

Как повысить родительскую самооценку

№ 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.

№ 5 Начинайте принимать решение самостоятельно.

Помните, что не существует правильных и неправильных решений .

Любое принятое ваше решение вы всегда можете оправдать и обосновать.

№ 6 Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние.

Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи...

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.

