



НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ УСПЕХА

- 1. Не унывай! Унывающий обречен на неудачи.*
- 2. Не бойся! Трус обречен на поражение.*
- 3. Трудись! Другого пути к успеху нет.*
- 4. Думай! Думай до поступка, думай, совершив поступок, и научишься не совершать ошибок.*
- 5. Старайся во всех удачах благодарить обстоятельства, а во всех неудачах винить только себя.*
- 6. Помни! Не обстоятельства должны управлять человеком, а человек обстоятельствами.*
- 7. Нет безвыходных ситуаций, никогда не опускайте руки. Пока мы живем, мы способны сделать свою жизнь лучше.*
- 8. Относись к другим людям так, как хотелось бы, чтобы другие люди относились к тебе.*
- 9. Не лги! И ты будешь иметь друзей. Не обманывай себя и помни о психологической защите.*
- 10. Научись смотреть на себя и свои поступки как бы со стороны, глазами других и ты многое поймешь.*
- 11. Анализируй каждый прожитый день - учиться лучше всего на собственных ошибках.*
- 12. Когда тебе плохо, найди того, кому ещё хуже, и помоги ему - тебе станет значительно лучше.*
- 13. Оставайся всегда и во всем самим собой, иди своим путем. В этом случае ты состоишься как личность и достигнешь желаемого результата. В противном случае ты всегда будешь попутчиком и придешь к тому, чего хотят другие, а не ты сам.*
- 14. Избегай злых людей, ибо зло заразительно.*

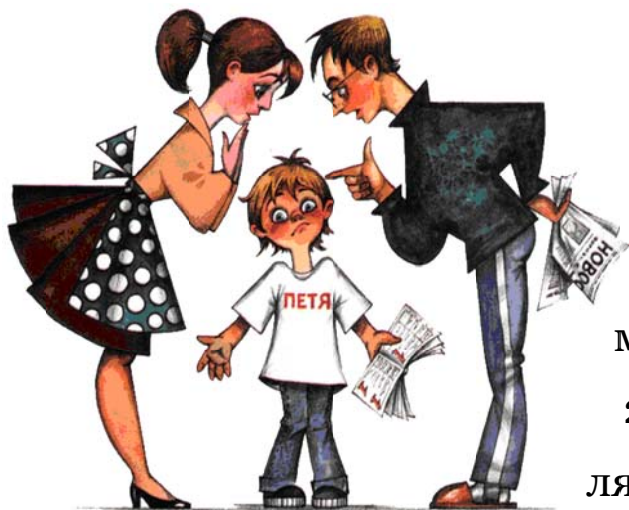


15. *Будь благодарен всем людям, сделавшим тебе добро.*
16. *Верь в Его Величество Случай и знай: случай приходит только к тем, кто всё делает для того, чтобы он пришел.*
17. *Знай: если, прожив день, ты не сделал ни одного доброго дела или за день не узнал ничего нового - день прожит напрасно.*
18. *Помни: жизнь любит удачливых. О прошедшем жалеть бесполезно.*
19. *Лучшее лекарство от грусти, стресса и от неудач - оптимизм!*

Сделайте пять шагов к уверенности в себе

1. *Не надо себя недооценивать. Чаще вспоминайте о своих удачах.*
2. *Никогда не говорите о себе плохо, особенно избегайте приписывать себе отрицательные черты – «глупый», «неспособный», «невезучий».*
3. *Позволяйте себе расслабляться, прислушиваться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе, наедине с самим собой.
Так вы сможете лучше себя понять.*
4. *Ваши действия могут подлежать любой оценке. Если это конструктивная критика, используйте ее для своего блага, но не позволяйте другим критиковать вас как личность.*
5. *Помните, что иное поражение – это удача; из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных последующих более крупных неприятностей удалось избежать.*

ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ



1. Проявляйте внимание к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуйте их чем – нибудь. Это помогает наладить контакт.
2. Постарайтесь объясняться с родителями человеческим языком - это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.
3. Помните, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайтесь не устраивать в это время дома шумных вечеринок.
4. Если родители ведут себя с вами как с маленьким ребенком, напомните вежливо им, что вы уже повзрослели и хотели бы вместе с ними решать проблемы, связанные с вашей жизнью.
5. Дайте понять родителям, что вы нуждаетесь в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.
6. Старайтесь не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.
7. Помните, что родители тоже могут совершать ошибки. Будьте снисходительны.
8. Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайтесь, что бы произошло, если бы вам было позволено все.
9. Если произошла ссора с родителями и вы не чувствуете себя виноватым, все равно, найдите в себе силы подойти первым. Уважение вы не потеряете, поверьте.
10. Установите с родителями границы личной территории но, не раздражаясь, не требуя. Просто попросите их об этом.



11. Возвращение домой к определенному времени – это способ ограждать себя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если задерживаетесь, обязательно позвоните, они же волнуются. Поберегите их для себя.

12. О наказаниях. Родители могут прекратить поощрения, отлучить вас от компьютера, запретить встречи с друзьями. И все это может произойти, как вы считаете, из-за пустяка.

Родителей же этот «пустяк» может вывести из себя. Подумайте, может быть, родители видят опасность, которую вы либо не осознаете, либо приуменьшаете. Поговорите с ними.

13. Если вы рассержены на кого - либо из друзей, учителей, раздражены на грязь, слякоть, а также на «двойку», поставленную «ни за что», не срывайте зло на родителях. Это не благоразумно и приводит к печальным последствиям.

14. Чаще разговаривайте с родителями, и тогда вам станет понятно, почему они поступают, так или иначе.

Удачи вам!