

Самооценка – это степень осознания своих достоинств и недостатков, оценивание собственных личностных качеств и результатов деятельности. Самооценка может быть как положительной, так и отрицательной.

Аффирмация – установка, которая влияет на последующее поведение.

Я знаю о своих сильных и слабых сторонах, принимаю их и работаю над ними.

Чтобы были ясны намерения, нужен ясный план. Важнейшим шагом к успеху является планирование. Это касается определения как перспективных целей, так и ближайших. Необходимо спланировать ситуацию «как пережить успех».

У меня достаточно жизненного опыта, что бы найти выход из любой ситуации.

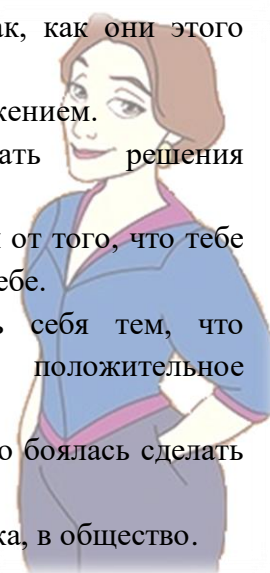
Превратите препятствие в трамплин для новых прыжков к цели. Выработайте умение мудро относиться к ошибкам и радоваться препятствиям. Не допускайте со своей стороны обвинения в адрес объективных обстоятельств, обусловивших ваши проблемы,

Я принимаю ошибки прошлого, беру из них уроки и продолжаю жить дальше.

Старайтесь легко принять то, что неизбежно. Научитесь время от времени признавать свои поражения. Анализируйте свои слабые стороны, ибо этим вы способны раскрыть свою спрятанную силу. Оглянитесь в прошлое, насладитесь настоящим, интересуйтесь будущим.

Я умею гордиться своими достижениями, и маленькими, и большими.

- ✓ Постарайся более позитивно относиться к жизни.
- ✓ Относись к людям так, как они этого заслуживают.
- ✓ Относись к себе с уважением.
- ✓ Начиная принимать решения самостоятельно.
- ✓ Попытайся избавиться от того, что тебе самой не нравится в себе.
- ✓ Постарайся окружить себя тем, что оказывает на тебя положительное влияние.
- ✓ Начиная делать то, что боялась сделать раньше.
- ✓ Обрети веру: в человека, в общество.

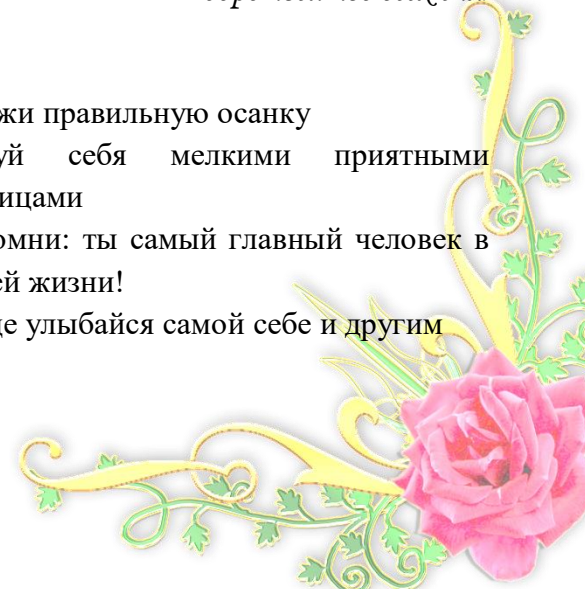


Я прислушиваюсь к голосу своей интуиции и следую своему внутреннему чутью.

- ✓ Сконцентрируйся на своих «плюсах»: чем ты отличаешься от других и чем ты интересна
- ✓ Признавай свои «минусы», но не закикливайся, делай выводы, постарайся понять их причину и избавиться от них
- ✓ Не бойся просить помощи, если она тебе необходима
- ✓ Научись заботиться о себе, прислушивайся к своему организму
- ✓ Умей посмеяться над собой и своими промахами
- ✓ Научись говорить людям «НЕТ», если их просьбы противоречат твоему отношению к ним

Моя жизнь – бесценный дар, за который я буду бороться изо всех сил.

- ✓ Держи правильную осанку
- ✓ Балуй себя мелкими приятными вещами
- ✓ Запомни: ты самый главный человек в своей жизни!
- ✓ Чаще улыбайся самой себе и другим



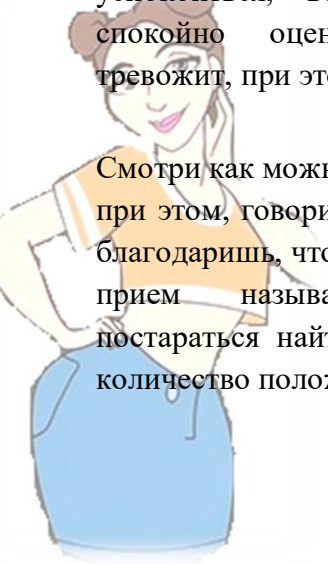
Я делаю только то, что делает меня счастливым, и легко отказываюсь от того, что портит своё самочувствие

Составь список своих прошлых побед и всех достижений, даже самых маленьких. Просматривай его регулярно вспоминая ту радость, гордость собой и чувство удовлетворения, которые тогда испытала. На листке бумаги опиши как минимум 20 своих положительных черт и просматривай данный список как можно чаще.

- ✓ Живи своей жизнью и ни на кого не оглядывайся
- ✓ Не бойся принимать неправильные решения. Ведь как говорится: «Кто не рискует, тот не пьет шампанского».

Даже непродолжительная по времени медитация позволит расслабиться и успокоиться, вследствие чего, можно спокойно оценить ситуацию, которая тревожит, при этом снимая напряженность.

Смотри как можно чаще в обычное зеркало и при этом, говори в голос все то, за что себя благодарить, что ты в себе любишь. Данный прием называется зеркало. Нужно постараться найти максимально возможное количество положительных характеристик.



- ✓ Заведи тетрадь или блокнот «Дневник успеха». В течение дня записывай все свои достижения и победы, даже самые маленькие, все то что сделала хорошо.

Я люблю и ценю себя просто за то, что я есть



ГАПОУ КК «КАТТ»

Моя самооценка исходит изнутри, и зависит только от МЕНЯ



х. Красное поле, 2022 г.