

ШЛЯХ ДО ДОСЯГНЕННЯ ВПЕВНЕНОСТІ.

Вірити в себе і свої сили, таланти і можливості, в те, що по плечу рішення практично будь-якої задачі – саме ці поняття ми зазвичай вкладаємо в формулювання терміну – «**впевненість у собі**».



Впевненість у собі – це життєво необхідна якість, без якої не можна досягти успіху ні в спілкуванні, ні в кар'єрі, ні в сім'ї, ні в усьому житті. Люди, які впевнені в собі, привертають увагу оточуючих і легше досягають успіху, ніж закомплексовані.

Є кілька способів перемогти свої страхи і навчитися пишатися собою.

Спосіб перший – випрямити спину. Помітно підвищує впевненість в собі пряма постава – високо підняте підборіддя і сміливий погляд вперед набагато привабливіше незграбної сутулості і опущених вниз очей.

Для виправлення постави існує низка спеціальних вправ, що дозволяють зміцнити м'язи спини, які утримують лопатки в потрібному положенні. Це можуть бути вправи з гантелями, гімнастичні вправи зі стільцем або стіною, плавання що добре зміцнює м'язовий корсет і звичайна планка.

Дай собі права Як правило, невпевнена в собі людина – це така людина, яка не усвідомлює своїх прав. Тому, якщо хочеш стати впевненою, дай собі права. Наприклад, право відмовляти, не виправдовуватися, не подобатися комусь, право на власну оцінку, право на зміну своєї думки, право на помилки й відповідальність за них, право на нелогічне рішення, право щось не знати, право бути незалежною від стороннього жалу й поблажливості.



Працюй над своєю самооцінкою.

Навчися красиво говорити

Найчастіше невпевнену в собі людину видає її манера розмовляти й міміка. Визнач, перед ким ти почуваєшся найбільш невпевнено, кому ти не можеш сказати все те, що хочеш. Потім **відпрацюй свою впевненість на уявному співрозмовнику.**

Постав перед собою стілець або просто **стань перед дзеркалом**, і скажи йому все про свою невпевненість, стеж за своїми висловлюваннями. Потім намагайся відповісти на свої слова з точки зору співрозмовника. Використовуй отримані навички на практиці. Якщо результатів немає, **тренуйся частіше.** Проаналізуй свою поведінку та емоції, знайди причини невдач.

Не потребуйте постійної похвали. Вам доводилося бути з людиною, яка постійно хоче чути, наскільки вона хороша? Впевнені люди так не роблять. Вони не думають, що їхній успіх залежить від чужого схвалення, розуміють, що як би добре вони не працювали, завжди знайдеться хтось, хто зможе лише критикувати. Впевнені люди також знають, що впевненість, яка залежить від чужої похвали, насправді, зовсім не є впевненістю. Це нарцисизм.



Позитивний настрій. Замініть звичне «Я не зможу» на твердження «У мене все вийде»! Навіть якщо в це складно повірити. Вимовлене кілька разів, таке твердження вже не викликатиме здивування, а допоможе виробити стратегію подальшої поведінки.

Головне – починайте діяти і впевнено крокуйте шляхом особистісних змін на краще)))