

СОВЕТЫ ПО РАЗВИТИЮ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

- 1) Запретите себе рассказывать о неудачах, смаковать и обсуждать свои и чужие неприятности со всякими подробностями.
- 2) Не планируйте неудачи, не говорите: «У меня ничего не получится», «Я обязательно всё забуду или растеряюсь». Эти «самореализующиеся» пророчества обычно сбываются.
- 3) Отделите результат от самохарактеристики, не говорите: «У меня не получилось, потому что я неспособная». Лучше так: «В этот раз не всё вышло сразу, нужно быть внимательнее». Ищите возможности и условия, которые позволяют достичь цели.
- 4) Не обобщайте неудачи, не говорите: «У меня всегда так», «Я никогда не могу ...». Планируйте только удачи: «У меня не всё сразу получилось, но зато теперь я лучше знаю, как действовать».
- 5) Не рассуждайте по типу: «если бы да кабы». Например: «Если бы мне подробнее объяснили», «Если бы я была в лучшем настроении» и т.д. Вы утрачиваете возможности, которые есть в настоящем, проявляете пассивность и недоверие к себе.
- 6) Почаще одобряйте себя, хвалите за любые результаты, находите в себе качества, которыми вы можете гордиться.
- 7) Переформулируйте трудности в позитивном ключе: «Мне жизнь дала такое разнообразие проблем для того, чтобы я лучше научилась находить выход», разберите несколько ситуаций с которыми вы справились, похвалите себя за это.
- 8) Учитесь радоваться, делайте себе подарки, позволяйте лениться, более полно осознайте свои внутренние потребности.
- 9) Составьте список слов, которые поддерживают, одобряют, вносят в жизнь «тёплые» эмоции. Почаще заглядывайте в этот список и практикуйтесь в его использовании.
- 10) Говорите комплементы другим и принимайте с благодарностью комплементы в свой адрес. Если вам говорят: «Как вы прекрасно выглядите», скажите : «Спасибо», вместо: «Ну что вы я 3 ночи не спала, у меня столько работы!».
- 11) Придумайте сказку о своей жизни с хорошим концом.
- 12) Давайте себе позитивные инструкции. Вместо «не переживай», «не расстраивайся», «не суетись», лучше скажите себе «я спокойна», «я внимательна» и т.д.

Конечно, сразу, в первое мгновение, ничего не изменится. Но не теряйте надежды, повторяйте упражнения, а главное – старайтесь в любой ситуации понимать и поддерживать себя, будьте уверены в ценности и значимости своей жизни. Поверьте в себя, в ценность и неповторимость вашей личности – и уверенность эта, несомненно, передастся всем окружающим.