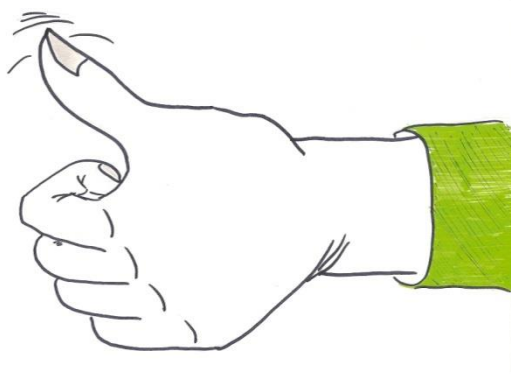


## Адамның өз сезімін өзі бағалауы

1. Әр күнді жақсы ойлар ойлаумен бастаңыз;
2. Ұйықтар алдында қанша адамды қуантқаныңызды, ренжіткеніңізді, күлдіргеніңізді еске түсіру үшін бірнеше минутты арнап көріңіз;
3. Ашуыңызды бақылаңыз. Кейде ашу күрделі, бірақ мүмкін нәрсе. Ашуыңыз келе бастаған кезде мына тәсілдерді пайдаланып көріңіз:
  - Үш рет деміңізді қатты тартыңыз
  - Айна алдында өз бет әлпетіңізге қарап күлімсіреңіз
  - Ашуды ұштастыратын жерден кетіп қалуға тырысыңыз
  - Сізге киелі және жұбаныш әкелуші болып саналатын әлдебір есімді немесе сөздерді дауыстап немесе іштей айтыңыз.
  - Үйде отырып қатты ашулансаңыз ең жақсы киімдеріңізді киіп, қыдырып қайтыңыз
  - Ашуланған адамға айтар сөздеріңізді қағаз бетіне түсіріңіз. Ашуыңыз қайтқаннан кейін оқысаңыз, сізге күлкілі, түкке тұрғысыз сөздер болып көрінеді, Мұндай сөздерді бетіне айтпағаныңызға қуанасыз.
4. Әнді жиірек тыңдаған дұрыс, бәрінен жақсысы жаныңды жадыратып, сенім мен салмақтылық беретін әндерді айтыңыз рахатқа бөленесіз.

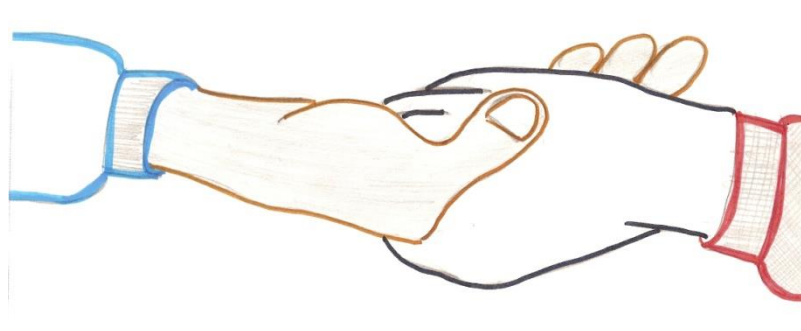
## 8-қосымша

1-сурет



Бас бармақта көрсетіп көрсетіп сөйлеу әдепсіздіктің белгісі

2-сурет



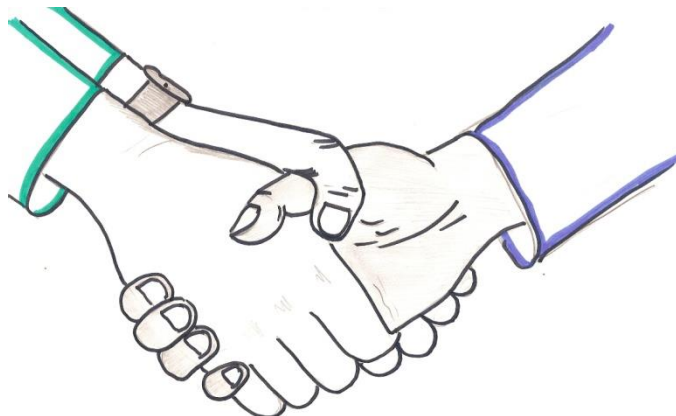
Егер қол алысып амандасқан кезде сіздің қолыңыз үстінде, оның қолы астында тұрса, ол адам сізге тәуелді екендігінен хабар береді. Керісінше, сіздің қолыңыз астында, оның қолы үстінде болса, сізге ол адам үстемдік көрсетуі мүмкін.

