

# Как развить уверенность в себе?

Уверенных людей отличает наличие твердых убеждений и четких установок, обладание неким внутренним стержнем и независимостью от чужих мнений. Уверенность в себе и собственных силах – напрямую зависящее от самореализации качество, сохранять и подкреплять которое необходимо постоянно.

Еще в детстве все мы были абсолютно уверены в себе, у нас не было никаких комплексов и заниженной самооценки, мы верили, что можем абсолютно все и развивались стремительными темпами. Но со временем воспитание, жизненные обстоятельства и многие другие факторы значительно снизили уровень внутренней силы многих людей.

Каждый человек обладает уникальным набором способностей и возможностей, и главное правило, необходимое в самореализации, стать в чем-то лучшим. Важность этого не только в том, чтобы выделиться среди других и получить признание, но также в обретении чувства самодостаточности, которое присуще людям умным и зрелым.

Многие люди испытывают страх и внутреннее противостояние каким-либо поступкам и действиям, совершение которых в наибольшей степени способно наделять уверенностью и энергией. Такие дела лучше делать в начале дня, чтобы дальнейшее выполнение дел более простых и приятных происходило продуктивней и в хорошем расположении духа.

Излишняя самокритичность, напротив, негативно влияет на вашу уверенность, заниженная оценка своих действий не позволяет получить удовлетворение от сделанного и ухудшает общее самочувствие. Попробуйте прямо сейчас написать порядка пятидесяти своих положительных качеств, которыми вы гордитесь и которые уважаете в себе. Заведите блокнот, который должен быть доступен только вам, каждый вечер пишите туда все сделанное за день, за что вы можете себя похвалить. Ваша продуктивность повысится удивительным образом.

Переживания и скованность в поведении вызывает также и наличие незавершенных дел. Если их список достаточно велик, рекомендую серьезно заняться тщательным планированием и пару-тройку дел из этого списка включать в ежедневный распорядок

## Как развить уверенность в себе

Автор: admin

28.01.2011 12:09 - Обновлено 30.10.2014 03:12

---

дня до тех пор, пока не выработается привычка выполнения дел в срок. Когда вы грамотно распоряжаетесь своим временем и успеваете реализовывать всё запланированное на день, вы можете почувствовать внутреннюю свободу и, как следствие, повышение личной уверенности в своих силах.

Внешнее проявление неуверенности можно скорректировать, мысленно представив себя внутри ситуации в комфортной обстановке – расправить плечи, поднять голову, расслабиться, и ваше внешнее спокойствие перейдет во внутреннее состояние. Уверенность во внешнем виде и физической форме так же способно повысить уровень самооценки, поэтому пренебрегать занятиями спортом не стоит.

С уверенности в себе начинается лидерская позиция, без которой в бизнесе не преуспеть. Здоровая самооценка, хорошее самочувствие, управление своей жизнью, безусловно, заслуживают прокачки навыков, способствующих повышению качества жизни.

Выполнение рекомендованных упражнений при регулярном использовании могут принести отличный эффект в достижении личной организованности и повышении уверенности.

Успехов в самореализации!

Автор - **Ольга Удалова**

[Источник](#)