

**Я. МОИ ГРАНИЦЫ. МОИ ПРАВИЛА!**

**ДЕНЬ 4**

### **Ваша суперсила.**

Способны видеть в себе истинную красоту, доброту, силу, любовь и вообще всякое хорошее? Или же без особых заслуг не удостоите себя тёплым взглядом?

**Вы сильнее, умнее, достойнее (список продолжайте сами), чем вы думаете.**

## **ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА.**

Дочка моей подруги вышла на новогоднем утреннике читать стихотворение и сказала: “Меня зовут Дария, мне пять лет, я сочинила стих и я думаю, что я клевая”. Смех в зале. Аплодисменты.

Теперь ей шестнадцать и она говорит о себе “Меня зовут Дария, я играю на клавишных в рок-группе, говорю на трех языках и языке жестов, я танцую, и учусь без троек — это то, что мне во мне нравится”. Аплодисменты. Она точно знает, что она клевая. И что у нее клевая жизнь.

## ДЕНЬ 4

Без чувства уверенности в том, что вы стоите всех усилий, которые вам придется предпринимать в жизни, вам будет сложно двигаться вперед. Чтобы добиться успеха, постоять за себя и стать счастливыми нужно чувствовать свою ценность.

**Нужно быть уверенным, что вы достойны счастья, что вы довольны собой и изнутри ощущаете собственное достоинство.**

**Самоценность — это то, как вы реализуете себя в своей жизни, означает. Не потому, что говорите себе: «Я клевая». И не потому, что другие говорят: «Ты клевая».**

Быть ценным для себя — значит быть довольным собой, потому что ты гордишься тем, что ты делаешь, просто живете так, как нравится: придерживаетесь своих убеждений и ценностей и не изменяете себе. Не важно сколько это приносит денег. Не важно насколько вы знамениты. Не важно какой у вас статус. Важно, что вы сами гордитесь тем, что вы делаете.

## ДЕНЬ 4

Самоценность не связана с чувством превосходства над другими людьми. Она вообще не имеет отношения к другим. Она связана только с вами.

Самоценность приходит изнутри: она складывается из того, что вы знаете о себе, своем теле, своих способностях.

Самоценности можно научиться, ее можно приобрести.

**Самооценка — результат того, что ты доволен своими поступками и своей личностью.**

## **ЧТО С ВАМИ ПРОИСХОДИТ, КОГДА ВЫ ОЩУЩАЕТЕ СВОЮ ЦЕННОСТЬ.**

**Вы не боитесь разумного риска, понимая, что можете потерпеть неудачу, но также понимая, что можете добиться успеха**

**Вы не стремитесь к неоправданному риску, потому что слишком уважаете себя, чтобы подвергать опасности**

**Вы успешно сопротивляетесь негативу со стороны других людей**

**Вы не стремитесь поступать как все, просто чтобы не выделяться и не стремитесь привлекать к себе внимание, чтобы нравится**

**У вас достаточно силы, чтобы справиться с жизненными сложностями, разочарованиями или неудачами;**

**У вас есть планы на ближайшую жизнь**

**Вы знаете свои способности и полностью используете свои таланты, навыки и умения для достижения своих целей**

**Вы можете позволить себе быть счастливым, потому что знаешь, что это нормально**

**Вам нравится ваша жизнь**

**Вы знаете, что там где вы находитесь - это результат только ваших принятых или непринятых решений.**

**Красиво, да? А где это взять? Понятно, что сделать. А как? И где взять на это силы?**

Сосредоточится на себе. Это завтра вы сосредоточитесь на других. А сегодня сосредоточьтесь на себе.

Поддайтесь соблазну и пошлите сегодня все к черту. Избавьтесь от морока чужих представлений о вас и позвольте себе выйти из себя. Примите решение быть такой как вы хотите.

**Быть клевой для себя — это ваше решение и пусть окружающие попробуют заставить вас его нарушить.**

## ДЕНЬ 4

Открывайте свою тетрабочку и напишите минимум 10 пунктов, что значит быть клевой для себя.

А теперь разделите лист пополам по вертикали:

■ В левой графе напишите, что произойдет с вами через год, если вы будете двигаться не к себе клевой, а от себя.

■ В правой графе напишите, что произойдет с вашей жизнью через год, если вы будете клевой для себя.