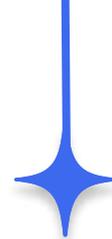




СОВЕТЫ И УПРАЖНЕНИЯ

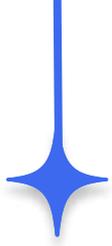
ДЛЯ РАЗВИТИЯ
УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ
И СВОИХ СИЛАХ



РАЗВИТИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПЕРВОСТЕПЕННОЙ ЗАДАЧЕЙ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ЖЕЛАЕТ ДОСТИЧЬ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ВЕРШИН.

В ЭТОЙ МЕТОДИЧКЕ СОБРАНЫ СОВЕТЫ И УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ РАЗВИТЬ УВЕРЕННОСТЬ И РЕШИТЕЛЬНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО.





НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ВСЕ ВРЕМЯ УГАДАТЬ
“ЧТО ТАКОЕ НОРМА?”

Человеку с пониженной самооценкой важно осознавать, что понятия «нормальность» не бывает. Эффективнее задавать себе вопрос: что для вас действительно важно?

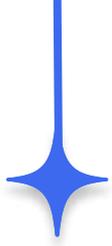
Задача не в том, чтобы выяснить, что нормально, а в том, чтобы понять, что лучше всего работает для вас и дает вам максимум мотивации.

ОСОЗНАЙТЕ ПРОБЛЕМУ И ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ САМОКРИТИКИ.

Самокритика никак не помогает вам развиваться, если это единственное, что звучит в вашей голове с утра до вечера. Вместо того чтобы заниматься самоосуждением, постарайтесь узнать себя, анализируя свое поведение.

Когда человек начинает смотреть на себя честно и без осуждения, может отделить себя от своего поведения, он способен изменяться, развиваться и расти.





ВЫПОЛНЯЙТЕ ЗАДАЧИ И ОБЕЩАНИЯ ДАННЫЕ САМОМУ СЕБЕ.

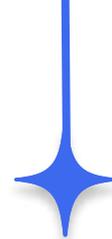
Задачи могут быть простыми или сложными, но вам необходимо быть уверенным в том, что они выполнимы. Не всегда все получается. Если что-то получилось — это круто и произошло не случайно, вы заслужили свой успех. Вознаграждайте себя за выполненные дела. Не игнорируйте их.

Если же у вас не получилось, нужно отпустить эту ситуацию и попробовать что-то новое. Это не должно вас опустошать.

ДАЙТЕ СЕБЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ.

Этот метод подойдёт, тем, кто не хочет заниматься самокопанием. Физическое состояние напрямую связано с состоянием психики. Тело – это инструмент, с помощью которого мы предъявляем себя в мир. И если оно зажато, болит, ослаблено, неважно себя чувствует, то и проявлять себя в мире и среди людей вы будете неуверенно, осторожно, с опаской.





Любая физическая активность – от йоги до командных игр положительно скажется на самооценке, даже если не использовать больше никаких других психологических практик.

НЕТ ТОКСИЧНОМУ ОКРУЖЕНИЮ!

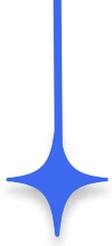
Человек – отражение своего окружения, которое оказывает на него влияние, хочет он того или нет. Доверяйте себе и своим ощущениям – если после общения вы чувствуете себя раздраженным, опустошенным, вероятно ваши личные границы незаметно для вас нарушаются.

РАБОТАЙТЕ НАД ОШИБКАМИ.

Ещё одна привычка неуверенных людей – записывать неудачи, критику, ошибки на счёт своей личности: «Я ошибся, не потому что у меня недостаточно опыта, а потому что я неудачник, со мной всегда так, я ни на что не способен».

Останавливайте эти мысли и старайтесь смотреть на проблему рационально – «я ошибся, потому что надо ещё прокачать навыки и набрать опыта».





СЛУШАТЬ КРИТИКУ – НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Не всякая критика полезна и действительно вам нужна. Конструктивная критика высказывается по делу и в ответ на ваш запрос.

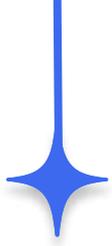
Если вы не спрашивали критикующего его «ценное мнение», чувствуете, что критика высказывается в неприятной, токсичной форме, направлена на вас, как на личность, а не на конкретные аспекты вашего дела – скорее это и не критика вовсе, а нарушение личностных границ.

НИКОМУ НИЧЕГО НЕ ДОКАЗЫВАЙТЕ.

Ловушка, в которую часто попадают люди с проблемной самооценкой – «вот сейчас я всем покажу, на что способен», и ставят себе нереалистичные цели, не добиваются их, и опять скатываются в яму самокопания.

