

## 10 секретов уверенности в себе

*Уверенность в себе – это свойство личности, суть которого заключается в позитивной оценке собственных навыков, умений и способностей, а также в понимании того, что их достаточно для достижения значимых целей и удовлетворения всех потребностей человека.*

*«Люди ищут уверенность и самоуважение где угодно, только не внутри себя, и потому они терпят неудачу в своих поисках».*

*Натаниэль Бранден*

Нижеперечисленные советы помогут тебе стать более уверенным и жизнерадостным. Начни с сегодняшнего дня что-то выполнять из этого списка, постепенно добавляя другие пункты. И ты увидишь, как твоя жизнь будет изменяться к лучшему. Главное – это постоянство!

1. Запиши свои сильные стороны и свои достижения. Чаще заглядывай в этот список и пополняй его. Фокусируйся на том, что тебе нравится в себе. Вспомни ситуацию, когда ты был уверенным и как ты себя вёл тогда. Какой у тебя был голос, поза, самоощущение? Применяй такое поведение в разных ситуациях.

Вспомни людей, которые вели себя уверенно, как они стояли или сидели, как разговаривали и т.д., представь себя на их месте. Разыгрывай ситуации, где бы ты тоже так себя мог вести.

Найди свою суперсилу, это может быть чувство юмора, терпение, целеустремлённость и т.д. Используй её при столкновении с трудностями.

Перестань говорить о себе плохо! Говори только то, что ты хотел бы о себе слышать сам!

2. Обрати внимание на свою внешность. Начни выглядеть так, чтобы ты себе нравился: сделай стрижку или хотя-бы помой голову и уложи волосы, сделай маникюр и педикюр (для девочек), надень ту одежду, в которой ты себе нравишься. Можешь использовать дезодорант, чтобы от тебя был приятный запах.

3. Наведи порядок в своей комнате. Выброси те вещи, которые тебе не нравятся. Оставь только то, что тебя радует. Разбери ящики столов, канцелярские товары (выброси ненужные ручки, поточи карандаши).

Расхлами свою одежду, выбрось все растянутые футболки, колготки (для девочек) и джемпера с катушками. Пусть вещей будет мало, но они будут самыми лучшими.

4. Поставь маленькие и достижимые цели, например, застели кровать, помой посуду, полей цветы и т.д. Порадуйся результату! Дальше можешь писать большие цели, которые тебя будут вдохновлять! Разбей их на шаги и каждый день делай то, что приблизит тебя к результату! Достижения вызывают чувство самоуважения.

5. Начни вести активный образ жизни! По утрам делай зарядку (хотя бы по 5 минут, но каждый день). Пребывай на свежем воздухе, танцуй, делай дыхательную гимнастику (можно посмотреть в Интернет-ресурсе). Чаше принимай душ (ещё лучше сауна или баня). Да и ещё, очень важно вовремя ложиться спать, чтобы наш организм успевал восполнять ресурс!

6. Нормализуй питание! Углеводный завтрак (каши), белок на обед и ужин, много зелени! Больше ешь фруктов! Пей много воды, не менее 6 стаканов в сутки, лучше 8 стаканов. Лучше начинать пить воду постепенно, увеличивая кол-во каждый день.

7. Займись саморазвитием, смотри мотивационные ролики, читай развивающие и художественные книги, если недостаточно времени, слушай аудиокниги.

Найди подборку фильмов, которые изменяют жизнь к лучшему, или фильмов, которые сняты на реальных событиях, когда люди достигали успехов, преодолевая трудности. Запланируй посмотреть их (например, по пятницам, вечером).

8. Смени своё окружение! Избегай «негативщиков», которые только жалуются и ничего не делают. Сам не будь таким! Общайся с интересными, позитивными людьми, которые близки тебе по духу! Можешь найти в интернете топ десятку известных людей, слушай их и учись у них, как они достигают своих результатов.

9. Радуйся маленьким вещам! Наблюдай за природой, животными, красивыми людьми. Начни благодарить за всё хорошее, что у тебя есть! Радость – это плод благодарности!

Заведи Дневник Благодарности! Записывай в него каждый день, что хорошего произошло с тобой; благодари за людей, которые помогают тебе. Можно благодарить за то, что ничего плохого с тобой не случилось: ты жив, здоров, у тебя есть еда, одежда, дом и т.д.

10. Прости всех, кто тебя обидел! Начни делать что-то доброе для других, это очень поднимает самооценку!!! Напиши несколько ободряющих смс своим друзьям! Стань нужным и востребованным, помогая другим преодолевать трудные моменты жизни.

Сам себя хвали, не дожидаясь похвалы от других! Будь лучшей версией себя!

Желаю тебе успехов и новых побед! У тебя всё получится!!! ☺

Автор: педагог-психолог Небаева А.Г.