

* **Работайте над увеличением своего творческого образа.**

Вспомните те приятные события, которые с вами происходили. Представьте ярко и отчетливо все, что Вас в этот момент окружало, что Вы слышали, о чем думали. Ощутите внутри себя хорошие чувства, связанные с приятным образом, постарайтесь их мысленно усилить, придав им яркость и насыщенность.

* **Замена образов.**

Ваше первичное состояние неудовлетворения собой. Что Вы чувствовали? Мысленно трансформируйте этот образ, представляя, что внутренний и внешний голос, который Вы слышали- изменяется, как если бы Вы крутили ручку радиоприемника, где голос становится тише и исчезает. В ту же секунду появляется маленький, затем все больше и ярче образ положительных и приятных эмоций. Вы мысленно входите внутрь этого приятного переживания и стараетесь усилить те хорошие чувства, которые с ним связаны.

***Мыслите только позитивно! Негативной энергии свойственно возвращаться.***

**Помните!**

**Дорогу осилит идущий! Начните Движение! Сделайте первый шаг!**

Контакты:

352700, Краснодарский край,

г. Тимашевск, ул. Пролетарская, 120,

8(86130) 4-08-12

Использованы материалы:

**www.psychologos.ru**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

**«ТИМАШЕВСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ»**

**(Для клиентов)**



**Повысить**

**уверенность в себе –   ключ ко многим дверям жизни !!!**

г. Тимашевск

2015г.

**Как обрести уверенность в себе?**

Существует множество специальных методов, чтобы разрушить негативное представление о себе и повысить самооценку!

*Работать над собой, развивать себя вполне можно самостоятельно, полагаясь на собственные силы.*

*Залог успеха - ясные цели, качественные образцы, тренировка, обратная связь.*

*Как сделать, чтобы работа над собой приводила к дельным результатам?*

* **Определите, что бы Вы хотели в себе изменить?**

Подумайте о проблемной ситуации, которая больше всего Вас беспокоит. Например, почему Вы недовольны собой? Представьте, с чего обычно начинаются ваши неприятные ощущения. Возможно, Вы что-то негативное говорите сами себе и поэтому Вы видите образ … каков он?



Требуется, понимание, что ныть и рассказывать о своих проблемах - бесперспективно, что помочь себе сможете только Вы сами. Главное - чтобы работать над собой Вам понравилось. Если поймете, что это получается - увидите результаты, а значит захочется двигаться дальше. Важно - работу над собой сделать привычкой и образом жизни!

* **Рассеивание внимания.**

Постарайтесь отвлечься от образа заниженной самооценки: посмотрите вокруг себя, обратите внимание на предметы, находящиеся рядом с Вами, на звуки, которые Вы сейчас слышите.

Сосредоточьте свое внимание на чем-то красивом, приятном, на том, что вас заинтересовало. Ощутите душевную радость, удовольствие, комфорт.



* **Создание собственного положительного образа.**

Вспомните случаи, когда Вы чувствовали себя успешно, и у Вас хорошо получалось что-то сделать. Может Вы добились положительных результатов в какой-либо деятельности, приняли участие в значимом мероприятии, получили удовольствие от приятной встречи и насытились позитивной энергией. Поверьте в себя, свои возможности и свои силы!