**3-сурет**



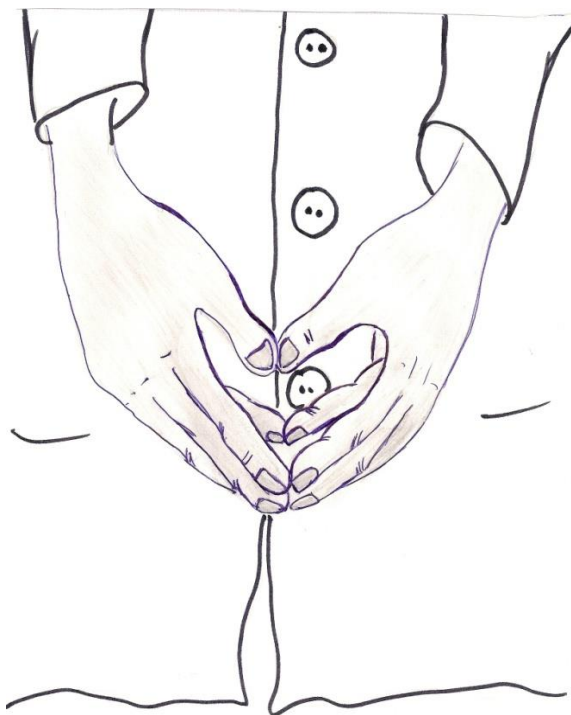
Қол алысқан кезде екі адамның қолы да тік, бірдей қалыпты сақтап тұрса, екеулеріңіздің араларыңызда өте жақсы қарым-қатынас болады.

**4-сурет**



Қос қолдап амандасу ол сізге деген үлкен ілтипатты білдіреді.

**5-сурет**



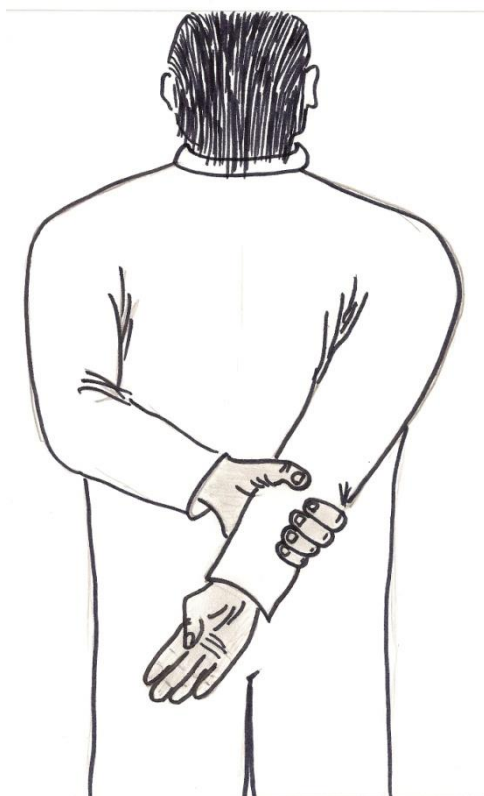
Адам сөйлеп отырған кезде саусақтарын төмен түсіріп, бір-бірімен түйістіріп отырып, сөйлесе, адамның өз-өзіне разы екендігінен хабар береді.

**6-сурет**



Сөйлеп отырған кезде саусақтар жоғары, бір-бірімен түйістіре отырып сөйлесе, өз-өзіне сенімділікті білдіреді.

**7-сурет**



Қолын артқа ұстап, бір қолымен білегінен ұстап тұрып сөйлесе, ол адам қобалжып тұрғанын білдіреді.

**8-сурет**



Қолын неғұрлым жоғары ұстаған сайын ол адамда қобалжу басым.

**9-сурет**



Қолын артқа ұстап, саусақтарын айқастыра ұстаса, өз-өзіне сенімді адам.

## 9-Қосымша

### Кім қалай жатып ұйықтайды? (Тест)

1. Қолын басынан асыра жатып, екі аяғын екі жаққа созып жіберіп, бетін жерге төсеп, етпетінен ұйықтайтындар не нәрсені де мезгілінде атқаратын, қай істе де алда жүруге ұмтылатын адамға тән. Ол кездейсоқтықтан қашады. Өз өмірінің ұсақ-түйегіне дейін алдын-ала жоспарлап, біліп отыруға тырысады. Үлгермесе, үлгермес, бірақ ештеңеден кешікпегуге, сылбырлыққа жол бермеуге жан салып бағады.
2. Шалқадан жатып ұйықтау. Бұл өзіне-өзі сенімділіктің тегеуірінді мінез-құлықтың белгісі. Мұндай адам өзін өмірде де, ұйқтаған кезде де өте жақсы сезінеді. Не нәрсенің де ыңғайын, ретін табады. Айналасындағы болып жатқан оқиғаларды қалай болса, тура солай қабылдайды. Өткенге байланып қалмай және болашақты ойлап бас қатырмай, осы күнмен, осы мезетпен өмір сүреді.
3. Аяқ-қолды бауырға бүгіп, құрсақта жатқандай бүктүсіп, ұйықтайтындар өздерін іште жатқан шаранадай дәрменсіз сезінеді. Кез-келген нәрседен күдіктеніп, жауапкершіліктен қашады. Қиындықтан, сәтсіздіктен жалтарып кетуге бейім тұрады. Жұрттың не дейтініне, пікіріне тәуелді.
4. Қырындап, бір бүйірінен жатып ұйықтайтындар өмірге икемді болып келеді. Кез-келген жағдайда қиналмай бейімделеді. Оларға қай істе де сенуге, үміт артуға болады.

