



ЭТО ВАЖНО!

Прочтите Внимательно Этот Текст!

1. Научись ценить себя.

- участвуй в общественных мероприятиях, это позволит тебе пробовать себя в новых областях и найти себя;
- уделяй время самообразованию.

Разносторонне развитые люди являются интересными окружающим;

- не бойся новых идей и способов претворения жизненных планов, меняйся;
- придерживайся установки: «Я должен! Я могу!»;
- составь реальное расписание по достигнутой цели и поощряй себя по мере их достижения:

**Я ВСЁ СМОГУ
Я ВСЁ СУМЕЮ
ВЕДЬ ЖИТЬ ИНАЧЕ
НЕ УМЕЮ**

- определи и прими свои сильные и слабые стороны – они есть у всех;
- используй и развивай свои таланты;
- гордись своими победами, как большими, так и маленькими;
- делай то, что тебе нравится (рисуй, читай, занимайся спортом и т.д.)

2. Научись избегать давления других людей и самостоятельно принимать решения.



Если тебя убеждают сделать что-то, прежде всего, подумай о последствиях. Задай себе вопросы:

- Может ли это нанести вред моему здоровью?
- Может ли это привести к проблемам с друзьями, родителями, учителями, полицией?
- Как ты будешь относиться к себе завтра? Прими свое решение и сообщи о нем.

Выгляди и действуй уверенно, даже если ты нервничаешь или напуган:

- стой или иди, выпрямившись;
- смотри людям прямо в глаза;
- говори ясно и по делу, обычным голосом;
- не оправдывайся.

**Научись любить себя
и ты научишься любить жизнь.**

БУДЬ НЕЗАВИСИМ!!!

Независимость – это умение говорить «НЕТ». Каждый раз, когда ты говоришь «нет», ты становишься свободнее. НЕЗАВИСИМЕЕ. Встать на свои ноги, идти своим путем – смысл независимости.

3. Твой Выбор

Ты сказал «ДА» и:

- потерял уважение к себе, потому, что позволяешь собой управлять;
- потерял уважение других, поскольку они видят, что ты зависишь;
- испортил отношения с родителями;
- испортил свое будущее.

Ты сказал «НЕТ» и:

- появилось самоуважение;
- заставил других уважать себя за то, что имеешь свою точку зрения, ты – личность;
- сохранил здоровье;
- оградил себя от несчастий.

Скажи нет!



КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»

«Я не враг своему здоровью»
«Нет, я планирую жить долго и счастливо»
«Нет, за это срок можно получить»

Твое решение обязательно повлияет на твое отношение к себе и отношению окружающих к тебе.

Ты можешь принять его заранее, не дожидаясь предложения. И тогда предложенное совершить сомнительный поступок не будет для тебя неожиданным, ты будешь заранее готов к подобной ситуации.