

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
1	Постарайтесь более позитивно относиться к жизни	
	- Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений,	
	- Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятные	
2	Относитесь к людям так, как они этого заслуживают	
	- Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества	
3	Относитесь к себе с уважением	
	- Составьте список своих достоинств,	
	- Убедите себя в том, что вы имеете таковые	
4	Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе	
	- Чаще смотрите на себя в зеркало, пытайтесь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в	
	- Если да □ то не откладывайте	
5	Начинайте принимать решение самостоятельно	
	- Помните, что не существует правильных и неправильных решений	
	- Любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать	
6	Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние	
	- Приобретайте любимые книги, диски □	
	- Имейте и любите свои «слабости»	
7	Начинайте рисковать	
	- Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика	
8	Обретите любую веру: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр.	
	- Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении	
	- Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите	

