

## **Советы подросткам**

- *Невозможно любить других, не полюбив себя. Чтобы научиться любить других, ты должен сначала научиться любить самого себя.*
- *Подумай, можно ли ожидать, что другой человек оценит тебя по достоинству, если ты не можешь терпеть самого себя, нагоняя тоску на весь мир своим дурным настроением?*
- *Чтобы преодолеть комплекс неполноценности, постарайся настроить себя на то, что у тебя все в порядке.*
- *Посмотрись в зеркало. Ты можешь лишь незначительно изменить свою внешность. В твоих силах стать стройнее, толще или немного выше. У тебя есть возможность – особенно если ты девочка – применить косметические средства, чтобы скрыть кое-какие внешние недостатки или подчеркнуть достоинства. В конце концов, ты можешь избавиться от прыщей, которые так отравляют твою жизнь.*
- *Но что касается остального, пойми: тебе придется не один десяток лет жить с тем лицом и телом, которыми тебя наградила природа. И будет жаль времени и душевных сил, если ты станешь страдать только оттого, что выглядишь не как кинозвезда или фотомодел.*
- *Подумай, а так ли хорошо быть похожим звезд эстрады и прочих знаменитостей? Каждая травинка не похожа на другую, не бывает и одинаковых снежинок. Почему же ты так хочешь быть копией фотографии из глянцевого журнала? В том, что ты именно такой, какой есть, кроется грандиозный шанс.*
- *Осознай же, что другого такого человека нет на земле, ты – уникален! В каждом из нас есть что-то привлекательное. Ты считаешь, что у тебя слишком толстые ноги? Зато у тебя великолепные волосы и выразительные глаза. Подумай о том, что в тебе есть хорошего, сконцентрируйся на своих сильных сторонах.*
- *Осознай свои положительные качества, совершенствуй их, старайся привлекать внимание окружающих в первую очередь именно к ним.*
- *Не стоит сравнивать себя с другими не в свою пользу. Будь таким, какой ты есть. Выпрями спину! Выше голову! Хватит ходить с унылым видом и взглядом побитой собаки. Учись держаться свободно и уверенно.*
- *Поверь, если ты перестанешь обижаться и бурно реагировать на глупые шутки и «подколки» одноклассников, то твой слишком маленький рост, толстая попа или тонкие ноги сразу перестанут быть объектом их пристального внимания. Насмешники сразу потеряют к ним всякий интерес.*
- *Те недостатки, которые ты не можешь изменить в своей внешности, можно восполнить за счет знаний и ума, доброжелательного и сердечного отношения к окружающим, некоторой доли самоиронии и умения посмеяться над собой. Все этому можно и нужно научиться!*