Автор: admin
25.05.2011 18:43 - Обновлено 30.10.2014 02:51

Как преодолеть робость и стеснительность?

Ты чувствуешь себя неловко в компании, краснеешь, язык прилипает к горлу, если кто-то к тебе обращается. Ты не в состоянии в открытую высказать собственное мнение, а уж вечеринки для тебя пыткам подобны…Но такое положение дел тебя не устраивает, не так ли? В таком случае прочти – и действуй!

1. Прими за правило первым приветствовать окружающих. Во-первых, ты сам заметишь, что чем чаще, тем проще, во-вторых, количество (куда ж ему деваться) переходит в качество, и ты вскоре будешь готов сказать большее!

2. Умей держаться уверенно (или делай вид, что ты уверен в себе). Расправь-ка плечи и подними повыше подбородок, давая понять миру (и заодно напоминая самому себе), что ты явился, и кое-что из себя представляешь.

3. Не бойся смотреть людям в глаза: собеседник поймёт, что ты в нём заинтересован, и ответит взаимностью.

4. Осваивай науку ведения светских бесед. Начни с людей, с которыми тебе легко и просто, переключаясь постепенно на предполагаемых друзей.

5. Подготовь повод для разговора. Немного фантазии и ты поймёшь, что способов привлечь к себе внимание – миллион: книга в руке, необычное украшение или деталь туалета – и завязать разговор с заинтересовавшимися проще простого…

6. Активно вопрошай. Если в разговоре с кем-то ты чувствуешь себя не лучшим образом, задавай побольше вопросов, требующих пространных ответов.

7. Нервные клетки не восстанавливаются. Не стоит нервничать перед вечеринкой или свиданием. Лучше расслабиться, послушать приятную музыку. «Дышите глубже, ровнее, вы спокойны».

8. Аутотренинг. Периодически напоминай себе, что ты - бриллиант, достойный восхищения.

9. Мечтать не вредно. А очень полезно. Вообрази себя свободно болтающим с одноклассниками на любые темы, заводилой в большой компании, половину которой составляют твои горячие поклонники(цы). Правдоподобно? Когда поверишь, сможешь осуществить.

10. Я – не я! Хочешь верное средство от стеснительности? Театральная студия. Очень многим выдающимся актёрам тоже пришлось преодолеть застенчивость. Искусство перевоплощения помогает взглянуть на себя со стороны.

11. Жизнь – театр. Ты – всё ещё неуверенный в себе человек? Попробуй сыграть своего антипода, себя-наоборот, пока не вживёшься в образ окончательно и бесповоротно.

12. Создавай собственный имидж. Немудрено, если ты будешь комплексовать по поводу слишком короткой юбки или неудачной стрижки. Стоит попыхтеть и создать свой собственный стиль.

13. Кто не рискует…Попробуй сделать то, чего больше всего боишься. Если получится хоть что-нибудь из того, перед чем раньше приходилось пасовать, поздравляем. Победа за тобой!

14. Раскрепостился сам – помоги другому. Поддержи застенчивого незнакомца в компании, и тогда обоим будет не скучно робеть.

15. Осознай, что ты не одинок. Между прочим, даже президент побаивается публичных выступлений!

16. Прими застенчивость за факт. Разумеется, из-за своей стеснительности ты не желаешь казаться ничтожеством. Но имей в виду, что мир тем хорош, что состоит из всяких разных личностей, включая флегматиков и просто любящих одиночество людей. Так что не переусердствуй, ведь ты – это ты.

Но учти, низкая самооценка – страшная вещь. Если же ты невысокого мнения о себе, о своих способностях и внешнем виде, то не жди, что другие люди поспешат развеять твои сомнения. Напротив, они будут воспринимать тебя именно таким (такой), каким ты сам(а) себя видишь. Ты сам(а) загоняешь себя в глупую ситуацию: боишься быть отвергнутым(ой) теми, кого считаешь лучше себя, и поэтому чересчур стараешься им понравиться: не рискуешь возражать, слишком много улыбаешься, боишься ненароком обидеть. А в результате они просто перестают принимать тебя всерьёз.

Среди нас не так уж много счастливчиков, которых ни разу не лягнула судьба: не унижали учителя, не дразнили одноклассники, родители ни разу не сказали, что у всех дети как дети, только ты у них растёшь недотёпой. А кого не бросали девушки (парни), и у кого тот «первый раз» получился как по нотам?

Рано или поздно даже самый избалованный судьбой счастливчик может получить щелчок по носу, и в итоге у него резко упадёт уверенность в себе – в том числе и в своих достоинствах. Если что-то подобное случилось и с тобой, не торопись зачислять себя в неудачники. Пусть это было очень серьёзное поражение, попробуй посмотреть на него с высоты птичьего полёта, соотнеси со всей своей жизнью. Наверняка удач и достижений было гораздо больше, и, конечно, есть такие сферы жизни, в которых ты всегда чувствуешь себя как рыба в воде, и где ничто не грозит. Именно в этих сферах старайся вернуть себе утраченное равновесие.

Автор - **Ханна Шакур**

Источник