

## Как обрести уверенность в себе?

Бывает так, что в череде жизненных неудач мы теряем уверенность в себе, наша самооценка падает. Для того, чтобы снова обрести уверенность в себе, или научиться этому, следует посмотреть на уверенных в себе людей в вашем окружении и понаблюдать, как они себя ведут в разных ситуациях. Уверенности можно научиться на примере какой-то одной ситуации, а потом и распространить этот навык на остальные сферы вашей жизни.

Человек, который ведет себя **уверенно**, говорит достаточно громко, четко и ясно. Он недвусмысленно формулирует свои требования и желания, точно их обосновывает, выражает свои чувства и эмоции и использует для этого слово «Я». Корпус его тела при этом расслаблен. Мимика и жестикация подтверждают то, что он говорит.

**Неуверенный** человек, наоборот, говорит тихо и нерешительно. Его формулировки неточны и неопределенны. Он приводит обстоятельные и излишние объяснения. Вместо того чтобы прямо выражать свои эмоции и высказывать свои требования, он косвенно на них намекает и часто использует при этом безличные предложения. Он чаще скрывает или не произносит вслух свои собственные требования. Неуверенное поведение также проявляется в позе и осанке. Человек ведет себя неестественно, избегает зрительного контакта; жестикация и мимика практически отсутствуют.

**Уверенность в себе** представляет собой **позитивную оценку самого себя** - внешности, навыков, способностей. Это чувство напрямую зависит от тех недостатков, которые мы в себе находим. Окружающие тоже эти недостатки замечают и осудят - вслух или мысленно. Но найдутся и те, которые вас одобряют. Весь мир не может вас любить, поскольку «на вкус и цвет товарища нет». Изъяны есть у всех. Большинство окружающих не замечают этих ваших недостатков. Чем меньше вы сами о них думаете, тем скорее от них избавитесь.

Предлагаю вам простой **тест на уверенность в себе**. Ответьте «да» или «нет» на вопросы из списка ниже:

- Бывало ли так, что вы покупаете вещь только потому, что вам трудно сказать «нет» продавцу?
- Если кто-либо громко разговаривает в общественном транспорте, в театре, стесняетесь ли вы попросить его быть потише?
- Трудно ли вам спросить о чем-то незнакомого человека?
- Испытываете ли вы напряжение при необходимости поддерживать разговор в компании малознакомых людей?
- Неловко ли вам критиковать друзей, если они очевидно неправы?
- Оказываетесь ли вы в замешательстве, не зная, что ответить, когда получаете комплимент?
- Часто ли вы чувствуете, что люди используют вас в своих интересах?
- Трудно ли вам отказать хорошему знакомому, когда вы понимаете, что эта просьба неразумна?
- Считают ли вас дети или подчиненные по службе слишком мягкой?
- Чувствуете ли вы зажим или трудность самовыражения в интимных отношениях?
- Предпочитаете ли вы подавлять свои чувства или открыто и искренне выражаете их?

Если вы ответили «да» более чем на три вопроса, вам наверняка свойственна недостаточная уверенность в себе.

Выработать уверенное поведение достаточно легко. Придерживайтесь основных принципов:

1. Держите спину ровно, соблюдайте осанку.
2. Смотрите в глаза собеседнику
3. Говорите четко, спокойно, не повышая и не понижая голоса
4. Помните о своих правах и обязанностях
5. Не позволяйте окружающим давить на Вас.

Важным средством повышения уверенности в себе является опора на ваш положительный опыт. Он есть у каждого, но многим людям свойственно его обесценивать, игнорировать или не присваивать самому себе. Например, вполне вероятно, что вы считаете какие-то ваши достижения, успехи случайными или организованными другими людьми. Проверьте себя, как часто вы говорите другим «не за что», когда вам говорят «спасибо»? Если вы вообще говорите это, скорее всего, вы не привыкли присваивать себе результаты своих действий. Для того чтобы чувствовать себя уверенно, чрезвычайно полезно поддерживать себя тем, что у вас получается. Если вам говорят, что вы не заработали много денег и поэтому вас не следует уважать, полезно помнить, что успех в работе действительно заслуживает уважения. Однако это — уважение к усилиям. И при этом каждый человек имеет право на уважение к себе просто как к живому человеку. Например, каждый имеет право на то, чтобы испытывать разнообразный спектр эмоций. И это его право достойно уважения. Чтобы обрести свои ресурсы положительного опыта, предлагаю выполнить упражнение. Напишите ответы на следующие вопросы:

1. Моим наилучшим достижением является...
2. У меня хорошо получается...
3. Я помогла другим тем, что ...
4. Наилучшее решение, которое я когда-либо приняла ...
5. Если я хочу, то могу...
6. Люди думают, что у меня хорошо получается...
7. То, что я недавно научилась делать ...
8. То, чем я горжусь...
9. Момент, вызывающий у меня наибольшую гордость ...
10. Самое трудное дело, которое я сделала ...

Обратите внимание, что меняется в вас, как меняется ваше состояние, когда вы читаете получившийся у вас текст? Вы ощущаете гордость или... смущение? Верите ли вы себе?

Несмотря на позитивный настрой этого упражнения, вы можете столкнуться с трудностями. Вы можете обнаружить, что вам трудно радоваться успехам или вам может показаться, что это нескромно. Тогда — огромный привет родителям и их замечательным «напутствиям». Вспомните фразу: «Скромность украшает только тех, у кого нет других достоинств». Активно ей пользуйтесь!

Как бы вы ни оценивали свои успехи и достижения, насколько успешной или неуспешной вы бы себе ни казались, важно помнить, что благодаря всему тому, что вы сделали в жизни, вы получили самое важное — собственный опыт. Опыт — это то, что мы получаем тогда, когда не получаем желаемого результата. Опыт — это то, благодаря чему мы растем, изменяемся, совершенствуемся и познаем себя и мир.

Это лишь первые шаги на пути обретения уверенности в себе. Для проработки внутренних комплексов и барьеров необходима длительная индивидуальная работа с психологом или психотерапевтом.