## [Уверенность в себе – залог успеха в выборе профессии](http://www.kem.by/proforientir/%D1%83%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C-%D0%B2-%D1%81%D0%B5%D0%B1%D0%B5-%D0%B7%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3-%D1%83%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%85%D0%B0-%D0%B2-%D0%B2%D1%8B/)



**Выбирая профессию, человек учитывает множество факторов. Помимо привычных критериев «хорошо оплачиваемая», «востребованная на рынке труда» и «престижная», немалую роль играет и тот факт, насколько выбранная профессия подходит к личным качествам. Однако независимо от того, какой выбор в результате сделает человек, есть индивидуальные качества, которые важны в любой сфере. А именно – уверенность в себе. Сегодня уверенность в себе – ­залог успешности.**

Чувство уверенности в себе открывает перед человеком необозримые возможности. Без этого качества очень трудно добиться серьезного успеха в жизни. Уверенность в себе позволяет положительно и реалистично оценивать себя и свое поведение. От того, насколько уверенно себя чувствует человек, во многом зависит его успешность в достижении целей, особенно в профессиональной сфере. На пути профессионального самоопределения и становления уверенность в себе прокладывает дорогу к успеху, начиная от этапа выбора профессии и обучения и заканчивая упорным построением карьеры.

Уверенность значительно облегчает жизнь, делает ее интересной и успешной. Человек, обладающий этим качеством, не испытывает проблем в общении с людьми, свободно и непринужденно выступает перед любой аудиторией. Он хорошо себя чувствует, реже болеет, гораздо легче других переносит стрессовую ситуацию. Пользуется успехом у противоположного пола и достигает больших высот в профессиональной деятельности.

Люди, связанные с общественной работой, знают цену уверенному поведению. Политики, адвокаты, журналисты, телеведущие зачастую компенсируют недочеты в своей деятельности именно внутренней убежденностью в правоте того, что они говорят. Тем самым окружающие начинают верить им безоговорочно. Достигается такое мастерство путем длительной работы над собой.

К счастью, уверенность в себе – это не личностная характеристика, данная от рождения. Эту черту характера можно натренировать и развить подобно мышцам. Так же, как силу воли и интуицию. Конечно, это огромный труд, требующий дисциплины, желания и терпения.

Перед тем, как расправиться со своими комплексами, нужно взглянуть им в лицо. Сделать это вам поможет тест, разработанный психологами. Только определив, что держит вас на месте, вы сможете сделать шаг вперед. Но будьте честны по отношению к себе. И помните: даже самые волевые и решительные люди иногда чувствуют себя неуверенно, что вполне естественно.

### **Тест «Насколько вы уверены в себе?»**

Инструкция: На вопросы теста следует отвечать только «да» или «нет».

1. Часто ли вы ощущаете внезапную усталость, хотя, в сущности, не переутомились? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов).
2. Случается ли вам сомневаться в том, что вы заперли за собой дверь? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов).
3. Часто ли вы огорчаетесь без видимой причины? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов).
4. Безразлично ли вам, если место, на котором вы сидите в театре, находится в середине ряда? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов).
5. Трудно ли вам настроиться на чей-то неожиданный визит? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов).
6. Пугаетесь ли вы иной раз телефонного звонка? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов).
7. Часто ли вам снятся сны? («Да» – 0 баллов, «нет» – 1 балл).
8. Быстро ли вы принимаете решения? («Да» – 0 баллов, «нет» – 1 балл).
9. Неприятно ли вам, если вы обнаруживаете на своей одежде пятно, и приходится в таком виде куда-нибудь идти? («Да» – 0 баллов, «нет» – 1 балл).
10. Любите ли вы заводить новые знакомства? («Да» – 0 баллов, «нет» – 1 балл).
11. Бывает ли у вас перед поездкой в отпуск желание отказаться от него? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов).
12. Просыпаетесь ли вы ночью с ощущением сильного голода? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов).
13. Хочется ли вам порой остаться наедине с самим собой? («Да» – 0 баллов, «нет» – 1 балл).
14. Если вы пришли в ресторан без спутников, присаживаетесь ли вы за столик, где уже сидят посетители, когда есть свободный? («Да» – 0 баллов, «нет» – 1 балл).
15. Руководствуетесь ли вы в своих поступках главным образом тем, чего ожидают от вас другие? («Да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов).

Подведем итоги.

