***Хочешь, быть успешным -действуй.***

 Утром приложи максимум усилий, чтобы **выйти из дома в наилучшем виде**. Взгляни на своё отражение зеркало: утром, днём, вечером;

 Помни, люди не замечают вещи очевидные для тебя. Можно обратить внимание человека на то, что тебя смущает. Поэтому **не стоит быть слишком критичным по отношению к себе ;**

 **Не будь слишком критичен по отношению к другим.** Если ты про себя постоянно отмечаешь недостатки других людей , и такая повышенная критичность переросла в привычку, от неё необходимо как можно как можно скорее избавиться , а в противном случае ты будешь всё время думать что и твоя внешность и одежда – отличная мишень для критики. Уверенности это не прибавляет.

 **Искренность покоряет всех ;**Будь искренен и не стесняйся сказать вещи, как приятные ( когда на тебя производит впечатление чья-то жизнерадостность, успех или обаяние ), так и не очень ( кто-то не вник в тему разговора или что-то не знает ).

 **Стремись понять других.**Например , некоторых людей агрессивными может сделать стеснительность. Если кто-то с тобой говорит резко, не обязательно виновен ты- может быть , этому человеку просто надо побороть смущение. Однако , самому никогда не стоит выбирать в общении такой способ самоутверждения. Не забывай , что каждое событие можно оценить по-разному **.** Более терпимо относитесь к людям.

 **Не стоит сравнивать себя с окружающими людьми и зависеть от мнения сверстников.** Никогда не говори о себе плохо , избегай приписывать себе отрицательные черты – « глупый», «неспособный», «невезучий», «неисправимый», и т.д. Помни, что чувство вины и стыда не помогает людям добиваться успеха . Не позволяй себе зацикливаться на этих чувствах.

 **Нужно стараться из любой критики извлечь для себя пользу.** Не стоит воспринимать критику в свой адрес , как отрицательную оценку своей личности.

 **Следи за своей осанкой , походкой , интонацией**. Позы должны быть открытыми, жесты выразительными. Расправь плечи – походка должна быть прямой и чёткой. Всем своим видом ты должен показать , что ты уверенный в себе человек . Язык тела жестов, поз подсознательно влияет на нашу уверенность в себе. Просто мало кто об этом знает.

 Всегда **помни , что ты непассивный объект** на который валятся все неприятности .