

## Как развивать уверенность в себе

Уверенный в себе человек - успешный человек. Это не все, что вам нужно в жизни, но именно с обретения настоящей уверенности в себе начинается жизнь, за которую вы сможете себя уважать.

Можно ли развивать уверенность в себе? Да, вполне можно. Много юношей и девушек в свое время не могли похвастаться верой в себя, не умели производить на окружающих впечатления сильных и уверенных людей, но они хотели - и они становились уверенными, вырабатывали в себе нужные качества. Развивать уверенность в себе можно и нужно, но будьте готовы к тому, что это работа не всегда быстрая и предполагает усилия по нескольким, достаточно разным направлениям. Это и создание крепкой жизненной базы, и наработка полезных фишек, и укрепление чувства уверенности в себе.

Уверен в себе тот, у кого есть почва под ногами: человек знающий, опытный, профессионал, человек подготовленный и защищенный. Человеку - неумехе научиться быть уверенным, не развивая себя, невозможно: это все равно, что сбивать температуру у больного, вместо того, чтобы лечить болезнь.

Чтобы чувствовать себя уверенно, учитесь и приобретайте опыт: нарабатывайте навыки общения, учитесь знакомиться, выступать на аудитории, учитесь важным для вас вещам. Умнейте: читайте дельные (а не пустые) книги, записывайте свои выводы, обсуждайте свои выводы и размышления с умными людьми. Позаботьтесь, чтобы вас чаще окружали надежные друзья, на которых вы хотели бы быть похожими. Настоящая уверенность та, которая имеет под собой нечто реальное, настоящую жизненную базу.

С другой стороны, глупо ждать, когда вокруг вас все сложится. Уверенность начинается с вас, если вы начинаете в себе ее нарабатывать. Чтобы преодолеть свою неуверенность и наработать свою уверенность, человеку нужно с собой что-то делать. Почему это не происходит? Точнее, почему вы это не делаете? Кто-то трусит, кто-то ленится, кто-то сделал это своим стилем жизни, получая из этого свои выгоды: постоянную помощь окружающих и возможность попризывать к себе внимание. Какая из этих причин про вас?

Тот, кто хочет, ищет возможности, кто не хочет - придумывает объяснения. «У меня комплексы», «У меня низкая самооценка», «Я не уверена в себе, потому что мои подруги красивее и смелее меня» - объяснить можно все что угодно, что вы с этим собираетесь делать? «Я не верю во все эти методы», «Я не верю, что у меня что-то получится, у меня никогда ничего не получается!», - отговорок и оправданий может быть сколько угодно.

Если же вам важен результат, то запомните четыре пункта:

энергия,  
вера в себя,  
уверенное поведение,  
правильная жизненная философия.

Ваша задача - повышение личностной энергетики, приобретение ощущения уверенности в себе, развитие навыка уверенного поведения и корректировка жизненной философии.

Уверенность начинается с вас.

## Как укрепить чувство уверенности в себе

Чувство уверенности - внутреннее ощущение собственной силы, правоты и возможностей, вера в себя, отсутствие сомнений и страха.

Чувство уверенности плюс решительность - это решимость: полная уверенность в себе и своих силах, смелость, отсутствие боязни в принятии и осуществлении своих решений.

### **1. Формирование чувства уверенности**

Не каждый, у кого есть почва под ногами, чувствует ее как свою опору. Знание, что ты прав, не всегда дает сильный голос. И есть наглые, уверенные в себе люди, которые уверены в себе даже тогда, когда оснований для этого нет никаких. Как повышать свою веру в себя, усиливать ощущение своей силы и своих возможностей?

Есть оперативное чувство уверенности и есть базовое чувство уверенности.

Создание оперативного чувства уверенности может решить вопрос сегодня и на сейчас, а чтобы вопрос решился всерьез и надолго, уверенность нужно не искать для конкретной ситуации, не создавать ее из ничего, а развивать ее базу, становиться уверенным всерьез.

### **2. Рациональные основания чувства уверенности**

Есть ли у меня основания говорить и вести себя уверенно? Достаточно ли мои права? Сильная ли у меня позиция? Достаточно ли у меня опыт? Если у меня противники - правда ли, что их позиция безукоризненна? Какие у них слабые моменты? Уверен в себе тот, кто на основании собственного опыта знает, что он сможет справиться с трудностями и препятствиями.

Вам нужен позитивный опыт успехов - создавайте банк успехов.

**На день планируйте небольшое количество дел, и точно их выполняйте.** Если 3 дела в день для вас – много, начните с одного.

Совсем круто - определите свои цели на 5 лет – 3 года – 1 год.

Кроме банка успехов, вам нужна оперативная память успехов: умение в нужный момент вспомнить о своих успехах, о том, что у тебя это получалось и все возможности для успеха у тебя есть. **Заведите тетрадь успехов и записывайте в нее дела, с которыми вы справились, задачи, которые решили.** Каждый день записывайте не менее 20-ти своих достоинств, внутренних или внешних.

**Развивайте привычку во всем видеть плюсы:** в жизни, видеть радости и возможности, в людях - сильные и добрые стороны, в себе - все это сразу. Хвалите других людей, делайте им комплименты – не меньше 3-х раз в день. Развивайте позитивное мировосприятие.

Переформулируйте все негативные высказывания о вас, которые вы слышите от других или сами от себя. Переформулировать их нужно так, чтобы они подвигали вас на действия. Вам нужны - не переживания, а действия!

### **3. Используйте внушение тела: включите активность, играйте уверенность и силу**

А что делать сегодня? А сегодня начните со своего тела - с его активности. Самый сильный гипнотизер, всегда находящийся рядом с вами - это ваше же тело. Используйте внушение тела: включите активность, играйте уверенность и силу.

То, что вы сейчас делаете вяло и медленно, можно делать собраннее и быстрее. Активнее. **Увеличьте свою активность.** Для начала, проявите активность в областях, не требующих от вас большого напряжения: на улице пройдите быстрее, на уроке - поактивничайте, поподнимайте руку (когда знаете). Приготовьте себе ужин собраннее и живее, сразу помойте и уберите на место посуду. Включите внутренний моторчик, начинайте делать все живо!

Разрешите себе скорость, в том числе в принятии решений. Хотя бы один день в неделю все мелкие решения (не жизненно важные) принимайте быстро. Когда вам

понравится быть быстрым, вы начнете опережать окружающих, почувствуете себя лидером.

Бодрое утро. Вам нужна активная физическая нагрузка по утрам, например, бег (не менее 20-ти минут).

#### **4. Используйте словесные самовнушения**

Аффирмации - словесные самовнушения, направленные на достижение вами нужного вам состояния. «Я уверен в себе. У меня все получится. У меня легкая и уверенная походка, меня ждет удача!»

Напомните себе о своих личных правах: право на просьбу, право на одиночество, право на ошибку.

Проработайте свои верования и убеждения!

#### **5. Практикуйте расслабление**

Чувству уверенности мешает тревожность. Чтобы снять страхи и тревожность, практикуйте расслабление.

#### **6. Подберите удачную картинку ситуации**

От того, как мы видим ситуацию, зависит наше самоощущение. Меняя картинку ситуации, подбирая видение, можно управлять своими чувствами. Например, если вам предстоит общаться с человеком, которого вы побаиваетесь, поглядите на свою ладонь и представьте на ней этого человека, ростом 4-5 сантиметров. Вот он стоит на вашей ладошке, а вы ласково его сверху поглаживаете. Поглаживаете. Прихлопывать вовсе не обязательно. Обычно после этого вы начинаете чувствовать себя более уверенно.

Статья подготовлена по материалам Н.И. Козлова