

Независимость – это  
умение говорить  
«НЕТ». Каждый раз,  
когда ты говоришь  
«нет», ты становишься  
свободнее.  
**НЕЗАВИСИМЕЕ.**

Встать на ноги, идти  
своим путем – смысл  
независимости.



**ВСЕ В ТВОИХ  
РУКАХ**

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 я буду относиться к себе завтра? Буду ли считать, что принял правильное решение?

? Будут ли мои близкие разочарованы моим решением?

### 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.

Научись избегать давления других людей и самостоятельно принимать решения.

Рядом с тобой не всегда будут люди, желающие тебе добра. Встречаются и «доброжелатели», предлагающие «браться от жизни все». Если ты поверишь их уверениям в том, что наркотики помогут приобщиться к обществу избранных, твоя жизнь закончится, не успев начаться.

### 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

Выгляди и действуй уверенно, даже если ты нервничаешь или напуган:

! стой или иди, выправившись

! смотри людям прямо в глаза

! говори ясно и по делу, обычным голосом

! не оправдывайся

