

## Памятка Правила преодоления себя

Каждый из нас – строитель собственной личности. Любой человек способен на многое, если вовремя сумеет заглянуть в себя и увидеть то малое, в которое может перерасти в нечто большое и значительное. Многие люди довольствуются малым, не прилагая особых усилий, и всю жизнь обвиняют окружающих в том, что многое у них в судьбе не сложилось.

**Запомните:** только преодолевая трудности в жизни, вы становитесь сильнее, увереннее, смелее!

Как же стать человеком, способным себя реализовать в этой жизни полностью? Вот несколько правил.

### Правила преодоления себя

1. Не бойся принимать решения и доводить их до конца!
2. Ставь перед собой реальные цели, то есть те, которых ты действительно сможешь достичь!
3. Критично относись к себе и к своим умениям. Ищи в себе положительное и демонстрируй это другим!
4. Учись преодолевать свои трудности, борись с собственной ленью и страхом!
5. Прислушивайся к себе и изучай себя!
6. Анализируй свои поступки и свое поведение, это даст тебе силы к движению вперед!
7. Умей преодолевать собственные соблазны!
8. Не позволяй другим людям или страстям иметь над тобою власть!
9. Четко определи свои достоинства и недостатки, сумей преодолевать свои недостатки. Это способствует успеху!
10. Ищи друзей сильных и это поможет тебе преодолеть себя!
11. Умей сказать себе: «Я смогу, и я сделаю это!» Не складывай ручки, если чего – то не можешь или не умеешь; борись за то, чтобы преодолеть свое неумение!

Чтобы поднять себя в своих глазах, прежде всего вы должны иметь самоубеждение и самовнушение.

**Самоубеждение** – это спор с самим собой, это попытка убедить себя, что нужно делать что – то не как хочется, а как надо!

**Самовнушение** – это умение внушить самому себе с помощью фраз: «Я хочу этого достичь!», «Я могу этого достичь!», «Я буду таким!»

Но нельзя злоупотреблять самовнушением и самоубеждением! Нельзя рассчитывать на быстрый успех! Цель самовнушения должна быть значимой.

Внушать себе можно только лишь на основе веры в себя! Самовнушение лучше всего действует утром и вечером на основе полного мускульного расслабления, лучше всего, лежа в постели.

У каждого человека есть и положительные качества и отрицательные. Человек, у которого очень сильно выражены лучшие качества, считается настоящим человеком, на которого можно положиться в любой жизненной ситуации.