

Как стать уверенней?



Как стать уверенней?

Быть уверенным во всех ситуациях невозможно, и часто мы сомневаемся в себе, когда наступают трудные и кризисные ситуации нашей жизни. Порой иногда сами начинаем сомневаться в себе и увеличиваем страхи и сомнения, даже если это на самом деле нам ничто не угрожает. Но стать уверенней все же можно и нужно. Важно ценить и уважать себя и в трудных ситуациях думать о своих положительных, сильных сторонах и качествах, использовать специальные способы самоподдержки.

Вот некоторые из них:

Дневник комплиментов.

Часто люди с низкой самооценкой пропускают мимо ушей комплименты и приятные слова. Если это твой случай, возьми себе за правило каждый вечер записывать в красивый (обязательно!) блокнот, за что тебя сегодня благодарили или хвалили. Когда тебе грустно, просто открой этот блокнот и вспомни, что вокруг много людей, которые тебя ценят.

Ищи повод себя хвалить и благодарить.

Подумай о своих добрых делах, умных словах, правильных решениях. Каждый день отмечай свои достоинства: уборка квартиры, прогулка с собакой, хорошая оценка, помощь другу, победа в проекте, освоение нового блюда— всё это повод немножко похвалить себя. Проговаривай про себя: «Я молодец, потому что..», «во мне есть сильные стороны», «я достоин уважения».

Прости себя за то, что ты не идеален.

Напиши список своих индивидуальных особенностей, которые являются препятствием для любви к себе. Напишите, что тебя не устраивает в себе, в своей внешности, в характере. Напиши, за что ты обижаешь на себя. Затем займись прощением. Прости себя за то, что ты не соответствуешь своим идеалам. Прости свои ошибки и неудачи, в них скрывается твоя сила.

Перестань сравнивать себя с другими.

Ты — чудо жизни, единственное и уникальное. Таких, как ты, больше нет. Позволь себе делать что-то не идеально. Позволь себе в чем-то быть хуже, чем другие. Покупай себе одежду, в которой ты чувствуешь себя более уверенно и добавляй в нее какие-то элементы, которые тебе нравятся, это поможет тебе чувствовать себя более комфортно.

Упражнения для повышения самооценки:

«Два листочка пополам»:

- Возьми несколько листочков бумаги.
- Раздели (сложи) их аккуратно пополам в вертикальном «положении».
- Напиши те негативные качества и черты, которые не нравятся тебе в себе (писать их нужно в первой половинке листочка).
- Возьми второй листочек.
- На его первой половине напиши те свои качества, которые ты в себе уважаешь и обожаешь.
- Возьми листок с «вредными» качествами.
- Напротив, каждого негативного качества опиши ситуацию, в которой это самое качество могло бы быть весьма полезным.
- Возьми листочек с качествами, имеющими положительный оттенок.
- Напротив, каждого хорошего качества напиши ситуацию, в которой оно (качество) сыграло бы далеко не лучшую роль.

«Спонтанная самопрезентация»

- Возьми большой листок бумаги.
- Напиши речь про себя.
- В речи описывай твои успехи и хорошие качества, твои «подвиги» и хорошие поступки.

- Дополни речь похвалой себя.
- Перечитывай эту речь по несколько раз каждый день.

«Письмо — благодарность»

Поблагодари себя за желание развиваться и учиться, за то, что ты храбрый и уверенный в себе человек, справляешься со всеми трудностями, веришь в себя и в свои силы. Поблагодари себя за любовь и доброту, за конкретные поступки.