

Как развить уверенность в себе



Одна из вещей, которые удерживают людей от развития и изменения жизни – страх неудачи и отсутствие уверенности в себе, чтобы преодолеть этот страх. Вопрос в том, как преодолеть в себе страх? Нужно развить и обрести уверенность в себе. Ниже приведены 25 советов как обрести уверенность в себе.

Все эти методы не являются революционными, но они действенные. Список, безусловно, не является исчерпывающим. И вы не должны делать все, как будто это рецепт... выберите те советы, которые вам больше понравятся, и попробуйте их.

Итак, советы по развитию уверенности в себе:

- 1. Найти свою половинку.** Часто не кто другой, как самый близкий вам человек может принести радость и уверенность в вашу жизнь, поддержать вас в трудные минуты.
- 2. Изменить стиль одежды.** Если вы хорошо и презентабельно одеты, вы и чувствовать себя будете соответственно. Одевайтесь так, чтобы каждый день себе нравиться на все 100% и периодически меняйте стиль одежды, чтобы не было однообразия в жизни. Не обязательно носить костюм за 500 долларов, вы можете носить повседневную одежду, которая приятно и презентабельно смотрится, иногда радовать себя обновками.
- 3. Посмотрите на себя.** Встаньте перед зеркалом и посмотрите на себя. Постарайтесь найти то, что вам нравится, и наоборот, что вы хотели бы убрать. А теперь постарайтесь с помощью причёски, макияжа или одежды сделать более выраженными ваши сильные стороны во внешности или фигуре и сделать менее заметными ваши слабые стороны. Если не знаете, как это сделать, почитайте советы специалистов в интернете, посмотрите как одеваются известными люди вашего типа.
- 4. Думайте положительно.** Вы можете изменить в себе всего одну вещь и изменится вся ваша жизнь. Попробуйте изменить своё мышление. Попробуйте смотреть на себя и окружающий мир новым взглядом, более спокойным и положительным. Сейчас популярно читать о силе мысли, так как это действительно работает. Не осуждайте ни себя, ни других. Принимайте себя и других такими, какими они есть и постарайтесь видеть во всем положительные моменты.
- 5. Станьте личностью.** Вы должны научиться самостоятельно мыслить, говорить и действовать. У многих людей шаблонное мышление или коллективное мышление. Попробуйте выделиться из толпы и уверенность будет расти в вас. Учитесь отстаивать свою точку зрения (свое мнение) или умение настаивать на своем.
- 6. Познай себя.** Чтобы победить врага нужно его хорошо знать. Вы не можете победить страх, не зная его, не посмотрев ему в глаза. Заведите дневник о себе и о своих мыслях, постарайтесь быть честными сами с собой. Затем проанализируйте все мысли и события последних дней, недель, возможно, вы увидите причинно-следственные связи. А потом начните думать положительно о себе, о тех изменениях, которые вы хотите сделать в себе. Подумайте об том, что вам мешает измениться или сделать новый шаг, реальные это ограничения или они просто придуманы вами.
- 7. Не только думайте, но и действуйте.** Дополнительно к положительному мышлению вы должны привести его в действие. Действия, фактически, являются ключом к развитию уверенности в себе. Вначале вы учитесь позитивно мыслить, после чего ваши действия изменяются. Вы то, что вы делаете, и поэтому, если вы измените то, что вы делаете, тогда изменить и то, кем вы являетесь.
- 8. Будьте добры и великодушны.** Быть добрым к другим является сильным способом улучшить самооценку. Вы начинаете чувствовать себя хорошо, думая, что вы хороший человек.
- 9. Знайте свои принципы и цели.** Есть ли у вас принципы? На каких принципах построена ваша жизнь? К чему вы стремитесь? Если вы не можете легко ответить на эти вопросы, то задумайтесь над тем, кто вы такой, зачем пришли в этот мир. Принципиальный человек - это уверенный в себе человек. Тот, кто знает краткосрочные и долгосрочные цели своей жизни - успешный и цельный человек.
- 10. Говорите медленно и четко.** Такая простая вещь, но она может влиять на то, как другие воспринимают вас. Сильные люди говорят спокойно и медленно, они уверены в себе и в том, что их слушают. Попробуйте

поработать со своей речью, т.к почти у всех людей есть паузы и заминки (эээ, ммм, и т.д.), уберите их, равно как и слова паразиты (ну, типа, вот). Не впадайте в крайности - не стоит говорить тихо или слишком медленно. А главное, говорите то, что думаете и думайте, что говорите.

