

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»