

## Чек-лист для многодетной матери: «Как справиться с отказом работодателя?»

### ✓ Шаг 1. Дайте себе право погрузиться

Разрешите себе почувствовать боль, обиду или негативные эмоции, это помогает быстрее справиться с ситуацией. Выплесните свои чувства: поговорите с близкими. Потерпеть неудачу - нормально.

### ✓ Шаг 2. Анализ ситуации

Постарайтесь понять причины. Вполне вероятно, проблема кроется не в вас самих, а в сложившейся ситуации или внешних факторах.

### ✓ Шаг 3. Работа над собой

Отказ - лишь временное препятствие, воспринимайте трудности как временные испытания. Многие известные личности неоднократно сталкивались с отказами, прежде чем добились успеха.

### ✓ Шаг 4. Поддержка окружения

Расскажите близким людям о вашем опыте. Иногда достаточно поддержки друзей или семьи, чтоб легче пережить отказ.

### ✓ Шаг 5. План действия

Сделайте список ваших дальнейших действий. Какие шаги нужно предпринять, чтобы двигаться дальше? Поставьте новые цели и продолжайте двигаться вперед.

**Запомните: каждый отказ приближает Вас к успеху!**

