

Как стать уверенным в себе и поверить в себя.

1. Утром приложи максимум усилий, чтобы **выйти из дома в наилучшем виде**.
2. 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**.
3. **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.
4. 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.**
5. **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.**
6. **Имейте в жизни чётко поставленную перед собой цель.**
7. **Хвали себя** за каждое даже самое маленькое достижение, стараясь запомнить только их. В таком случае через даже короткое время ты расстанешься с неуверенностью.
8. **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.
9. **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 зацикливаться на этих чувствах.

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

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

10 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.

11. 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 увереный 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!