

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА



10 кроків до впевненості у собі

Сьогодні кожна людина зустрічається з різноманітними випробуваннями, які можна успішно подолати при наявності впевненості у собі. Нестача впевненості заважає нам реалізовувати свої мрії, будувати здорові стосунки та досягати успіху в житті.

Впевненість у собі – це довіра до себе, могутня внутрішня сила, корисна звичка, яку розвивають всі успішні особистості. Вона виражається у позитивній оцінці власних навичок, здібностей та сил для досягнення значущих цілей. Ознакою впевненості є: розправлені плечі, прямий погляд, спокійний вираз обличчя, чітка мова, рішучість у висновках, здатність заявити про свої бажання тощо.

Впевнена у собі людина демонструє такі якості:

- ✓ цілеспрямованість
- ✓ позитивне мислення
- ✓ комунікабельність
- ✓ рішучість
- ✓ сміливість
- ✓ активність
- ✓ наполегливість

✓ стійкість тощо.

Сьогодні багато людей втратили впевненість у собі, причиною чого стали страх, сумніви, хвилювання, втрата житла, близької людини, переїзд у нову країну, де знання, вміння та досвід недостатні для відновлення звичного соціального статусу. Впевнена у собі особистість може дозволити собі помилятися, просити про допомогу без почуття сорому, долати труднощі завдяки своїм здібностям та накопиченому життєвому досвіду.

Будь-яка людина може стати впевненою у собі, якщо навчиться правильно реагувати на зовнішні фактори та буде зберігати позитивне мислення у різних життєвих ситуаціях. Ось декілька корисних рекомендацій, які допоможуть вам набути впевненості у собі:

1. **Дбайте про себе.** Займайтеся спортом і стежте за здоров'ям. Дотримання режиму дня і графіку фізичних навантажень безпосередньо впливає на віру в себе.

2. **Створіть оточення, яке вас підтримує.** Люди, з якими ви проводите час, впливають на ваші думки і ставлення до себе. Зверніть увагу на те, які вчинки вони здійснюють і що змушують вас відчувати. Якщо після зустрічі з певною людиною ви відчуваєте себе погано, можливо, прийшов час прощатися.

3. **Постійно розвивайтеся,** здобуйте нові знання та навички. Вивчення і застосування нових знань зробить ваш світогляд ширшим, а життя — наповненим новими враженнями.

4. **Визначте свої досягнення та перемоги.** Складіть їх список (навіть незначні: здали іспит або залік, піднесли валізу старенькій бабусі, самостійно приготували вечерю тощо). Біля кожного досягнення детально опишіть, які особистісні якості, вміння та навички допомогли вам досягти результату. Згадайте свої почуття та емоції, які в той момент відчували.

5. **Чітко визначайте свої цілі.** Почніть із невеликої та легкої мети – невдовзі у вас буде список успішних справ, який змушуватиме вас

почуватись добре. Після цього можна перейти до складніших цілей, не забуваючи про список вже досягнутого.

6. Використовуйте свої сильні сторони. Для цього вам важливо вивчити себе та прийняти свої особливості, усвідомити свої потреби, об'єктивно оцінити свої можливості.

7. Позбудьтесь своїх страхів. Впишіть їх у щоденник та спробуйте уявити, щоб ви робили, як би ваш страх здійснився. Коли є план дій, то вже не так страшно.

8. Знаходьте час на хобі. Заняття улюбленою справою дасть можливість розслабитися, отримати задоволення від процесу і результату, набутися впевненості.

9. Починайте себе за щось хвалити. Починайте помічати свої перемоги та хваліть себе за них. Це дасть вам впевненості. Адже якщо у вас це вийшло, значить вийде й інше.

10. Посміхайтесь! Усмішка – одна з найголовніших ознак впевненої у собі людини.

Впевненими людьми не народжуються, а стають, бо впевненість у собі – це навичка, яка формується все життя і її цілком можна розвинути самостійно.

Любов ПЛЯКА