**0 баллов.** Вы до такой степени самоуверенны, что можно предположить, что вы не вполне откровенны в своих ответах.

**1-4 балла.** Вы свободны от опрометчивых поступков, свойственных людям с неустойчивой, ранимой нервной системой. Некоторая доля неуверенности является не недостатком, а доказательством гибкости вашей психики.

**5-8 баллов.** У вас ярко выраженная потребность чувствовать себя уверенно. Другие люди почти всегда могут на вас положиться. Правда, из-за этой вашей черты иногда вы не можете выражать свои чувства достаточно непосредственно.

**9-12 баллов.** Ваша потребность быть уверенным в себе настолько сильна, что вам зачастую грозит опасность видеть вещи не такими, каковы они на самом деле, а такими, каковы они в вашем представлении. Если вы не готовы хотя бы изредка идти на риск, то в вашей жизни будет крайне мало счастливых мгновений.

**13-15 баллов.** Вы закомплексованы, внутренне зажаты, скованы, часто тревожны. Ваш страх перед непредвиденными ситуациями настолько велик, что даже выигрывая в лото, вы и тут, прежде всего, испытываете какие-то сомнения и опасения. Ваша потребность в стабильности, в устойчивости вполне понятна, но малейшее изменение обстоятельств уже способно разрушить у вас «зачатки» чувства уверенности в себе. Похоже, вы просто боитесь развития собственной личности. Если вы не начнете работать над собой (возможно, с помощью опытного психолога), то эта неуверенность может принести вам немало огорчений и даже бед.

**Вы уверены в себе, если:**

* осознаете свою неповторимую индивидуальность, преимущества и недостатки;
* чувствуете себя достойным любви и уважения других людей;
* стараетесь ни при каких обстоятельствах не унижаться и не заискивать;
* знаете приемы рационального поведения в различных жизненных ситуациях;
* искренне выражаете свои мысли и чувства, избегая лжи и лицемерия;
* всегда думаете и анализируете происходящее, не полагаясь только на прошлый опыт, мнение большинства, авторитетных личностей и традиции;
* легко высказываете собственное мнение в любом коллективе;
* успешно выступаете перед публикой;
* умеете убедить в своей правоте и настоять на своем;
* выбираете наилучшую стратегию и тактику поведения в конфликтных ситуациях;
* умеете достойно реагировать на критику, замечания, оскорбления;
* доброжелательны к людям, принимаете их такими, какие они есть.

**Вы неуверены в себе, если:**

* робеете и смущаетесь в самых простых житейских ситуациях;
* постоянно нуждаетесь в помощи, поддержке или одобрении других людей;
* не проявляете инициативу, а ждете указаний и распоряжений от других;
* избегаете выяснения отношений, споров и конфликтных ситуаций;
* молча сносите обиды и унижения или даже оправдываетесь;
* имеете болезненное самолюбие и слишком обидчивы;
* позволяете собой манипулировать, использовать себя в чужих интересах;
* не высказываете своего мнения, не задаете вопросов, боясь показаться глупым;
* у вас тихий, дрожащий голос;
* вы молчаливы и замкнуты в себе, избегаете лишних контактов с людьми;
* вам трудно отказывать другим людям, говорить «нет».

Излишняя самоуверенность и крайняя степень неуверенности в себе являются разными сторонами одной медали одного и того же качества. Часто люди считают слишком самоуверенными тех, кто прячет свою неуверенность под бравадой, агрессивностью, высокомерием, показной храбростью и невозмутимостью.

### **Как развить в себе чувство уверенности**

**Заняться самоанализом.** Для начала нужно проанализировать все свои достижения с детского возраста и определить те свои качества, благодаря которым эти достижения состоялись. Составьте список этих качеств и поразмышляйте, как в настоящее время они могут помочь вам в решении насущных проблем.

Постарайтесь честно ответить себе на вопросы: Каковы ваши лучшие качества? Что вам удается лучше всего? Есть ли у вас достижения, которыми вы гордитесь? Есть ли что-то, что у вас не получается? Ответы на эти вопросы помогут определить ваши сильные и слабые стороны и выделить направления, в которых нужно работать над собой.

**Попытаться избавиться от того, что вам в себе не нравится.** У каждого человека есть положительные и отрицательные качества, и ­этого не стоит бояться. Выделите те личностные качества, которые вы хотели бы в себе изменить. Благодаря работе над преодолением нежелательных качеств многие люди добиваются успеха в жизни. Именно внутренняя борьба над собой заставляла многих успешных людей работать с утра до ночи над достижением определенных целей, чтобы доказать себе и другим, что они лучшие, получить всеобщее уважение.

