**О самовоспитании.**

***Рекомендации психолога***

*1. Переживай свои ошибки легко.*И не пили себя понапрасну - *время назад не повернуть*. Лучше проанализируй сделанное.

 *Фокусируйся не на самой ошибке, а на том, как ее исправить и не повторить в будущем.*

Кроме того, случившееся можно рассматривать как новый поворот в жизни и использовать его со всеми вытекающими последствиями.

*2. Когда все плохо, думай о хорошем.*Хотя бы назло всему враждебному окружающему миру. В конце концов, во всем можно найти положительные стороны.

*3. Пиши списки*.
Не список, а именно списки того, что тебе надо сделать - завтра, в выходные, на следующей неделе, в будущем месяце, - и сокращай их по мере выполнения задуманного. Психологи считают, что составление нескольких списков помогает избежать чувства вины перед собой за несделанное, потому что список перестает быть самоцелью.

*4. Проанализируй, на что ты зря тратишь время.*И не трать его. Например, не болтай с подругой по телефону в рабочее время, а затащи ее вечером в тренажерный зал или бассейн (кстати, для здоровья полезно).

*5. Решив что-то, исполняй.*Например, ты решила не есть сладкое. Стало быть, надо его не есть. Скажи себе, что это не очередной истеричный порыв, а вполне продуманное решение. И не пробегай с закрытыми глазами мимо кондитерских палаток, а наоборот, надолго останавливайся перед ними, представляя, в какую омерзительную калорийную массу превращаются все эти пирожные в твоем желудке.

*6. Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня.*
Жизнь состоит из деталей. Так что старайся не копить невыполненные маленькие дела просто потому, что они кажутся тебе скучными. Делай их потихоньку, и тогда ты сможешь спокойно провести выходной день с любимым или любимой, а не за написанием реферата, стиркой или деловыми звонками.

*7. Имей представление о своем будущем.*Речь идет не о маниакальном планировании и разбивании жизни на пятилетки - случай может нарушить все планы. Но чем четче цели, тем выше вероятность их выполнения.

*8. Коллекционируй цели.*Имеется в виду, что их у тебя должно быть несколько. Возьми листок бумаги и напиши под словами "я хочу" все, что ты действительно хочешь заполучить в этой жизни. Пусть у тебя лучше будет несколько маленьких целей, чем большая, но одна. Потому что, во-первых, ты можешь ее не достигнуть - и тогда провал надолго выбьет тебя из колеи, а во-вторых, ты можешь ее достигнуть - и тогда тебе будет нечем заполнить образовавшуюся пустоту. А когда целей несколько, то, потихоньку выполняя их, ты постоянно движешься вперед и радуешься своим успехам.

*9. Установи свою собственную "высокую планку".*И регулярно говори себе, что не смиришься с меньшим, чем самое лучшее. Даже в мелочах.

*10. Продумывайте свои поступки.*И не рискуйте понапрасну. В народе по этому поводу говорят: "Семь раз отмерь, один раз отрежь". И это касается всего, начиная с покупки одежды и заканчивая вступлением в брак. Поэтому, прежде чем что-то сделать, задай себе несколько вопросов:
\* Если я завтра отложу это на один день, буду ли я завтра все еще хотеть этого?
\* Допустим, я сделала это. Что я получу в худшем случае? А в лучшем?
\* Что случится если я ничего не сделаю?
\* Действительно ли то, что я в результате выиграю, больше того, что я могу потерять?

*11. Выделяй экстра-час каждый день.*Для того чтобы обдумать свои ближайшие планы, составить новые списки, повычеркивать кое-что из старых и вообще поразмыслить над всем, что ты только что прочитала.

*Давай себе время на проживание, обдумывание, осознание! Пусть все это найдет свое место!*