**Как развить уверенность в себе**

*Информация с сайта VitaMarg.com – здоровье, духовность, психология и развития*

Одна из вещей, которые удерживают людей от развития и изменения жизни – страх неудачи и отсутствие уверенности в себе, чтобы преодолеть этот страх. Вопрос в том, как преодолеть в себе страх? Нужно развить и обрести уверенность в себе. Ниже приведены 25 советов, как обрести уверенность в себе.

Все эти методы не являются революционными, но они действенные. Список, безусловно, не является исчерпывающим. И вы не должны делать все, как будто это рецепт. Выберите те советы, которые вам больше понравятся, и попробуйте их.

Итак, советы по развитию уверенности в себе:

**1. Найти свою половинку.** Часто никто другой, как самый близкий вам человек, может принести радость и уверенность в вашу жизнь, поддержать вас в трудные минуты.

**2. Изменить стиль одежды.** Если вы хорошо и презентабельно одеты. Вы и чувствовать себя будете соответственно. Одевайтесь так, чтобы каждый день нравиться себе на все 100% и периодически меняйте стиль одежды, чтобы не было однообразия в жизни. Не обязательно носить костюм за 500 долларов, вы можете носить повседневную одежду, которая приятно и презентабельно смотрится, иногда радовать себя обновками.

**3. Посмотрите на себя.** Встаньте перед зеркалом и посмотрите на себя. Постарайтесь найти то, что вам нравится, и наоборот, что вы хотели бы убрать. А теперь постарайтесь с помощью причёски, макияжа или одежды сделать более выраженными ваши сильные стороны во внешности или фигуре и сделать менее заметными ваши слабые стороны. Если не знаете, как это сделать, почитайте советы специалистов в интернете, посмотрите как одеваются известные люди вашего типа.

**4. Думайте положительно.** Вы можете изменить в себе всего одну вещь, и изменится вся ваша жизнь. Попробуйте изменить своё мышление. Попробуйте смотреть на себя и окружающий мир новым взглядом, более спокойным и положительным. Сейчас популярно читать о силе мысли, так как это действительно работает. Не осуждайте ни себя, ни других. Принимайте себя и других такими, какими они есть, и постарайтесь видеть во всем положительные моменты.

**5. Станьте личностью.** Вы должны научиться самостоятельно мыслить, говорить и действовать. У многих людей шаблонное мышление или коллективное мышление. Попробуйте выделиться из толпы и уверенность будет расти в вас. Учитесь отстаивать свою точку зрения (свое мнение) или умение настаивать на своем.

**6. Познай себя.** Чтобы победить врага нужно его хорошо знать. Вы не можете победить страх, не зная его, не посмотрев ему в глаза. Заведите дневник о себе и о своих мыслях, постарайтесь быть честными сами с собой. Затем проанализируйте все мысли и события последних дней, недель, возможно, вы увидите причинно-следственные связи. А потом начните думать положительно о себе, о тех изменениях, которые вы хотите сделать в себе. Подумайте о том, что вам мешает измениться или сделать новый шаг реальные это ограничения или они просто придуманы вами.

**7. Не только думайте, но и действуйте.** Дополнительно к положительному мышлению вы должны привести его в действие. Действия, фактически, являются ключом к развитию уверенности в себе. Вначале вы учитесь позитивно мыслить, после чего ваши действия изменяются. Вы то, что вы делаете, и поэтому, если вы измените то, что вы делаете, тогда измениться и то, кем вы являетесь.

**8. Будьте добры и великодушны.** Быть добрым к другим является сильным способом улучшить самооценку. Вы начинаете чувствовать себя хорошо, думая, что вы хороший человек.

**9. Знайте свои принципы и цели.** Есть ли у вас принципы? На каких принципах построена ваша жизнь? К чему вы стремитесь? Если вы не можете легко ответить на эти вопросы, то задумайтесь над тем, кто вы такой, зачем пришли в этот мир. Принципиальный человек – это уверенный в себе человек. Тот, кто знает краткосрочные и долгосрочные цели своей жизни – успешный и цельный человек.

