



СЕКРЕТЫ

РАЗВИТИЯ НАШЕГО Я

- 1.** Понаблюдайте за собой в течение какого-то времени. Четко определите, от каких привычек или черт характера вы хотите избавиться. Это – ваша Цель.
- 2.** «Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть», - писал Лев Толстой. Будьте уверены в себе и в том, что добьетесь цели. Без такой уверенности не стоит начинать.
- 3.** Боритесь с недостатками путем их замены достоинствами. Готовьтесь к тому, что это длительный постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше, но помните слова Лафонтена: «Путь, усыпанный цветами, никогда не приводит к славе».
- 4.** Овладейте тремя самовоздействиями: сомоободрением, самоубеждением и самоприказом. Учитесь видеть в себе другого – «человека привычки», от плохих свойств которого хотите избавиться. Общайтесь и взаимодействуйте с ним. Но он – это не вы!
- 5.** Умейте и отступить. Но всегда помните, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.
- 6.** Старайтесь сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями.