**«Притча о двух волках**

Однажды старый индеец открыл своему внуку жизненную истину:

«В каждом человеке живет два Волка. Одного зовут Зло. Он олицетворяет зависть, ревность, эгоизм, агрессивность, жадность…. Другого Волка зовут Добро. Он представляет миролюбие, терпение, нежность, доброту, доверие… «А какой волк побеждает?» – спросил у старика внук. «Всегда побеждает тот Волк, которого ты хорошо кормишь»- ответил старик.

**Способы изменения самооценки**

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 приятное.

2.Относитесь к людям так, как они того заслуживают. Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а достоинства

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, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да — то не откладывайте

5.Начинайте принимать решение самостоятельно. Помните, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые вами решения вы всегда можете оправдать и обосновать

6.Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние. Имейте и любите свои «слабости».

7.Начинайте рисковать. Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика.

8.Обретите веру: в человека, в обстоятельства и т.д. Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных вопросов. Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите.