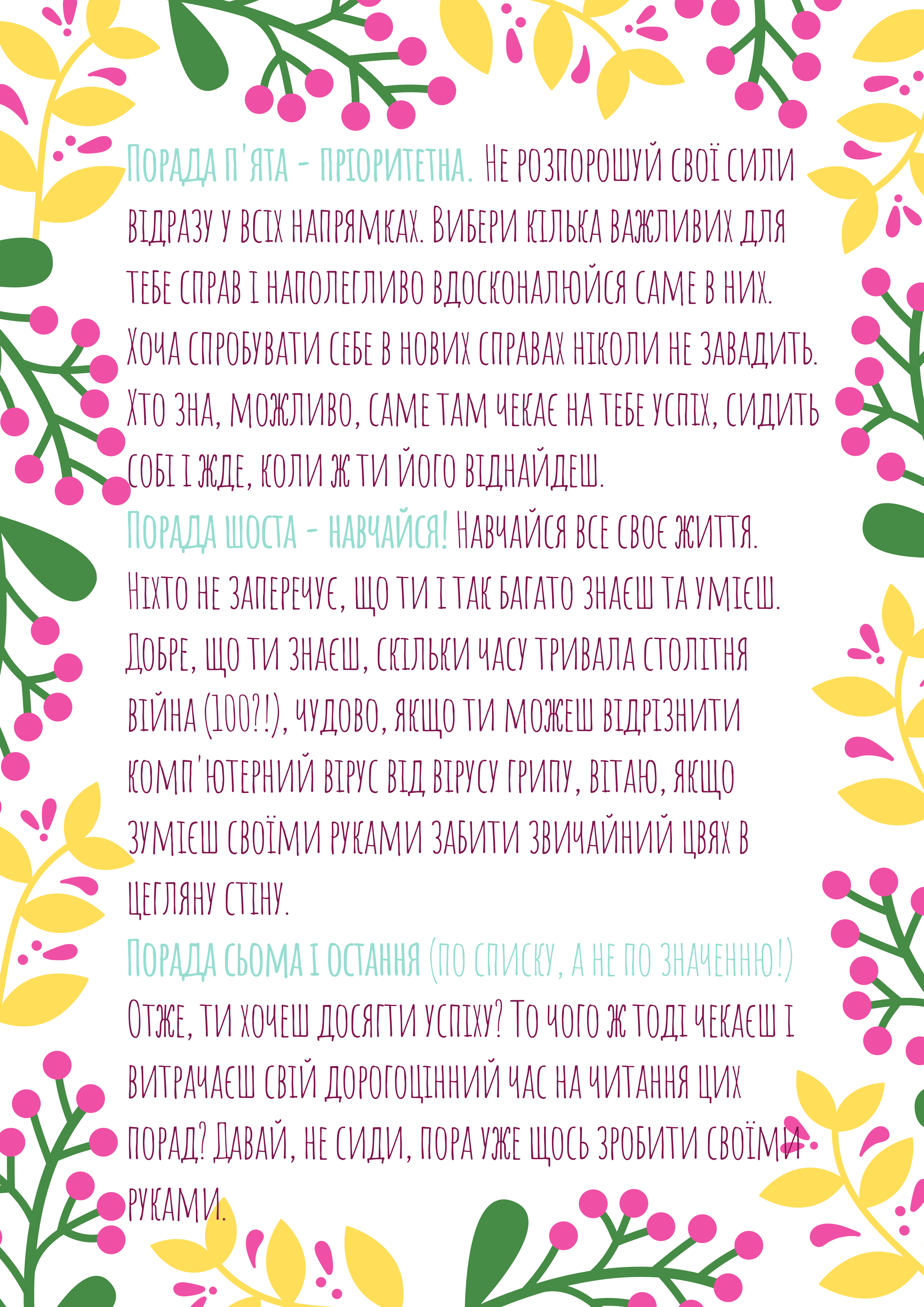


Порада перша і найтяжча. Ніколи не намагайтеся отримати все і відразу. Пам'ятайте, що успіх - це насамперед праця. Не вірте красивим фільмам, де щоб досягти успіху досить бути вродливим чи багатим.

