



- *Помни о том, что нужно относиться к людям так, как ты хотел бы, чтобы они относились к тебе.*

- *Не забывай о выражении твоего лица. Ты сам хотел бы с собой дружить? Чаще улыбайся.*

- *Помни о том, что каждый человек неповторим и уникален. И ты в том числе!*

ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО:

- 1. иногда ставить себя на первое место;***
- 2. просить о помощи и эмоциональной поддержке;***
- 3. протестовать против несправедливого обращения или критики;***
- 4. на свое собственное мнение и убеждения;***
- 5. совершать ошибки, пока не найдешь правильный путь;***
- 6. предоставлять людям возможность решать свои собственные проблемы;***
- 7. говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ»;***
- 8. побыть одному, даже если другим хочется пообщаться с вами;***
- 9. на свои собственные чувства – независимо от того, понимают ли их окружающие;***
- 10. менять свои решения или избирать другой образ действий.***

ТЫ НИКОГДА НЕ ОБЯЗАН:

- 1. быть безупречным на 100%;***
- 2. следовать за толпой;***
- 3. любить людей, приносящих тебе вред;***
- 4. извиняться за то, что был самим собой;***
- 5. мириться с неприятной ситуацией;***
- 6. делать что-то, что ты на самом деле не можешь сделать;***
- 7. нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;***
- 8. жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было.***

КАК ПРАВИЛЬНО ОТДЫХАТЬ

- *Главный закон отдыха: «Лучше всего мы отдыхаем тогда, когда делаем дела, прямо противоположные тем, которые мы обычно делаем в течение длительного времени. Еще лучше, если эти противоположные дела доставляют нам удовольствие».*
- *Сразу после умственной работы, когда мы немного устали, мышцы работают лучше. В свою очередь, сразу после физических усилий, когда мы немного устали физически, мозг работает лучше. Более того, умственную работу мы выполняем лучше, если мышцы находятся в состоянии легкого напряжения (сидя на жестком стуле, а не на мягком кресле).*