

ХОЧЕШЬ БЫТЬ УСПЕШНЫМ – ДЕЙСТВУЙ!

Для детей и подростков

Главный принцип активной жизни – это действие. Бездействие это то, что характеризует застенчивых людей.

«Действовать или не действовать?» - этот вопрос постоянно задает себе застенчивый человек. Сил на деятельность может и не хватить, если они расходуются на тревожность и озабоченность. Необходимо **НАЧАТЬ**, и вы сразу откроете в себе скрытые запасы энергии, если станете делать то, что вам хочется и получать за это заслуженные награды от жизни.

«Привет!» - «Как дела?» - «Рада тебя видеть!» - «Где ты пропадал?».

Доброжелательный кивок, улыбка, открытый взгляд. Эти маленькие, такие незначительные реплики и действия открывают вашу карьеру деятельного человека.

Чтобы пойти дальше, вам надо овладеть кое-какими навыками:

1. Начните с небольших целей.
2. Постройте план действий в своем воображении.
3. Отрепетируйте перед зеркалом основные реплики и жесты.

Сценарий и репетиции необходимы, чтобы научиться спрашивать и получать ответ.

Вам уже пора входить в жизнь общества. Для этого сделайте несколько упражнений, которые совсем несложные.

Начните с завтрашнего утра, с того, что для Вас наиболее просто.

1. Познакомьтесь с кем-либо у себя в школе, в магазине, библиотеке.
2. Пригласите кого-то, едва знакомого прежде, пройти с Вами вместе, например, с учебы домой.
3. Включитесь в общую беседу во время перерыва.
4. Узнайте через друзей телефон Вашего одноклассника (желательно противоположного пола, с кем Вы раньше не общались).
5. Позвоните ему по телефону и задайте какой-нибудь дежурный вопрос (что задано по предмету, не перенесены ли выходные и т. д.).

6. Спросите у трех человек на улице, как Вам куда-то пройти. Постарайтесь, чтобы хотя бы с одним из них разговор продолжался не менее двух минут.
7. Когда у Вас возникнет сложность, обратитесь к кому-то за помощью из тех, с кем раньше не общались (из соседей, одноклассников).
8. Поздоровайтесь завтра с утра с теми людьми, с которыми раньше не здоровались, постарайтесь сделать это громко, с доброй улыбкой, чтобы Вас услышали и ответили.

А что касается внешности, то лишь немногие из нас выглядят как кинозвезды. Но каждый может выглядеть хорошо – лучше, чем у него это получается обычно.

1. Сделайте себе прическу – ту, которая идет именно вам, а не самую модную.
2. Волосы должны быть чисто вымытыми.
3. Чтобы подчеркнуть привлекательные черты лица, воспользуйтесь косметикой (только не переусердствуйте).
4. Выясните, какая одежда вам больше всего идет. Спросите об этом у друзей, если не можете решить это сами. Используйте именно те цвета, которые вам к лицу.
5. Одежда должна быть чистой и выглаженной, но вы при этом не должны выглядеть как манекен. В удобной одежде вам всегда лучше. Старайтесь, чтобы ваша одежда не была для вас предметом переживаний.

Перестань думать о том:

1. Смешно или не смешно я выгляжу?
2. А вдруг все подумают обо мне плохо?

И прочие глупости, которые приходят в голову – гони прочь!

Просто начни действовать, и ты увидишь, как мир вокруг тебя изменится и станет к тебе добрым, открытым, увлекательным!