Запомните, когда вы мотивируете себя тем, что произведете впечатление на других – вы даете другим людям полномочия оценивать вас как личность.





СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ!

Людей с неуверенностью обычно объединяет одно: негативный настрой. Они видят опасность во всем и избегают других людей только потому, что время от времени у них был плохой опыт. Но это снижает уверенность в себе.

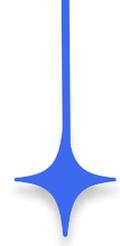
Не позволяйте неудачам сбивать вас с толку и постарайтесь окружить себя как можно большим количеством позитивных людей. В какой-то момент вы сами начнете излучать позитив. И чем больше его, тем больше у вас уверенности в себе.

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА СВОЕ ТЕЛО.

Вы и ваше тело всегда общаетесь. Если вы позволяете своим плечам и голове опускаться, вы сигнализируете окружающим, что у вас невысокая самооценка, и одновременно понижаете ее.

Так что постарайтесь принять здоровую и уверенную позу. Это означает, что плечи отведены назад, спина прямая, живот втянут.

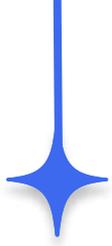




БОГАТЫЕ СТАНОВЯТСЯ БОГАЧЕ, БЕДНЫЕ
БЕДНЕЕ, А НЕУВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ ЧЕЛОВЕК
СТАНОВИТСЯ ЕЩЕ БОЛЬШЕ
НЕУВЕРЕННЫМ. НЕУВЕРЕННОСТЬ
СТАНОВИТСЯ СИЛЬНОЙ И УЖЕ
НЕУПРАВЛЯЕМОЙ.

ЕСЛИ ВЫ ГОРИТЕ ЖЕЛАНИЕМ ИСКОРЕНИТЬ
В СЕБЕ ЭТО КАЧЕСТВО, ТО НУЖНО
ПОРАБОТАТЬ НАД СОБОЙ.
СУЩЕСТВУЮТ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ
РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ. ДЛЯ ТОГО
ЧТОБЫ ЗАРОДИТЬ РОСТОК
УВЕРЕННОСТИ, ПОРА БРАТЬ СЕБЯ ЗА РУКУ
И ДВИГАТЬСЯ В ПРАВИЛЬНОМ
НАПРАВЛЕНИИ.





ПОМНИТЕ ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ СВОЕЙ ЖИЗНИ.

Вспомните моменты, когда были очень уверены в себе и вызовите ощущения, которые испытывали в тот момент. Повторите упражнение еще раз. Добейтесь, чтобы ощущение уверенности возникало при одной мысли от ситуации.

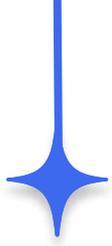
Чтобы у вас был постоянный доступ к мощному ресурсу уверенности - запишите себе эти ситуации в заметки на телефоне.

ВАШИ ДОСТИЖЕНИЯ - ЭТО ВАЖНО!

Хорошим продолжением предыдущего упражнения на повышение уверенности в себе является запись своих достижений. Важно осознавать, что каждое достижение в каком бы состоянии оно не пришло к нам повышает нашу уверенность и самооценку.

Запишите и запомните их, периодически просматривайте свои записи. Это очень приятно и полезно! Проведите это упражнение обязательно.





ПОГОВОРИТЕ О ВАШИХ ПЛЮСАХ.

Попросите друзей перечислить ваши сильные стороны. Напишите им сообщение или поговорите лично, попросите их назвать 5–10 ваших достоинств. Вы будете удивлены, когда узнаете, как на самом деле воспринимают вас окружающие и сколько плюсов в вас замечают.

Если стесняетесь обращаться к друзьям с такой странной просьбой, просто объясните, что выполняете задание психолога и хотите услышать мнение о себе со стороны.

ТРЕНИРУЙТЕ ГОЛОС И РЕЧЬ.

Голос – один из главных инструментов, с помощью которых человек проявляет себя в социуме. Голос и манера речи всегда выдают неуверенность, сомнения, страхи, тревогу.

Тренировка ораторских навыков работает и в обратную сторону – придает смелости, избавляет от страха публичности, видимости. Читайте вслух, играйте голосом, пойте, выступайте перед зеркалом и видеокамерой.



ВЫ - СВОЯ САМАЯ ГЛАВНАЯ ПОДДЕРЖКА.

Составьте список из 10–15 конкретных фраз, которые вы можете себе сказать, чтобы поддержать себя в трудной ситуации.

Избегайте заезженных клише – «ты лучшая», «ты все сможешь», «все будет хорошо». Эти фразы не работают и ничем не помогают. Найдите слова, которые откликаются именно вам.

