

ФОРМИРОВАНИЕ УВЕРЕННОСТИ

Вот несколько приемов, которые помогут вам **обрести уверенность в себе**:

Не обвиняйте во всех бедах родителей, мол, меня так воспитали: не хвалили, критиковали, не давали возможности проявить самостоятельность. Перекладывая ответственность за свои проблемы на других людей, которые к тому же не могут сейчас ничего изменить (воспитывали, как умели и как могли в тех обстоятельствах, вернуть все на десять-двадцать-тридцать лет назад и сделать по-другому не в их силах), мы не становимся ни увереннее, ни самостоятельнее, ни счастливее. Поэтому давайте признаем очевидное: детство кончилось, родители свою воспитательную работу завершили. Наверное, было всякое – и плохое, и хорошее. Обратим внимание именно на радостные моменты (в виде исключения) и поблагодарим за них. И пойдём дальше, в соответствии с собственными планами и целями. Если пока ни планов, ни целей, сосредоточимся на том, чтобы обзавестись ими.

Вспомните момент своей жизни, когда вы были максимально уверены в себе и постарайтесь вызвать те ощущения, которые вы тогда испытывали. Если не очень получилось — не беда. Пытайтесь снова и снова. Постарайтесь вырастить это чувство посредством самовнушения.



Пресекайте любые свои негативные мысли о самом себе, не позволяйте им подорвать вашу уверенность в себе. К сожалению, многие ведут себя, как термометры. Их самоуважение, подобно столбику ртути, поднимается и опускается в соответствии с температурой мнения окружающих о них. Когда окружающие имеют о них высокое мнение, такие люди хорошо относятся к самим себе. Помните, что никто не знает полностью наших способностей, следовательно, важно, чтобы вы сами решали, как вам к себе относиться. Думайте о себе как о победителе. Этот прием часто используют профессиональные спортсмены, которые постоянно визуализируют свой успех.

Как верно то, что внутренняя уверенность человека отражается на его поведении, так же верно и обратное: определенное поведение формирует внутренние ощущения, соответствующие этому поведению.

- Следите за своей осанкой, походкой. Ваши позы должны быть открытыми, жесты выразительными. Не сутультесь, расправьте плечи: походка должна быть прямой и четкой. Всем своим видом вы должны показывать, что вы очень уверенный в себе

человек. Ведь язык тела, жестов и поз подсознательно влияет на нас, на нашу уверенность в себе. Просто мало кто об этом знает.

- Поставьте свой голос. Вы должны научиться контролировать весь его диапазон: от самых низких частот до максимально доступных вам высоких. Надо владеть голосом не хуже очень хорошего певца. Контролируйте тембр. В разговоре со своим собеседником надо уметь говорить как мягко, когда беседуете с приятным и интересным человеком, так и жестко, когда надо отстаивать свое мнение или доказать свою правоту.
- Следите за интонацией. С помощью интонации надо уметь передавать другим свое настроение, эмоции, расположение или, наоборот, негативное отношение к оппоненту. С помощью интонации, тембра и высоты своего голоса можно не только производить на других впечатление очень уверенной в себе личности, но и успешно добиваться в разговоре своей цели.

Найдите себе образец для подражания, кого-нибудь, кто по вашему мнению, несомненно обладает высоким уровнем уверенности в себе. Это может быть человек из вашего окружения или экранный персонаж. Посмотрите, что вы можете перенять для себя.

Эти правила помогут вам обрести уверенность в себе, следуя им, вы заметите, как буквально на глазах растет ваша самооценка.

