

Как развивать уверенность в себе

1. Определите, что является основой вашей личности.
2. Решите, что для вас ценно, во что вы верите. Взвесьте ваши возможности и решите, каким бы вам хотелось себя видеть.
3. Постарайтесь понять и простить тех, кто вас обидел, кто не помог, когда вы в этом нуждались. Простите себе свои ошибки, грехи, неудачи и прошлые колебания.
4. Вина и стыд, формируя ваше поведение, отводят вас от позитивных целей, ограничивают возможность творчества. Доверие к себе обязательно.
5. Никогда не говорите о себе плохо, особенно остерегайтесь таких категоричных оценок, как «тупица, урод, кретин, неудачник, неисправимый человек».
6. Не позволяйте другим критиковать ваши личностные качества — предметом обсуждения могут стать только ваши действия.
7. Избегайте ситуаций, в которых вы чувствуете дискомфорт, и людей, с которыми вам не хочется общаться. Если вы не можете изменить положение дел или скорректировать собственную реакцию, уходите, пока в вас не начал развиваться комплекс неполноценности.
8. Давайте себе время, чтобы расслабиться, отдохнуть, прислушаться к себе, получить удовольствие от хобби и дел, которыми вы можете заняться в одиночестве. Таким способом вы можете общаться с самим собой.
9. Развивайте навыки общения, заинтересуйтесь какой-то темой и станьте авторитетным в области, которая может служить почвой для установления контактов с другими людьми. Имейте по крайней мере одно качество, которое радует других, может быть им полезно.
10. Определите дальние цели в жизни и очень тщательно выберите ближние. Разработайте реальный план достижения ближних целей. Регулярно оценивайте свой прогресс и будьте первыми готовы «похлопать себя по плечу» или «прошептать себе предостережение». Нет нужды беспокоиться о том, что вы недостаточно скромны, если никто не услышит вашего бахвальства.