Порада друга - про любов. Обов'язково зміни своє відношення до людей, які тебе оточують. Хочеш, щоб тебе любили люди - полюби їх сам. Подумай, чи подобаються особисто тобі егоїстичні, нетерпимі до чужих думок люди? То чому, якщо ти саме такий, повинні любити тебе?

Порада третя - особлива. Потрібно на деякий час забути, що ти особливий, не такий як всі. Запам'ятай, що про це знає лише твоя мама і ти сам.

Порада четверта - про найдорожче. Полюби себе насамперед сам. Це не значить, що ти повинен любоватися собою в дзеркало. Просто стався з повагою до свого тіла, не отруй його алкоголем та іншими отрутами.



Порада п'ята - пріоритетна. Не розпорошуй свої сили відразу у всіх напрямках. Вибери кілька важливих для тебе справ і наполегливо вдосконалюйся саме в них. Хоча спробувати себе в нових справах ніколи не завадить. Хто зна, можливо, саме там чекає на тебе успіх, сидить собі і жде, коли ж ти його віднайдеш.

Порада шоста - навчайся! Навчайся все своє життя. Ніхто не заперечує, що ти і так багато знаєш та умієш. Добре, що ти знаєш, скільки часу тривала столітня війна (100?!), чудово, якщо ти можеш відрізнити комп'ютерний вірус від вірусу грипу, вітаю, якщо зумієш своїми руками забити звичайний цвях в цегляну стіну.

Порада сьома і остання (по списку, а не по значенню!) Отже, ти хочеш досягти успіху? То чого ж тоді чекаєш і витрачаєш свій дорогоцінний час на читання цих порад? Давай, не сиди, пора уже щось зробити своїми руками.

БУДЬ ПОЗИТИВНИМ!

РАХУЙ СВОЇ УДАЧІ!

ХВАЛИ СЕБЕ! ГОВОРИ

КОМПЛІМЕНТИ!

РОБИ СПРАВИ ПО

ЧЕРЗІ.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЗНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ

1. ПОРАХУЙТЕ ДО 10 ТА ЛИШЕ ПОТІМ ПОВЕРТАЙТЕСЯ ДО ТРАВМАТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ.

2. ПРОСТЕЖТЕ ЗА СВОЇМ ДИХАННЯМ. ПОВІЛЬНО ВДИХАЙТЕ Й НА ДЕЯКИЙ ЧАС ЗАТРИМАЙТЕ ДИХАННЯ. ВИДИХАЙТЕ ПОСТУПОВО, ЧЕРЕЗ НІС. ПРИСЛУХАЙТЕСЯ ДО СВОЇХ ВІДЧУТТІВ.

3. НАБЕРІТЬ ВОДИ ТА ПОВІЛЬНО ВИПИЙТЕ ВОДУ, СКОНЦЕНТРУЙТЕСЯ НА СВОЇХ ВІДЧУТТЯХ ВОДИ.

4. ЗНАЙДІТЬ ЯКИЙСЬ НЕВЕЛИЧКИЙ ПРЕДМЕТ І УВАЖНО РОЗГЛЯНЬТЕ ЙОГО НЕ МЕНШЕ ЧОТИРЬОХ ХВИЛИН, ОЗНАЙОМЛЮЮЧИСЬ З КОЛЬОРОМ, ФОРМОЮ, СТРУКТУРОЮ ТАК РЕТЕЛЬНО, ЩОБ МОЖНА БУЛО УЯВИТИ ПРЕДМЕТ ІЗ ЗАПЛЮЩЕНИМИ ОЧИМА.

5. ЗМОЧІТЬ ОБЛИЧЧЯ ХОЛОДНОЮ ВОДОЮ.

6. ВИЙДІТЬ З ТОГО ПРИМІЩЕННЯ, ДЕ ВАС ЗНАЙШОВ СТРЕС.

Для того, щоб ці методи допомогли, їх треба знати напам'ять і постійно виконувати.