

Как избавиться от неуверенности

1. Определите свои положительные свойства. Каковы ваши лучшие качества? Что вам удастся? Включите в этот список достижения, которыми вы гордитесь. Размышляйте об этом. Похлопывайте себя по плечу!
2. Установите свои собственные стандарты вместо того, чтобы сравнивать себя с другими.
3. Помните, что идеальных людей не бывает. Если вы будете предъявлять к себе сверхчеловеческие требования, вы быстро выдохнетесь. Поэтому расслабьтесь. Не будьте столь беспощадны к себе. Принимайте себя, как есть, и на этом стройте свою жизнь.
4. Выберите себе хобби. Найдите что-то, что радует вас и вызывает у вас чувство гордости.
5. Подбадривайте себя. Чаще говорите себе: «Я могу», «Это получится», «Сегодня у меня будет хороший день». Или: «В следующий раз у меня получится лучше». Так, поощряя себя, вы поднимете свое настроение.
6. Всегда принимайте комплименты. Не стесняйтесь их. Просто отвечайте искренним «спасибо». Даже если поначалу вам будет неловко, сделайте это полезной привычкой!
7. Ищите в других положительные качества. Попробуйте говорить что-нибудь приятное всем, с кем встречаетесь, неважно что. Если вы ищете хорошее, вы найдете его! И это заражает — другие тоже начнут видеть в вас хорошее.
8. Старайтесь окружать себя хорошими людьми. Знакомые и друзья влияют на наши мысли, чувства и поступки. Выбирайте таких друзей, которые, радуясь жизни, заставят радоваться и вас. Такие солнечные души испускают лучи вдохновения и уверенности.
9. Думайте о своем будущем в положительном ключе. Посвятите несколько минут тому, чтобы представить, как вы добиваетесь своих целей.
10. Держите голову выше. Шагайте прямо — спокойным и твердым шагом. Вы дадите знать миру (и себе), что с чувством собственного достоинства у вас все в порядке.
11. Улыбайтесь! Разве есть лучший способ сообщить другим, что вы счастливый, уравновешенный человек, которому есть что предложить окружающим?

Вашей наградой будет:

Гордость. Уверенность. Вера в себя. Умение решать проблемы. Независимость. Зрелость. И это далеко не все, что ожидает вас, когда вы распрощаетесь с неуверенностью.

Так вперед — примите вызов жизни с ее неоднозначными ситуациями! Вы удивитесь, как быстро придет к вам уверенность.

Посмотрите в зеркало — и вам понравится тот, кого вы там увидите.

**Уверенность в себе -
это мышца, которую
нужно тренировать**