1. Будь честна с собой **и прими себя со всеми достоинствами и недостатками** – такой, какая ты есть. Потом, уже когда достигнешь звезд или, как минимум, вершин, будет полезно оглянуться и вспомнить отправную точку пути, откуда все начиналось.

2. Запомни, что **сравнивать себя можно только с собой**, а не с другими. Ведь для тебя важно твое собственное эффективное продвижение за неделю, месяц, полгода и т.д., а не чужие достижения. Можно гордиться собой, если ты сегодняшняя лучше, чем вчерашняя.

3. Любые **самоуничижительные высказывания и оценки отравляют твою самооценку**, избегай их, как чумы. Стыдливые «Ну, что вы! Просто фото получилось удачное» нужно изгнать и научиться принимать комплименты как должное, с королевским спокойствием, как нечто, само собой разумеющееся.

4**. Следи за собой**, чтобы отвечать комплиментам в действительности. Даже если ты не топ-модель, научись всегда выглядеть опрятной и ухоженной.

5. **Прямая осанка** не должна покидать тебя никогда. Следи за ней, когда ты сидишь или стоишь, находишься в движении или в состоянии покоя. Поначалу это потребует постоянного контроля, но со временем это станет естественным и не будет вызывать особых усилий.

6. Запиши свой голос на диктофон, лучше какой-нибудь диалог, но и монолог подойдет. Послушай, не проглатываешь ли ты окончания слов, не звучит ли голос виновато, с просящими интонациями. Если постоянно мямлить и бормотать, то стоит ожидать, что и окружающие будут относиться соответственно, даже если свое пренебрежение они будут тщательно скрывать. Приложи усилия, чтобы твой **голос звучал твердо и спокойно**, но не будь слишком холодна – доброжелательность ценится лучше.

7. Не экономь на своей внешности, побалуй себя новой сумкой или еще чем-нибудь, даже если на это уйдет половина зарплаты**. Нужно беспокоиться о себе, а не о деньгах**. Научись желать и получать желаемое.

8. Не стоит ограничиваться общением только с равными себе, стремись к тому, чтобы в числе твоих знакомых были те, кто стоит хотя бы на ступеньку выше. Будь готовы **перенимать опыт у тех, чье положение выше**. У тебя должны быть более высокие образцы, **а стремление развиваться** – половина пути к успеху.

9. Научись отказывать, **твое «нет» должно звучать вежливо и твердо**. Окружающие **уважают тех, кто умеет отстаивать свои интересы**.

10. Главное – ***люби себя***. Это нормально и естественно. Ошибки может совершать каждый, идеальных людей не существует, поэтому иди своей дорогой, и все, что на ней случится, воспринимай как опыт, бесценный и уникальный.