11. Улучшите осанку. Старайтесь всегда держать спину прямо, не сутулиться. Когда вы идёте с ровной спиной, когда вы смотрите вперёд себя, а не на землю, то это придаёт вам уверенности, а также это хорошо смотрится со стороны. Не менее важно сидеть, не сутулясь. Прорепетируйте перед зеркалом, улучшиться не только ваша осанка, но и настроение и даже самочувствие.

12. Установите небольшую цель и достигните ее. Люди часто делают ошибку, когда ставят перед собой очень высокие цели, а затем, когда они терпят неудачу, у них опускаются руки. Вместо этого, поставьте перед собой более реальные цели и постарайтесь достигнуть их. С каждой вашей победой вы будете обретать уверенность в себе.

13. Изменение некоторых привычек. Старайтесь не браться за одну большую привычку, например, курение. А займитесь маленькими привычками, например, просыпаться на 30 минут раньше обычного или уходить с работы вовремя. Что-то малое, что вы точно знаете, что сможете сделать. Делайте это в течение месяца. Когда вы достигните результата, вы будете чувствовать себя намного лучше, чем когда только начинали изменять себя.

14. Фокус на решениях. Если вы любите жаловаться или сосредотачиваться на своих проблемах, то измените это прямо сейчас. Начните фокусироваться на решениях проблемы, а не самих проблемах. Если у вас в голове «Я ленивая», то как это вам может помочь? Начните думать «Где мне взять энергию и как меньше растрачивать имеющейся энергии».

15. Улыбка. Попробуйте начать чаще улыбаться. В вашей жизни не так всё плохо, как вы думаете, и всегда есть повод чему улыбнуться или порадоваться. Будьте радостными и позитивными. Этим вы поможете не только себе, но и окружающим.

16. Быть благодарным. Будьте благодарны за то, что у вас есть в жизни, за то, что другие дали вам. Будьте искренне благодарны и люди почувствуют это в вас.

17. Самообразование. Вложения в себя является одной из лучших стратегий для создания уверенности в себе. Вы можете сделать это по-разному, но один из самых надежных способов расширить свои возможности самостоятельно через знания. Интернет является прекрасным инструментом, конечно, но также есть книги, журналы, учебные заведения.

18. Наблюдайте за собой. Обратите внимание как вы жестикулируете, двигаетесь, как вы стоите. Смотрите ли в глаза собеседнику. Перебиваете ли вы собеседника. Любите ли давать советы другим, при этом жалуясь на свою жизнь. Будьте честны с собой и тогда многое может измениться.

19. Станьте активными. Делать что-то всегда лучше, чем не делать ничего. Конечно, делая что-то, вы можете потерпеть неудачу или совершить ошибку... но ошибки являются частью жизни, на ошибках мы учимся. Без преодоления ошибок и проблем, мы никогда не станем сильными. Так что не беспокойтесь о них. Просто начните что-то делать - спорт, творчество, свое дело, воспитание детей, путешествие, изучение иностранного языка - все, что угодно, главное, чтобы ваша жизнь обрела смысл и наполнилась новыми красками.

20. В первых рядах. Часто люди стараются занять место в последних рядах – будь то лекция, презентация или совещание. Это вызвано подсознательным страхом быть замеченным. Поборите в себе такое стремление и выработайте привычку постоянно садиться в первом или, в крайнем случае, во втором ряду.

21. Устанавливать контакты. Учитесь общаться, первым идти на контакт, устанавливать новые знакомства. Это поможет раскрепоститься, обрести больше уверенности в себе и расширит круг знакомых, а значит, и возможностей.

22. Публичные выступления. Помогают развить уверенность в себе публичные выступления. Большинство стараются увильнуть от них, а вы берите слово на совещаниях, презентациях, не бойтесь задавать вопросы другим.

23. Никаких сравнений с другими. Нет смысла сравнивать себя с другими и заниматься самоедством. Сравнивайте только себя-сегодняшнего с собой-вчерашним.

24. Хвалите друг друга. К сожалению, мы слышим похвалу и комплименты в свой адрес совсем не часто, хотя, безусловно, мы все этого заслуживаем. От этого сильно страдает наша уверенность. Начните первыми говорить комплименты и хвалить другого и это к вам вернется.

25. Духовная практика. Духовная практика поможет не только разобраться с вашими страхами и неуверенностью в себе, но и познать себя и цели жизни, обрести умиротворение и гармонию в жизни, поработать со своим характером.

Какие-то советы вам могут показаться полезными, какие-то нет. Это не главное. Главное, начать что-то делать, начать меняться и идти к новой жизни. Пробуйте и у вас обязательно получится развить уверенность в себе, а главное, изменить себя и свою жизнь!

<http://www.vitamarg.com/konsultacii/nature/787-kak-razvit-uverennost-v-sebe>