

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕУВЕРЕННОСТИ

Вот несколько советов, как изменить ситуацию и побороть неуверенность в себе.

1. **Определите свои положительные свойства.** Каковы ваши лучшие качества? Что вам удаётся? Включите в этот список достижения, которыми вы гордитесь. Размышляйте об этом. Похлопывайте себя по плечу!

2. **Установите свои собственные стандарты** вместо того, чтобы сравнивать себя с другими.

3. **Помните, что идеальных людей не бывает.** Если вы будете предъявлять к себе сверхчеловеческие требования, вы быстро выдохнетесь. Поэтому расслабьтесь. Не будьте столь беспощадны к себе. Принимайте себя, как есть, и на этом стройте свою жизнь.

4. **Выберите себе хобби.** Найдите что-то, что радует вас и вызывает у вас чувство гордости.

5. **Подбадривайте себя.** Чаще говорите себе: «Я могу», «Это получится», «Сегодня у меня будет хороший день». Или: «В следующий раз у меня получится лучше». Так, поощряя себя, вы поднимете своё настроение.

6. **Всегда принимайте комплименты.** Не стесняйтесь их. Просто отвечайте искренним «спасибо». Даже если поначалу вам будет неловко, сделайте это полезной привычкой!

7. **Ищите в других положительные качества.** Попробуйте говорить что-нибудь приятное всем, с кем встречаетесь, неважно что. Если вы ищете хорошее, вы найдёте его! И это заражает — другие тоже начнут видеть в вас хорошее.

8. **Старайтесь окружать себя хорошими людьми.** Знакомые и друзья влияют на наши мысли, чувства и поступки. Выбирайте таких друзей, которые, радуясь жизни, заставят радоваться и вас. Такие солнечные души испускают лучи вдохновения и уверенности.

9. **Думайте о своём будущем в положительном ключе.** Посвятите несколько минут тому, чтобы представить, как вы добиваетесь своих целей.

10. **Держите голову выше.** Шагайте прямо, спокойным и твёрдым шагом. Вы дадите знать миру (и себе), что с чувством собственного достоинства у вас всё в порядке.

11. **Улыбайтесь!** Разве есть лучший способ сообщить другим, что вы счастливый, уравновешенный человек, которому есть что предложить окружающим?

Вашей наградой будет гордость, уверенность, вера в себя. А также умение решать проблемы, быть независимым. И это далеко не всё, что ожидает вас, когда вы распрощаетесь с неуверенностью.

Так вперёд — примите вызов жизни с её неоднозначными ситуациями! Вы удивитесь, как быстро придёт к вам уверенность.

Посмотрите в зеркало — и вам понравится тот, кого вы там увидите.