

## Как обрести уверенность в себе.

- 1 Расправьте спину и плечи - так ваше тело сигнализирует окружающим о вашей независимости и благополучии.
- 2 Улыбайтесь каждый раз себе в зеркало, играйте роль уверенного в себе и веселого человека. Это сначала очень и очень трудно, а потом действительно становишься другим.
- 3 Изучайте свой характер, находите сильные и слабые стороны и умело используйте их. Кому-то дано от рождения открывать ногой дверь и добиваться своей цели, а кто-то в скромности и застенчивости найдет свой ресурс, чтобы стать успешным.
- 4 Повторяйте, когда нахлынет волна неуверенности - "То, что думают обо мне другие люди, не имеет ко мне никакого отношения!" и добивайтесь намеченных планов.
- 5 Первый шаг на пути к уверенности заключается в том, чтобы честно признать, что я являюсь тем, кем являюсь. И во мне есть все: отрицательное и положительное, страхи и сомнения, а также радость и любовь, уверенность и решительность.
- 6 Начните любить себя прямо сейчас, такими, какие вы есть!
- 7 Формула уверенности и успеха проста: «ХОЧУ – МОГУ – ДЕЛАЮ».
- 8 Приучите себя говорить «Я хочу!» - только это словосочетание может сполна отразить истинные потребности и желания, запустить механизм действий по достижению желаемого «Что я могу».
- 9 Уверенность можно научиться «включать» при помощи собственного тела. Вы устали, чувствуете себя разбитым(ой) и опустошенным(ой). Встаньте, выпрямите спину, расправьте плечи, посмотрите вперед – даже этих минимальных действий по изменению позы достаточно для позитивной трансформации. Вы меняете настроение, уверенно смотрите в будущее, запускаете процесс позитива. Как только тело принимает уверенную позу - сознание настраивается соответственно. Если же к уверенному состоянию прибавляется новый, яркий имидж, позитивные цвета одежды – успех обеспечен.
- 10 Думать о неуверенности – неэффективно, полезнее подумать о том, КАК ПРИОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ. Думайте о том - к чему хотите прийти. Если не получается сделать это самостоятельно, обратитесь к специалисту.
- 11 Открыто выражайте свои мысли - и положительные, и отрицательные, не опасаясь, что это кому-то не понравится.
- 12 Спокойно воспринимайте собственные ошибки и неудачи. Давно известно, не ошибается лишь тот, кто ничего не делает.
- 13 Ставьте перед собой цели – разные, ближние и дальние, и, достигая их, вы будете чувствовать все большую уверенность в своих силах.

14 Живите мгновением. Именно в каждом отдельно взятом мгновении и заключается настоящая жизнь, где нет места страху, тревоге, беспокойству или сожалению, ведь повод для них уже остался в прошлом или с какой-то степенью вероятности возникнет в неопределенном будущем. Не становитесь похожими на заезженную пластинку, постоянно прокручивая внутри себя давно минувшие события, – наслаждайтесь жизнью здесь и сейчас. Редко кто чувствует неуверенность, общаясь в привычной для себя обстановке с близкими людьми или занимаясь хорошо знакомым делом. Психологи называют это зоной комфорта. Расширяя свой круг общения, осваивая новые дела – пусть даже ради этого приходится преодолевать определенный психологический барьер – мы расширяем границы собственной зоны комфорта и, тем самым, становимся более уверенными в своих силах.

15 Откажитесь от самоедства. Если же так и тянет покритиковать себя, любимого, старайтесь заменять негативные мысли позитивными, повышающими уверенность в себе. Например, если ваш внутренний голос пилит и пилит: «Снова ты все провалил, безнадежный неудачник», то напомните себе, что на ошибках учатся, и в следующий раз вы все сделаете правильно.