

# КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ?



TELEFON-DOVERIA.RU



**1**  
ПРИЗНАВАТЬ И ЦЕНИТЬ СВОИ ДОСТОИНСТВА  
«САМОРЕКЛАМА»  
«ЗЕРКАЛО»

**2**

НЕ ЗАВИСЕТЬ ОТ МНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ  
«САМ СЕБЕ КЛОУН»  
«ОРАТОР ПО ЖИЗНИ»



**3**  
УМЕТЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ»  
«АКТИВНОЕ ОТСТАИВАНИЕ ГРАНИЦ»  
«ТЕХНИКА ЗАЕЗЖЕННОЙ ПЛАСТИНКИ»

**4**

СТАВИТЬ ЦЕЛИ И ДОСТИГАТЬ ИХ  
«ДОСКА ЖЕЛАНИЙ»  
«ПРИЕМ СО СКРЕПКАМИ»



**5**

ПОВЫШАТЬ ЛИЧНУЮ ЗНАЧИМОСТЬ  
«ТЕХНИКА ИЗМЕНЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК»  
«ДЕНЬ ДОБРЫХ ДЕЛ»

