

ПСИХОЛОГ РЕКОМЕНДУЕТ.....

Как стать уверенным в себе и решать собственные проблемы.

- Утром приложи максимум усилий чтобы **выйти из дома в наилучшем виде**. Взгляни на своё отражение зеркало: утром , днём , вечером;

- Помни, люди не замечают вещи очевидные для тебя. Можно обратить внимание человека на то, что тебя смущает. Поэтому **не стоит быть слишком критичным по отношению к себе;**

- **Не будь слишком критичен по отношению к другим .** Если ты про себя постоянно отмечаешь недостатки других людей, и такая повышенная критичность переросла в привычку, от неё необходимо как можно как можно скорее избавиться , а в противном случае ты будешь всё время думать что и твоя внешность и одежда – отличная мишень для критики. Уверенности это не прибавляет.

- Будь искренен и не стесняйся сказать вещи, как приятные (когда на тебя производит впечатление чья-то жизнерадостность, успех или обаяние), так и не очень (кто-то не вник в тему разговора или что-то не знает). **Искренность покоряет всех ;**

- **Стремись понять других.** Например, некоторых людей агрессивными может сделать стеснительность. Если кто-то с тобой говорит резко, не обязательно виновен ты-

может быть , этому человеку просто надо побороть смущение. Однако, самому никогда не стоит выбирать в общении такой способ самоутверждения. Не забывай, что каждое событие можно оценить по-разному . **Более терпимо относитесь к людям;**

- Имейте в жизни чётко поставленную перед собой цель;

- Хвали себя за каждое даже самое маленькое достижение, старайся запомнить только их. В таком случае через даже короткое время ты расстанешься с неуверенностью;

- Давай себе право на ошибку. Однажды ты убедишься , что способен справиться с трудностями, в таком случае твои неудачи уже не будут иметь особого значения . Немного времени , усилий и уверенность в себе вернётся , благодаря очевидному факту – **ты способен на многое , на большее, чем казалось ещё недавно .**

- Не стоит сравнивать себя с окружающими людьми и зависеть от мнения сверстников.

- Никогда не говори о себе плохо , избегай приписывать себе отрицательные черты – « глупый», «неспособный», «невезучий», «неисправимый», и т.д. Помни, что чувство вины и стыда не помогает людям добиваться успеха . Не позволяй себе заикливаться на этих чувствах.

- Не стоит воспринимать критику в свой адрес , как отрицательную оценку своей личности. Нужно стараться из любой критики извлечь для себя пользу.

- Позвольте себе иногда расслабиться , прислушиваться к своим мыслям , заняться тем , что тебе по душе .**Чаще оставайся наедине с собой, так ты сможешь лучше себя понять.**

- **Старайся чаще общаться с другими людьми** Пойми , что люди очень все разные и не похожи друг на друга и очень своеобразны . Каждый человек – индивидуальность. Реши, что ты хочешь получить и что ты можешь дать людям. Предстать , что каждый может испытывать страх , постарайся помочь такому неуверенному человеку.

- **Следи за своей осанкой , походкой , интонацией.** Позы должны быть открытыми , жесты выразительными . Расправь плечи – походка должна быть прямой и чёткой . Всем своим видом ты должен показать , что ты уверенный в себе человек . Язык тела жестов , поз подсознательно влияет на нашу уверенность в себе. Просто мало кто об этом знает.

- **Всегда помни , что ты непассивный объект** на который валятся все неприятности .

Ты неповторимая личность , активный творец своей жизни .

Если ты уверен в себе , то любое препятствие становится для тебя вызовом ,

который побуждает к новым свершениям.

ВЕРЬ В СВОИ СИЛЫ !



Помни!

Не ошибается тот, кто ничего не делает.

Бывают в жизни огорчения,
Но не надо унывать!
Бывают в жизни и везения
Нельзя об этом забывать!

