

## Советы психолога

- Если есть проблемы - позвоните психологу.
- Читайте много правильных книг.
- Выращивайте в себе доброжелательный интерес к самим себе.
- Улыбайтесь, смейтесь и радуйтесь всему, что хорошо, смешно и приятно!
- Всякое свершение начинайте с привнесения ресурсов (энергия время, силы...)
- Стройте планы на будущее.
- При необходимости консультируйтесь у психолога, лучше у врача.
- Формируйте свою судьбу своими желаниями.
- Изучите свои страхи.
- Старайтесь разобраться в истинных мотивах своего поведения.
- Осознайте разницу между «не могу понять» и «не могу решиться».
- Делайте, что должно и будь, что будет.
- Грамотно разговаривайте с самим собой.
- Всегда надо обращаться к себе уважительно.
- Себя надо не заставлять, а уговаривать.
- Мотивация достижения продуктивнее мотивации избегания.
- Исключите слово «нет» из своего лексикона.
- Развивайте волю.
- Исключите предельную лексику из своей речи.
- Цель не оправдывает средства.
- Формируйте самодостаточность.
- Умно используйте время