Автор: admin
27.03.2011 21:39 - Обновлено 29.10.2014 17:01

Как победить неуверенность в себе?

Как часто, ловя на себе взгляды посторонних, мы чувствуем себя неловко. Вы начинаете себя ругать, чего не следует делать. Находиться во власти комплексов вредно.

Я помню, как моя подруга сдавала экзамен по славянскому языку. У нее буквально прилипал язык к небу. Она нечего не могла вымолвить. И не потому, что не знала ничего, напротив, она знала предмет. Но очень боялась преподавателя. Она не реагировала ни на какие уговоры. На нее ничего не действовало.

Особенно мы, женщины чувствуем себя неуверенно, если что-то не в порядке с нашей внешностью. Жизнь испортить себе очень просто. Что-то не в порядке с «головой», плохая стрижка или укладка. И мы уже не находим себе места. Нам кажется, что весь мир это видит. Видит и осуждает. Если это вызывает легкий дискомфорт, это еще куда ни шло. Но если наш нос или глаза становятся непреодолимым барьером в общении с людьми, это уже плохо. Мы в отчаянии.

Одна моя знакомая боялась входить в кабинет начальника. Она долго готовилась всегда к этому событию. А во время разговора с ним заикалась, хотя в обычной жизни с ней такого не было. Мы часто делаем из мухи слона. Помните поговорку: «Не так страшен черт, как его малюют».

Если вы решили, что на вас обращают внимание, примите беспечный вид. В общем-то, каждый занят сам собой. Не забывайте об этом.

Больше уверенности в себе. Ведь людей без недостатков не бывает. Вспоминайте об этом, когда вам особенно плохо. Застенчивые люди просто обязаны ставить перед собой новые задачи по развитию навыков общения. Общаться с людьми в очередях, с соседями. И, конечно, на работе. Особенно, это проще делать с коллегами. Они могут выслушать вас с интересом. На них вы пробуете свои способности мыслить, оттачивать ораторское искусство. Да и просто общаться. Даже если что-то не удастся, не беда. Продолжайте в том же духе. И победа будет вам обеспечена. Вы должны быть открыты людям. Промах – это еще не крах. Не боги горшки обжигают.

Замечайте в себе не только недостатки, но и положительные моменты. Берите их на заметку. Сами себя тоже хвалите за успех. Даже малый. Если на вас обратили внимание, примите это с достоинством. Не стремитесь сразу отречься от всего. Не говорите: «Ну, что вы, это не мои заслуги».

Не стесняйтесь напоминать о себе. Бывая в обществе, разговаривайте с теми, кого знаете. Не стесняйтесь рассказать какой-то случай, пусть и смешной. Если человек всегда молчит, он постепенно становится объектом насмешек. Поэтому лучше не направлять на себя эти стрелы рассказчиков анекдотов. Но не будьте и слишком говорливы. Каждый же хочет быть в центре внимания. «Не перетягивайте одеяло на себя». Во всем нужна золотая середина.

Не спешите сообщать другим людям, тем более сотрудникам, о том, что вам неприятно вспоминать. К примеру, вам не удалось что-то сделать. Зачем всем знать об этом? Говорят, что всегда уверенных в себе людей не бывает. Значит, у вас есть шанс обрести уверенность. Учитесь этому качеству. Тем более, что это еще и интересно, познавать себя.

Автор - **Ольга Конодюк**

Источник