Конечно, очень сложно стать уверенным в себе человеком, если в вас слабо развиты положительные качества. Ведь уверенность должна опираться на что-то реальное, на ваши действительные достоинства, а если их нет, то не будет и никакой уверенности. Чтобы иметь такие достоинства, нужно постоянно работать над собой, развивать свои положительные черты характера и упорно трудиться. У вас должны быть свои планы и цели. Нет никакого смысла стараться стать уверенным человеком, если вы не можете побороть свою лень и пытаетесь жить за счет других.

**Не сравнивать себя с другими.** Каждый из нас уникален, поэтому любое сравнение несправедливо. Мы всегда сравниваем необъективно: худшее, что знаем о себе, с лучшим, что мы думаем о других. Ваши таланты, успехи и достижения полностью соответствуют тому, для чего вы пришли в этот мир. Поэтому их нельзя сопоставить с тем, что делают другие.

Сравнивая, вы ничего не выиграете, но многое потеряете. Например, вашу гордость, чувство собственного достоинства, увлеченность и азарт. Сравнение приводит к обидам. На других и на себя. К тому же, никакие новые успехи не помогут – всегда найдется, с чем или с кем еще себя сравнить. Сравнивая себя с другими, мы расходуем ценную энергию и вкладываем в других то, что должны вкладывать в себя.

Более верный путь – научиться сравнивать себя сегодняшнего с тем, каким ты был вчера, и видеть, каким ты будешь завтра. Скажите себе: «Вчера я не мог это делать, но сегодня я это сделал. Я горжусь собой!». Всегда оставляйте себе шанс измениться к лучшему.

**Выбрать себе хобби**. Хобби – это проявление внутреннего «я» человека, его характера и жизненного предназначения. Зачастую именно хобби является лучшим лекарством от обиды, стресса и даже депрессии. Найдите то, что будет вас радовать и вызывать чувство гордости. Достигая определенных результатов в своем увлечении, мы непременно повышаем собственную самооценку. Если вы будете заниматься любимым делом, вы будете счастливой и гармоничной личностью, станете уверенным в себе человеком.

**Научиться принимать решения самостоятельно.**Наша жизнь наполнена большими и маленькими выборами, которые нам необходимо делать. И даже если мы решаем ничего не делать, ничего не выбирать – это тоже наш выбор: оставить все как было без изменений. Мы боимся ответственности за принятое решение, последствий этого решения, поэтому довольно часто перекладываем принятие решения на чужие плечи.

Неуверенность в себе становится главным свойством человека еще и в том случае, если с раннего детства при принятии решения он привык опираться на мнение других.

Только вы знаете, чего хотите на самом деле. Научитесь чувствовать себя, понимать свои личные эмоции и желания. Научитесь ставить правильные (свои!) цели, и, что важно, достигать их. Помните: чем больше вы сделаете сегодня сами, без помощи других, тем увереннее вы будете в своих силах завтра.

**Ставить перед собой цель и искать варианты для ее достижения.**Мы ставим себе цели ежедневно, даже ежесекундно. Выпить чаю, добраться до работы вовремя, купить машину, получить новую должность – из таких мелочей складывается наш день и наша жизнь. Только не все получается так, как планируется.

Ставьте перед собой конкретную цель, при этом продумывайте несколько способов ее достижения. Цель должна быть осязаемой либо визуализированной, четко сформулированной. Она должна быть выполнимой, соответствующей реальности.

Цель отличается от мечты тем, что у нее есть не только образ, но и реальные пути достижения. Без средств и конкретных действий, делающих приближение цели возможным, можно только грезить и фантазировать.

Рассчитывайте только на собственные силы и ставьте перед собой цели, которых вы в состоянии добиться без посторонней помощи.

**Думать о своем будущем в положительном ключе.** Если вы не верите в то, что делаете и заранее готовите себя к неудаче, вряд ли вам удастся добиться каких-либо результатов. Успешные люди ожидают заранее, что они будут успешными, и искренне верят в это. Те, кто счастлив, ждут счастья. Известные люди ожидают популярности. Можно заметить, что все эти люди настраивают себя на позитивные мысли и результаты или, другими словами, развивают привычку думать позитивно и видеть любое событие только в положительной окраске.

