

Как развить в себе уверенность?

Уверенность - чувство, присущее всем успешным личностям. Приведите пример хотя бы одного по-настоящему успешного человека, который бы не был уверен в себе. Я таких точно не знаю, а вы? Уверен, тоже нет.

Итак, можно ли научиться быть уверенным в себе? Или это качество, данное особенным людям с рождения? Почти. Уверенность прививается человеку с самого раннего возраста. Если близкие люди поддерживают в ребенке чувство собственной значимости, направляют на достижение успеха, тогда велика вероятность, что из него вырастет весьма уверенный в себе человек.

А как быть всем другим? Если беззаботное детство уже давно прошло, а мы остались один на один со своей жизнью и поддержать нас особо-то и некому. Неужели все потеряно? Вовсе нет. Уверенность можно развить в себе, как, впрочем, и любое другое качество.

Вот несколько приемов, которые мне лично очень помогли.

Вспомните моменты когда вы были максимально уверены в себе. Вспомнили? Теперь постарайтесь вызвать те ощущения, которые вы тогда испытывали. Если не очень получилось - не беда. Пробуйте снова и снова. Будьте настойчивы.

Далее наденьте на запястье резинку. Когда почувствуете приступ неуверенности, натяните эту самую резинку и сразу отпустите. Смысл метода в том, чтобы при проявлении неуверенности вызывать у себя неприятные ощущения, тем самым закрепив в своем сознании это негативное чувство.

После этого сразу вызываем в себе противоположное состояние - состояние уверенности, как говорилось выше. Если получилось, нужно это состояние уверенности закрепить позитивными эмоциями: съесть шоколадку, попить любимый напиток. Кому что по душе. Когда этот прием будет получаться у вас автоматически, резинку можно

будет снять.

Следующий шаг - постановка осанки, голоса и взгляда. Ведь уверенные люди и внешне выглядят уверенно.

Следите за своей осанкой, походкой. Ваши позы должны быть открытыми, жесты выразительными. Не сутультесь, расправьте плечи: походка должна быть прямой и четкой. Всем своим видом вы должны показывать, что вы очень уверенный в себе человек. Ведь язык тела, жестов и поз подсознательно влияет на нас, на нашу уверенность в себе. Просто мало кто об этом знает.

Поставьте свой голос. Вы должны научиться контролировать весь его диапазон: от самых низких частот до максимально доступных вам высоких. Надо владеть голосом не хуже очень хорошего певца. Контролируйте тембр. В разговоре со своим собеседником надо уметь говорить как мягко, когда беседуете с приятным и интересным человеком, так и жестко, когда надо отстоять свое мнение или доказать свою правоту.

И, наконец, самое главное - интонация. С помощью интонации надо уметь передавать другим свое настроение, эмоции, расположение или, наоборот, негативное отношение к оппоненту. С помощью интонации, тембра и высоты своего голоса можно не только производить на других впечатление очень уверенного в себе человека, но и успешно добиваться в разговоре своей цели.

Добивайтесь того, чтобы вы могли смотреть в глаза любому человеку, не отводя взгляда. Научитесь передавать при помощи взгляда необходимые вам эмоции.

Вот так постепенно, шаг за шагом, входите в образ уверенного человека. И, может быть, сначала это будет лишь только образ, а упражнения будут вам в тягость. Но со временем вы почувствуете, что ваша неуверенность куда-то исчезла, что добиваться намеченных целей стало намного проще и приятнее, появился азарт и жажда побед.

И напоследок - почаще улыбайтесь! Ведь улыбка - один из самых главных признаков

Как развить в себе уверенность

Автор: admin

02.05.2011 11:07 - Обновлено 30.10.2014 03:11

уверенного в себе человека.

Автор - **Владимир Всеволодко**

[Источник](#)