**Полезные советы как повысить самооценку**

**- Сконцентрируйся на своих "плюсах": чем ты отличаешься от других и чем ты интересен.**

**- Признай свои "минусы", но не зацикливайся на них. Постарайся понять их причину и избавиться от них.**

**- Поставь перед собой цель : только тот добивается успеха, кто знает путь к нему.**

**- Не бойся просить помощи, если у тебя что-то не получается.**

**- Верь в себя.**

**- Научись заботиться о себе: о своем здоровье, о внешнем виде.**

**- Чаще улыбайся, если хочешь нравиться людям . Человек , который улыбаеться, всегда привлекателен.**

**- Используй чувство юмора в общении с друзьями . Умей посмеяться над собой , вместо того чтобы злиться , когда у тебя не идут дела.**

**- Не будь "тряпкой", не позволяй , чтобы об тебя "вытирали ноги".**