Научитесь думать о своем будущем в позитивном ключе. Это, как минимум, положительно отразится на вашем психическом и физическом здоровье.

**Не позволять другим критиковать вас, переходя на личности.**Вы вправе дать обратную связь человеку, объяснив, что не хотите поддерживать разговор в таком формате и обсуждать ваши личные качества в негативном контексте не будете. В то время как ваши действия могут подлежать оценке. Особенно, когда это конструктивная критика, так как ее можно использовать для собственного блага.

**Стараться окружать себя хорошими людьми**. Знакомые и друзья влияют на наши мысли, чувства и поступки. Если вас окружают негативные люди, из-за которых вы не уверены в себе, то сведите к минимуму общение с ними.

Не поддавайтесь давлению со стороны людей, которые не верят в вас и не поддерживают. Иначе вы будете полностью зависеть от обстоятельств и чужого мнения, которое со временем станет важнее собственного. Так невозможно стать успешным человеком.

Окружите себя позитивными людьми, которые будут способствовать поднятию вашей самооценки. Выбирай таких друзей, которые, радуясь жизни, помогут радоваться и вам.

**Выглядеть уверенно внешне.** Выглядеть уверенным в себе непросто, особенно если вы волнуетесь или чувствуете себя неловко. Однако вы можете создать вокруг себя атмосферу уверенности при помощи собственной внешности, правильно подобранной одежды, манер и поведения.

Не делайте лишних движений. Если вы беспокойно вертитесь, нервничаете и чувствуете себя некомфортно, вы выглядите неуверенно. Учитесь спокойно сидеть или стоять. Следите за осанкой, сутулость ассоциируется с неуверенностью в себе. Поддерживайте зрительный контакт с собеседником. Неуверенные в себе люди стесняются смотреть в глаза, обычно они глядят в пол или блуждают взглядом по комнате.

Пусть душу терзают сомнения и нерешительность, но это никак не должно отражаться на лице, движениях рук, походке, осанке. Окружающим никогда не следует показывать свое подлинное внутреннее состояние.

**Действовать!**Невозможно стать уверенным человеком, ничего не делая. Нужно действовать, каждый человек обладает своими уникальными способностями, умениями и талантом. Сосредоточьтесь на них и не поддавайтесь лени. Когда вы работаете, независимо от получаемого результата, растет ваше чувство самоуважения. Конечно, чтобы что-то получилось у вас лучше всех, нужно время, терпение и жизненный опыт. Вначале что-то будет не получаться, просто не нужно сразу после этого ставить на себе крест. На ошибках учатся, преодолевайте их и принимайте как неизбежный этап на пути к успеху.

Помните, что вы – уникальная личность с огромными возможностями и большим потенциалом, а значит, вы с каждым днем становитесь сильнее и увереннее в себе.

Уверенность – это опыт побед. Чтобы поверить в себя и свои силы, необходимо много раз наилучшим образом и достойно разрешить самые разные сложные жизненные ситуации.

**Екатерина ПАСТУШКОВА**

* Неудачники верят в удачу, люди удачливые верят в себя.**А. Даниэль-Брюне**
* Человек лишь тогда чего-то добивается, когда он верит в свои силы.**Л. Фейербах**
* Недоверие к себе – причина большинства наших неудач.**К. Боуви**
* Поверь в себя – и ты тотчас поймешь, как надо жить.**И. Гете**
* Кто уважает себя сам – внушает почтение другим.**Л. Вовенарг**
* Воля способна изменить даже линии наших ладоней.**Ж. Кокто**
* Побеждают те, кто уверен в своих силах. Тот, кто не способен ежедневно преодолевать страх, еще не выучил свой первый в жизни урок.**Р. Эмерсон**
* Всякое достоинство, всякая сила спокойны – именно потому, что уверены в самих себе.**В. Белинский**
* Избегайте тех, кто старается подорвать вашу веру в себя. Великий человек, наоборот, внушает чувство, что вы можете стать великим.**М. Твен**
* Фальшивая нота, сыгранная неумело, – это просто фальшивая нота. Фальшивая нота, сыгранная уверенно, – это импровизация.**Б. Вербер**
* Просто удивительно, какая целеустремленность, отвага и сила воли пробуждаются от уверенности в том, что мы исполняем свой долг.**В. Скотт**
* Дешево только то, что носишь без чувства уверенности в себе.**Э.М. Ремарк**