

СОВЕТЫ ДЛЯ ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ:

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. 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 самосовершенствованию.

6. ЕСЛИ ТЕБЕ ТРУДНО

Найди в своем окружении человека, которому ты сможешь довериться и рассказать о своих проблемах, поверь, в любой ситуации можно найти выход!