

Доброе утро, уважаемые собеседники! Сегодня мы подготовили для вас практические рекомендации по повышению уверенности в себе.

***Практические рекомендации по  
повышению  
уверенности в себе.***

У каждого человека есть свои стремления, мечты, цели. Однако, зачастую человек сам себе препятствует в их осуществлении. Воплощению в жизнь сокровенных желаний и помыслов мешает обычное неверие в свои силы. Стать уверенным в себе реально в любом возрасте, если вы четко приняли это решение. Уверенность дает много преимуществ – спокойствие, доверие, защищенность. Процесс развития уверенности в себе и свои силы – всегда длительный и имеет очень индивидуальный характер.

*Мы подготовили для вас несколько практических советов, направленных на формирование этого личностного качества.*

1. Регулярно напоминайте себе о сильных сторонах собственной личности. Для этого, для начала, необходимо их признать: ложная скромность наносит исключительный вред психологическому самочувствию человека.

Для лучшего восприятия собственных достоинств рекомендуется составить их пополняемый список и ежедневно перечитывать, а в моменты, когда неуверенность в себе берет верх над разумом, это нужно делать многократно, еще раз акцентируя внимание на своих несомненных достоинствах.

**Разрушительной критике – категорическое нет.** Необходимо сокращать общение с людьми, которые каждую минуту пытаются указывать на ваши недостатки, позволяют себе отпускать негативные комментарии и обесценивать достижения. Такие контакты обескураживают, лишают сил и подрывают веру в себя. Если же общения с этими людьми по каким-то причинам невозможно избежать, необходимо обозначать минимальную дистанцию и границы общения, не позволяя их переходить, чтобы уверенность в себе и самооценка не страдали. Не позволяйте никому подрывать вашу веру в себя.





**3.Имидж. В собственных глазах, в том числе.** Внешний вид, одежда, аксессуары, макияж, прическа – важные составляющие уверенного в себе человека.

Выпрямите спину и измените походку. Прямая осанка, открытые широкие жесты, твердая походка — все эти признаки с легкостью позволяют распознать уверенного в себе человека. Поэтому выпрямляйте спину, ходите бодрым шагом, поднимайте голову и отрывайте взгляд от пола. Этот посыл будут считывать окружающие, и вы сами вскоре заметите, как изменилось сознание. Исследования показали, что язык тела уверенного в своих силах человека влияет на снижение уровня стресса.

**4.Искренность и доброжелательность – всегда актуальны!** Приятные душевные качества во все времена остаются востребованными и привлекательными для людей. Уверенный в себе человек – это и приятный собеседник, тактичный, чуткий, не позволяющий себе злословить, унижать достоинство и личность других людей.

**5.Имейте собственную позицию.** Наличие своего мнения, своих четких принципов и ценностей, умение защитить свою точку зрения и интересы – признаки уверенного в себе человека. Он не боится осуждения, открыт, но при этом не откажется от своих убеждений.

**6.Принятие себя.** Понимание того, что вы можете себе позволить, быть таким, какой есть. Идеальных людей не существует, каждый человек имеет свои недостатки, мы же по этой причине не отказываем им в праве на жизнь, счастье, успех, карьеру. Точно также это справедливо в обратном направлении – вы имеете полное право обладать своими собственными недостатками. Важно просто принимать их, делая акцент на том, что достоинств всегда больше, а недостатки – они же могут являться и достоинствами, в зависимости от ситуации.

**Поверьте в себя!**

