



## Рекомендации: как преодолеть неуверенность в себе

Навык уверенного поведения придется тренировать, пользуясь специальными приемами. Делать это необходимо ежедневно, но результатом этих усилий станет ваша новая жизнь – жизнь без страха и оглядки на окружающих, когда только ваше мнение будет иметь для вас значение, когда в разговоре с другими людьми, независимо от их статуса и ранга, вы сможете держаться с надлежащим достоинством и спокойствием.

**1. Любите себя – это самое важное правило, которое следует запомнить раз и навсегда.** Любите себя, ведь вы – единственный и уникальный в своем роде человек, с достоинствами и недостатками, слабостями и талантами. Не забывайте, что каждый человек достоин любви и уважения, и в первую очередь, вы сами должны полюбить себя, чтобы вас смогли искренне полюбить другие.



**2. Откажитесь от глобальных выводов из единичных случаев.** Совершив какой-нибудь промах или оказавшись в ситуации неуспеха, неуверенные люди часто делают обобщенные выводы. Например: «Я неумелый» вместо «Сегодня я не справился с заданием»; «Я никому не интересен» вместо «Он (она) не захотел(а) пойти со мной на прогулку». Такие обобщения фокусируют внимание на негативных моментах и затем по принципу порочного круга способствуют усилению неуверенности. Подумайте о том, что же произошло на самом деле (не обобщая), и найдете позитивное в данной ситуации. Возможно, вы и рискуете получить пару неодобрительных комментариев, но каждый имеет право на свое мнение и ваша собственная оценка событий может не совпадать с мнением окружающих. И уж точно не должна от них зависеть.

**3. Никогда не сравнивайте себя с другими людьми.** Думайте о себе. Сравните себя не с другими, а с самим собой в прошлой ситуации. Не думайте: «Все успешны, кроме меня» и «Никто не волнуется, а я...». Во-первых, это не соответствует истине. Во-вторых – что вам до оценок других, гораздо важнее, если в этот раз вы смогли совершить что-то, о чем в прошлый или позапрошлый раз не могли даже и мечтать. Порадуйтесь этой небольшой, но такой важной победе над собой!

Согласитесь, всегда будут существовать люди успешнее, красивее и удачливее вас. И это вовсе не повод сомневаться в своей привлекательности, способностях и умениях. Порой у тех, с кем вы пытаетесь себя сравнить, нет того,

что есть у вас. Вы уникальны сами по себе и вовсе не обязаны быть похожим на кого-то еще. Помните, что у людей успешных стоит поучиться. Попробуйте поразмышлять, почему они достигли того, чего хотели. Следует четко усвоить, что другие люди добились успеха не потому, что не сталкивались с трудностями, а потому, что сумели их преодолеть.

**4. Как можно больше контактируйте с незнакомыми людьми.** Возьмите себе за правило каждый день общаться с совершенно незнакомыми людьми. Пользуйтесь для этого любой возможностью можно обратиться к незнакомому человеку на улице с просьбой показать дорогу к какому-нибудь месту в городе, а в общественном транспорте – передать прокомпостировать билет на проезд, а после поблагодарить незнакомца. Зайдя в магазин, попросите продавца подробно рассказать о каком-нибудь товаре, внимательно выслушайте, поблагодарите – делать покупку вовсе не обязательно. Придумайте, с какими еще просьбами или вопросами можно обратиться к незнакомым людям, составьте списки таких просьб на бумаге и постарайтесь ежедневно выполнять какой-нибудь пункт из списка. После того как вы почувствуете, что можете без труда обратиться к любому незнакомому человеку, можно переходить к следующему этапу.



**5. Боритесь с собственным эгоизмом.** За неуверенностью в себе порой скрывается эгоцентризм. Представьте: вы идете по невероятно скользкой дороге в обуви на сильно скользкой подошве. И вдруг вы падаете, каким-то невыносимым образом размахивая руками и растянувшись в далеко не самой изящной позе. Какие впечатления? «Да надо мной же ВСЕ будут смеяться» - думаете вы. Но с какой стати ВСЕМ за вами наблюдать или вообще каким-либо образом интересоваться вашими сольдом личными отношениями? Вы бы сами засмеялись, став свидетелем такой ситуации? Так почему вы ожидаете подобного отношения от окружающих?

**6. Не бойтесь проявлять эмоции.** Это нормально – не скрывать свою радость или недовольство. Конечно, при этом нужно учитывать чувства других людей (такт никто не отменял) и не терять инстинкт самосохранения (не стоит в момент раздражения бежать к начальнику, чтобы тотчас высказать ему все, что вы о нем думаете). Но молчать в неприятных ситуациях, равно как и скрывать, что вам что-то приятно, не стоит. Окружающие должны знать ваше отношение к разным вещам. Так будет проще как им, так и вам. Разговаривая с людьми, говорите достаточно громко и уверенно, но не кричите. Смотрите прямо, держитесь свободно. Обращаясь к другим людям, не забывайте использовать такие выражения, как «Я думаю», «Я считаю», «Мне нужно» и т.д.



**7. Постепенно и последовательно боритесь со своей неуверенностью.** Например, если страх высоты не позволяет вам путешествовать самолетом, научитесь постепенно преодолевать его. Сначала постоит у окна пятого этажа, затем выйдите на балкон. Совершая ежедневные действия, выводящие вас из зоны комфорта, постепенно вы сможете справиться с чувством неуверенности.

**8. Старайтесь обесценивать то, что вызывает у вас страх.** Обычно мы придаем слишком большое значение именно тем аспектам своей жизни, в которых чувствуем себя неуверенно. Напомните себе о том, что данная ситуация, вызывающая ваше беспокойство, рано или поздно обязательно закончится. И вы в любом случае, так или иначе, пройдете через нее, и ваша жизнь будет продолжаться далее вне зависимости от результата. И у вас будут другие случаи справиться с тем, что так важно для вас.

**9. Не бойтесь спонтанных действий.** Конечно, планирование помогает справиться с текущими делами и навести порядок в своей жизни. Но когда мы начинаем к чему-то готовиться заранее, по несколько раз прокручиваем предстоящую ситуацию у себя в голове, мы невольно придаем этому ненужную значимость.

Результат – излишние переживания и беспокойство. Как только вы что-то наметили, сразу приступайте к выполнению. Особенно это важно, если вы ощущаете неуверенность в себе.

**10. Ориентируйтесь на «живые примеры».** Иногда мы встречаем людей, которые способны быстро достигнуть желаемого благодаря своим смелым и решительным действиям. Они просто не застревают на комплексах и страхах и не придают значение различным условностям. Если у вас есть возможность наблюдать за такими людьми – проанализируйте их поведение, попытайтесь перенять что-то для себя.



Ежедневно выполняйте хотя бы одну рекомендацию, хотя бы одно действие на развитие уверенности. Каждый раз настраивайте себя соответствующим образом: «Я это могу! Я имею на это право! Я ничем не хуже других!». Очень помогает понимание важности достижения своей цели.

Размышляя о том, как побороть неуверенность в себе, прежде всего научитесь расслабляться. Расслабляя тело, мы даем отдых своему разуму, ведь физическое состояние тела влияет на состояние нашего ума. Как только вы чувствуете напряжение, остановитесь, можно сделать несколько дыхательных упражнений – состояние спокойствия придаст вам уверенности.