**Правила формирования адекватной самооценки:**

1. Приложите максимум усилий, чтобы в течение дня выглядеть хорошо.
2. Не зацикливайтесь на своих  физических изъянах.
3. Помните, что люди не замечают вещей, столь очевидных для вас.
4. Не будьте излишне критичны к другим.
5. Люди больше всего любят слушателей.
6. Будьте искренни.
7. Найдите кого-нибудь в своем окружении, с кем вы можете разделить волнения и переживания.
8. Помните, что стеснительность может сделать некоторых людей агрессивными.
9. Самое худшее, что вы можете сделать, - выставить себя в невыгодном свете.