

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

- Не отнимай чужого, но и не все свое отдавай.
- Попросили - дай, пытаются отнять - старайся защититься.
- Не обижайся без дела.
- Зовут играть - иди, не зовут - попросись, это не стыдно.
- Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем за отметки не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Делай уроки, а какие будут отметки, такие и будут.
- Не ябедничай за спиной у товарищей.
- Иди в школу, и пусть она тебе будет в радость, а родители будут ждать тебя и думать о тебе. Дорогу переходи внимательно, не торопись.
- Считай себя удачливым. Когда ты приникаешь себя, говоря себе «я плохой» или «я неудачник», ты настраиваешься на еще большие неудачи, да и другие думают о тебе хуже, отражая твое мнение о себе. Будь удачливым. Концентрируйся на том, что ты уже сейчас можешь сделать хорошо. Любой опыт, любая работа или усилие, сделанные тобой, - важная ступенька к цели, поэтому успех сопутствует тебе все время.
- Не уклоняйся от принятия решения.
- Люби себя (или, по крайней мере, постараися себе нравиться).
- Люби других (или, по крайней мере, старайся, чтобы они тебе нравились).
- Будь пунктуальным и надежным во всех отношениях;
- Будь тактичным и заботливым;
- Будь искренним;
- Всякий раз, когда ты говоришь «я не могу», «это невозможно», ты предопределяешь для себя неудачу.
- Доводи начатое до конца.
- Настраивайся на то, чтобы доводить все, что делаешь, до конца. Начни с мелочей, таких как приготовление уроков или мытье посуды. Заканчивай все, что ты мог раньше оставить недоделанным. Завершай дела как можно быстрей. Всегда выполняй обещанное тобой. Научись не откладывать дела на потом. Ты научишься претворять в жизнь любой свой план, каким бы грандиозным он ни был.
- Оправдывая себя, ты перекладываешь то, что произошло с тобой, на других. Ты становишься беспомощным и зависимым от других людей и от обстоятельств. Ты делаешь это со своего согласия. Прямо сейчас учись отвечать за все, что случается с тобой, не перекладывай вину на других.
- Будь терпеливым. Не многие это умеют. Кто не научился этому, ставит себя в затруднительное положение. Им движет убеждение в том, что другие люди или обстоятельства мешают добиться желаемого или что ожидаемое благоприятное событие произойдет слишком поздно. Более важно требование быть терпеливым по отношению к себе. Верь в себя, доверяй своей интуиции, тогда страх превратится в уверенность, неудача -

в успех, страдание - в счастье. Чем больше ты уверен в себе, тем больше тебе будут доверять другие. Не завидуй другим. В противном случае ты будешь находить все большие причины для зависти. Твои друзья, возможно, более состоятельны, зато у тебя, может быть, больше мудрости, душевного спокойствия, уверенности и свободы. Кто-то может оказаться умнее тебя, зато у тебя - привлекательный характер. Жизнь справедлива. Там, где у нас недостаток, у кого-то изобилие.

- Развивай уверенность в себе. Страйся быть уверенным в себе. Напоминай себе обо всех умениях и навыках, которыми ты овладел, даже если это всего лишь умение ходить, говорить, выигрывать в шахматы. Ты отнюдь не беспомощен. Ты обрел уверенность, пытаясь справиться с трудной ситуацией. Внушай себе приятные мысли по отношению к себе и другим. Увеличивай чувство удовлетворения каждый миг, час, день.
- Не сравнивай себя с другими. Их наследственность и окружающая среда отличаются от твоих. Не позволяй другим навязывать тебе свои желания и нормы. И не навязывай своих. Не жди случая, как это делают многие. Они полагают, что будут счастливы, если будут жить в определенном месте, учиться в определенном месте, носить определенную одежду. Другие хотят обладать определенным весом, ростом, деньгами. Если ты недоволен сейчас, завтра ты будешь недоволен еще больше! Это одно из правил подсознания.
- Учись быть счастливым! Начни прямо сейчас быть довольным собой. Своими взглядами, своей семьей, своими родителями, братьями, сестрами, даже собакой. Своими способностями, учителями, друзьями. Улучшай все, что можешь или хочешь. Используй все, что ты знаешь о благоприятной для себя жизни. Борись со склонностью вернуться к сомнениям, страху и депрессии. Делай то, что приятно для тебя, думай о хорошем.