств.