

Как стать увереннее в себе?

Неуверенные, да услышите...

Сколько нас таких на белом свете? Тысячи, миллионы, миллиарды? Мне кажется, легче подсчитать количество уверенных в себе людей... Думаете, только у вас эта проблема? Ничего подобного... Поговорите с кем угодно, окажется, что все в чем-то сомневаются в большей или меньшей степени. Другое дело, что не каждый в этом признается.

Сомневаются в своих силах, сомневаются в правильности совершенных поступков, сомневаются, с кем судьбу соединить (то ли по любви, то ли где «теплее» пристроиться). Сомневаются руководители государств и простые рабочие, профессора и студенты, все в той или иной мере в чем-то не уверены... Разница лишь в степени неуверенности. Абсолютная уверенность - уже мания.

Однако, если вы устали от постоянных сомнений и неуверенности, пора что-то менять. Ну, прежде всего, поменяйте отношение к своей неуверенности. Осознание, что аналогичной проблемой мается большинство, снимет с вас немалую долю переживаний и напряжения, что уже хорошо. Это позволит трезво оценить ситуацию и начать поиски истоков вашей неуверенности.

Большинство психоаналитиков сходятся в том, что подавляющая часть страхов, комплексов, проблем и прочих «радостей жизни» закладывается именно в детстве. Там же лежат корни нашей неуверенности. Зачастую неуверенность была нами перенята бессознательно от родителей, всего лишь как модель взаимодействия с окружающим миром. Примерно в тот же период начинает закладываться самооценка. Частично и она перенимается у родителей, частично они её создают. Так вот, самооценка очень сильно связана со степенью уверенности.

Эти мысли не переписаны мною из умных книг. Дело в том, что с детства будучи весьма неуверенным, я столкнулся с этим вплотную. Много было книг перечитано, выискивались методы, которые бы сразу и без усилий придали уверенности в себе, ну, сами понимаете... Однако, дело, мягко говоря, не ладилось... До той поры, пока я не начал заниматься самооценкой. И через пару занятий как по мановению волшебной

палочки прибавилось уверенности. Теперь-то я знаю, как тесно они связаны.

Люди с заниженной самооценкой всегда нуждаются в чужом одобрении и редко уважают себя. Откуда же взяться уверенности, если человек постоянно думает, что о нем скажут, если он постоянно ждет одобрения, а не получив, его еще больше занижает самооценку? Если же при всем при этом концентрироваться только на своих недостатках, неудачах и т.д., то неудивительно, что уверенности, мягко говоря, не хватает.

Повышайте самооценку и получите уверенность как приятный «побочный» эффект. Чтобы не болтать впустую, я приведу чрезвычайно действенное упражнение по повышению самооценки и уверенности. Вообразите себя среди людей, может, это ваши соседи, а может - начальство, или это королева английская, тут уж вам решать. Представьте, что все эти люди начинают восхищаться вами, говорят вам комплименты, хвалят, просто представьте, ведь ничего сложного. Да, в начале поскрипывают тормоза, но потом все увлекательнее. Главное, о реальности не забудьте... Уже после двух-трех раз ваше отношение к себе коренным образом изменится, вы этого заслуживаете!

Не заклицивайтесь на своей неуверенности, посмотрите на это иначе. Может, именно неуверенность откроет вам увлекательный путь к себе.

И напоследок несколько советов как укрепить свою уверенность:

- 1) пользуйтесь самовнушением,
- 2) начните прямо сейчас уважать и любить себя чуть сильнее, чем вчера,
- 3) концентрируйтесь на своих удачах и достижениях,
- 4) плюньте на авторитеты, вы лучше знаете, что вам нужно,
- 5) сами принимайте решения и будьте уверены в своей правоте, по крайней мере, до той поры, пока жизнь не докажет обратного.

то же, действуйте, все в ваших силах. И уверенности вам на этом пути...

Автор - **Владимир Стецко**

Как стать увереннее в себе

Автор: admin

14.07.2011 17:28 - Обновлено 30.10.2014 04:41

[Источник](#)