

Девять шагов уверенности в себе

1. Найдите в своем характере сильные и слабые стороны, положительные и отрицательные качества и подумайте, чего Вы хотите от жизни.

2. Никогда не говорите о себе плохо, за Вас это сделают другие.

3. Некоторые Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Постарайтесь им помочь.

4. Наметьте для себя две-три главные цели в жизни.

5. Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.

6. Будьте справедливы по отношению к себе и к другим людям, другим культурам, другой жизни.

7. Проявляйте уважение к старшим и милосердие к младшим, слабым и немощным и всем, кто нуждается в помощи.

8. Никогда не бойтесь трудностей.

9. Не бойтесь учиться у умных. У глупых тоже – они учат, чего не надо делать.