



## ЭТО ВАЖНО!

Прочтите Внимательно Этот Текст!

### БУДЬ НЕЗАВИСИМ!!!

**Независимость – это умение говорить «НЕТ».**  
**Каждый раз, когда ты говоришь «нет», ты становишься свободнее. НЕЗАВИСИМЕЕ. Встать на свои ноги, идти своим путем – смысл независимости.**

#### 1. Научись ценить себя.

- участвуй в общественных мероприятиях, это позволит тебе пробовать себя в новых областях и найти себя;
  - уделяй время самообразованию.
- Разносторонне развитые люди являются интересными окружающим;
- не бойся новых идей и способов претворения жизненных планов, меняйся;
  - придерживайся установки: «Я должен! Я могу!»;
  - составь реальное расписание по достижению целей и поощрай себя по мере их достижения;

**Я ВСЁ СМОГУ  
Я ВСЁ СУМЕЮ  
ВЕДЬ ЖИТЬ ИНАЧЕ  
НЕ УМЕЮ**

- определи и прими свои сильные и слабые стороны – они есть у всех;
- используй и развивай свои таланты;
- гордись своими победами, как большими, так и маленькими;
- делай то, что тебе нравится (рисуй, читай, занимайся спортом и т.д.)

#### 2. Научись избегать давления других людей и самостоятельно принимать решения.



Если тебя убеждают сделать что-то, прежде всего, подумай о последствиях. Задай себе вопросы:

- Может ли это нанести вред моему здоровью?
  - Может ли это привести к проблемам с друзьями, родителями, учителями, полицией?
  - Как ты будешь относиться к себе завтра? Прими свое решение и сообщи о нем.
- Выгляди и действуй уверенно, даже если ты нервничаешь или напуган:
- стой или иди, выпрямившись;
  - смотри людям прямо в глаза;
  - говори ясно и по делу, обычным голосом;
  - не оправдывайся.

**Научись любить себя  
и ты научишься любить жизнь.**

#### 3. Твой Выбор

Ты сказал «ДА» и:

- потерял уважение к себе, потому, что позволяешь собой управлять;
  - потерял уважение других, поскольку они видят, что ты зависишь;
  - испортил отношения с родителями;
  - испортил свое будущее.
- Ты сказал «НЕТ» и:
- появилось самоуважение;
  - заставил других уважать себя за то, что имеешь свою точку зрения, ты – личность;
  - сохранил здоровье;
  - оградил себя от несчастья.

#### Скажи нет!



#### КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»

«Я не враг своему здоровью»  
«Нет, я планирую жить долго и счастливо»  
«Нет, за это срок можно получить»

**Твое решение обязательно повлияет на твоё отношение к себе и отношение окружающих к тебе.**

**Ты можешь принять его заранее, не дожидаясь предложения. И тогда предложение совершить сомнительный поступок не будет для тебя неожиданным, ты будешь заранее готов к подобной ситуации.**