

В жизни каждого человека бывают сложные жизненные ситуации, когда «теряется» душевное равновесие, и совсем не верится, что наступит время, когда ты вновь сможешь беззаботно смеяться, как и раньше.

**СМОЖЕШЬ!** Черная полоса в жизни любого человека не навсегда. Тебе поможет доктор «время» или **ТЫ САМ**.

Если ты решил самостоятельно бороться за свое душевное равновесие, тебе могут помочь следующие советы:

### **1. Начни свой день оптимистично**

Как только проснулся, скажи себе, что **ты уникальный человек**, заслуживающий всего самого лучшего в жизни.

### **2. Ставь себе реальные цели**

Достигая цель за целью, ты приобретешь уважение окружающих и **вырастешь в собственных глазах**.

### **3. Прими и полюби себя**

Если ты хочешь, чтобы другие тебя любили, уважали и ценили, сделай это, прежде всего, сам для себя.

Приняв и полюбив себя, ты удивишься, как поменяют к тебе отношение другие люди. **Учись так же принимать и других людей такими, какими они есть.**

### **4. Никогда не сдавайся**

У каждого бывают неудачи, но **это не повод бросать начатое или сходить с пути**. Смотри в лицо своим страхам. Не позволяй плохим чувствам одолевать себя.

Фокусируй внимание на хорошем.

**Стремись к самосовершенствованию.**

### **5. Самосовершенствуйся**

Старайся каждый день узнавать новые вещи, знакомься с новыми людьми, читай новые книги, избавляйся от вредных привычек или качеств.

**Помни, самооценка зарождается изнутри.** Ты станешь более уверенным в себе, если примешь и полюбишь себя со всеми своими недостатками, но при этом будешь **стремиться к самосовершенствованию.**

### **6. Если тебе трудно**

**Хорошо запомни:** если тебе трудно и нет рядом человека, с которым можно обсудить проблемы, поделиться своей болью или просто поговорить по-душам - ты всегда можешь позвонить **на детский телефон доверия с единым общероссийским номером**

**8800-2000-122**

