

## *Как стать уверенным в себе и решать собственные проблемы.*

- Утром приложи максимум усилий чтобы выйти из дома в наилучшем виде. Взгляни на своё отражение зеркало: утром, днём , вечером;
- Помни, люди не замечают вещи очевидные для тебя. Можно обратить внимание человека на то, что тебя смущает. Поэтому не стоит быть слишком критичным по отношению к себе;
- Не будь слишком критичен по отношению к другим. Если ты про себя постоянно отмечаешь недостатки других людей, и такая повышенная критичность переросла в привычку, от неё необходимо как можно как можно скорее избавиться , а в противном случае ты будешь всё время думать что и твоя внешность и одежда – отличная мишень для критики. Уверенности это не прибавляет.
- Будь искренен и не стесняйся сказать вещи, как приятные ( когда на тебя производит впечатление чья-то жизнерадостность , успех или обаяние ), так и не очень ( кто-то не вник в тему разговора или что-то не знает ). Искренность покоряет всех;
- Стремись понять других. Например, некоторых людей агрессивными может сделать стеснительность. Если кто-то с тобой говорит резко, не обязательно виновен ты- может быть, этому человеку просто надо побороть смущение. Однако, самому никогда не стоит выбирать в общении такой способ самоутверждения. Не забывай, что каждое событие можно оценить по-разному. Более терпимо относитесь к людям;
- Имейте в жизни чётко поставленную перед собой цель;
- Хвали себя за каждое даже самое маленькое достижение, старайся запомнить только их. В таком случае через даже короткое время ты расстанешься с неуверенностью;

- Давай себе право на ошибку. Однажды ты убедишься, что способен справиться с трудностями, в таком случае твои неудачи уже не будут иметь особого значения. Немного времени, усилий и уверенность в себе вернётся, благодаря очевидному факту – ты способен на многое, на большее, чем казалось ещё недавно.

- Не стоит сравнивать себя с окружающими людьми и зависеть от мнения сверстников.

- Никогда не говори о себе плохо, избегай приписывать себе отрицательные черты – «глупый», «неспособный», «невезучий», «неисправимый», и т.д. Помни, что чувство вины и стыда не помогает людям добиваться успеха. Не позволяй себе заикливаться на этих чувствах.

- Не стоит воспринимать критику в свой адрес, как отрицательную оценку своей личности. Нужно стараться из любой критики извлечь для себя пользу.

- Позволяйте себе иногда расслабиться, прислушиваться к своим мыслям, заняться тем, что тебе по душе. Чаще оставайся наедине с собой, так ты сможешь лучше себя понять.

- Старайся чаще общаться с другими людьми. Пойми, что люди очень все разные и не похожи друг на друга и очень своеобразны. Каждый человек – индивидуальность. Реши, что ты хочешь получить и что ты можешь дать людям. Представь, что каждый может испытывать страх, постарайся помочь такому неуверенному человеку.

- Следи за своей осанкой, походкой, интонацией. Позы должны быть открытыми, жесты выразительными. Расправь плечи – походка должна быть прямой и чёткой. Всем своим видом ты должен показать, что ты уверенный в себе человек. Язык тела жестов, поз подсознательно влияет на нашу уверенность в себе. Просто мало кто об этом знает.

- Всегда помни, что ты не пассивный объект на который валятся все неприятности.

Ты неповторимая личность, активный творец своей жизни .

Если ты уверен в себе, то любое препятствие становится для тебя вызовом, который побуждает к новым свершениям.

**ВЕРЬ В СВОИ СИЛЫ !**