

Как избавиться от неуверенности

Каждый день жизнь ставит нас перед выбором. Выбор может быть важным или несерьёзным, обыденным или судьбоносным. Но в любом случае, нам приходится принимать решение, опираясь на собственный опыт и знания. Или на опыт и знания других людей. Именно так и поступают неуверенные в себе люди.

Подростковые годы - естественная и неизбежная «ступень» между детством и зрелостью - всегда непросты как для самого взрослеющего ребёнка, так и для окружающих. Качественные изменения личности, радикальная перестройка всего самосознания, появление способности к абстрактному мышлению происходят на фоне полового созревания, ставящего множество вопросов и нередко сопровождаемого различными комплексами и неуверенностью в себе.

Вот несколько советов, как изменить ситуацию и побороть неуверенность в себе.

- 1. Определите свои положительные свойства. Каковы ваши лучшие качества? Что вам удаётся? 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 своё 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 найдёте 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, радуясь*

жизни, заставят радоваться и вас. Такие солнечные души испускают лучи вдохновения и уверенности.

9. Думайте о своём будущем в положительном ключе. Посвятите несколько минут тому, чтобы представить, как вы добиваетесь своих целей.

10. Держите голову выше. Шагайте прямо, спокойным и твёрдым шагом. Вы дадите знать миру (и себе), что с чувством собственного достоинства у вас всё 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. А также умение решать проблемы, быть независимым. И это далеко не всё, что ожидает вас, когда вы распрощаетесь с неуверенностью.

Так вперёд — примите вызов жизни с её неоднозначными ситуациями! Вы удивитесь, как быстро придёт к вам уверенность.

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