**Как научиться уважать себя**

### Прими себя. Нет идеальных людей, но есть уверенные в себе люди.  Перестань стараться быть “нормальным”! **Единственный способ выделиться — быть своеобразным, настоящим, собой. Ч**то интересного в том, что ты потеряешь индивидуальность? Старайся чаще себя хвалить, ведь ругая себя, ты позволяешь миру также сосредотачиваться на твоих недостатках.

### Честность. Будь честен с собой, на этом основано самоуважение.

### Саморазвитие. Занимайся саморазвитием, читай книги, работай над своими привычками, умом и телом.

### Любовь. Научись любить себя, именно любить. Эгоизм – это не любовь к себе, а удовлетворение только своих потребностей.

### Балуй себя. Это может быть покупка, принятие душа, чтение книги, занятие любимым делом.

### Терпение. Не требуй от себя слишком много, если что-то не получилось, не критикуй себя, а просто попробуйте еще раз.

### Любимое дело. Действуя в той области, которая вдохновляет тебя, мы не можем знать наверняка что у нас всё получится, и страх неудачи может заставить нас отступить. Но самые успешные люди не боялись пробовать что-то новое.

### Окружение. Дружи с тем, кто хочет дружить с тобой. В отношениях с противоположным полом должно быть правило: если это не 100% ДА, значит это 100% НЕТ!

### Обещание. Постарайся исполнять обещания данные самому себе и другим людям. С каждым выполненным обещанием поднимается самооценка, а с ней и уважение к себе.

### Научись говорить Нет. Выражение несогласия не делает тебя плохим, а  делает сильным и уважаемым человеком. **Когда ты перестанешь говорить «да» вещам, которые не хочешь делать, получишь больше времени заниматься тем, что делает тебя счастливым.**

### Сравнение. Не завидуй и не сравнивай себя с другими, особенно с теми у которых дела идут лучше, чем твои. Ты можешь чему-то поучиться у другого, но сравнивать себя с ним не надо. Ты не лучше и не хуже других. Ты уникальный, неповторимый.

### Прошлое. Попрощайся с обидами прошлого. Пожелай мысленно обидчикам удачи и отпусти их с миром. Пока держит прошлое, нельзя в полной мере наслаждаться настоящим и смотреть в светлое будущее.