**10. Говорите медленно и четко.** Такая простая вещь, но она может влиять на то, как другие воспринимают вас. Сильные люди говорят спокойно и медленно, они уверены в себе и в том, что их слушают. Попробуйте поработать со своей речью, так как почти у всех людей есть паузы и заминки (эээ, ммм, и т.д.), уберите их, равно как и слова паразиты (ну, типа, вот). Не впадайте в крайности – не стоит говорить тихо или слишком медленно. А главное, говорите то, что думаете и думайте, что говорите.

**11. Улучшите осанку.** Старайтесь всегда держать спину прямо, не сутулиться. Когда вы идёте с ровной спиной, когда вы смотрите вперёд себя, а не на землю, то это придаёт вам уверенности, а также это хорошо смотрится со стороны. Не менее важно сидеть, не сутулясь. Прорепетируйте перед зеркалом, улучшиться не только ваша осанка, но и настроение и даже самочувствие.

**12. Установите небольшую цель и достигните ее.** Люди часто делают ошибку, когда ставят перед собой очень высокие цели, а затем, когда они терпят неудачу, у них опускаются руки. Вместо этого, поставьте перед собой более реальные цели и постарайтесь достигнуть их. С каждой вашей победой вы будете обретать уверенность в себе.

**13. Изменение некоторых привычек.** Старайтесь не браться за одну большую привычку, например, курение. А займитесь маленькими привычками, например, просыпаться на 30 минут раньше обычного или уходить с работы вовремя. Что-то малое, что вы точно знаете, что сможете сделать. Делайте это в течение месяца. Когда вы достигните результата, вы будете чувствовать себя намного лучше, чем когда только начинали изменять себя.

**14. Фокус на решениях.** Если вы любите жаловаться или сосредотачиваться на своих проблемах, то измените это прямо сейчас. Начните фокусироваться на решениях проблемы, а не самих проблемах. Если у вас в голове «Я ленивая», то как это вам может помочь? Начните думать «Где мне взять энергию и как меньше растрачивать имеющиеся энергии».

**15. Улыбка.** Попробуйте начать чаще улыбаться. В вашей жизни не так всё плохо, как вы думаете, и всегда есть повод чему улыбнуться или порадоваться. Будьте радостными и позитивными. Этим вы поможете не только себе, но и окружающим.

**16. Быть благодарным.** Будьте благодарны за то, что у вас есть в жизни, за то, что другие дали вам. Будьте искренне благодарны и люди почувствуют это в вас.

**17. Самообразование.** Вложения в себя являются одной из лучших стратегий для создания уверенности в себе. Вы можете сделать это по-разному, но один из самых надежных способов расширить свои возможности – самостоятельно через знания. Интернет является прекрасным инструментом, конечно, но также есть книги, журналы, учебные заведения.

**18. Наблюдайте за собой.** Обратите внимание, как вы жестикулируете, двигаетесь, как вы стоите. Смотрите ли в глаза собеседнику. Перебиваете ли вы собеседника. Любите ли давать советы другим, при этом жалуясь на свою жизнь. Будьте честны с собой и тогда многое может измениться.

**19. Станьте активными.** Делать что-то всегда лучше, чем не делать ничего. Конечно, делая что-то, вы можете потерпеть неудачу или совершить ошибку... но ошибки являются частью жизни, на ошибках мы учимся. Без преодоления ошибок и проблем, мы никогда не станем сильными. Так что не беспокойтесь о них. Просто начните что-то делать ­– спорт, творчество, свое дело, воспитание детей, путешествие, изучение иностранного языка - все, что угодно, главное, чтобы ваша жизнь обрела смысл и наполнилась новыми красками.

**20. В первых рядах.** Часто люди стараются занять место в последних рядах – будь то лекция, презентация или совещание. Это вызвано подсознательным страхом быть замеченным. Поборите в себе такое стремление и выработайте привычку постоянно садиться в первом или, в крайнем случае, во второму ряду.

**21. Устанавливать контакты.** Учитесь общаться, первым идти на контакт, устанавливать новые знакомства. Это поможет раскрепоститься, обрести больше уверенности в себе и расширит круг знакомых, а значит, и возможностей.

**22. Публичные выступления.** Помогают развить уверенность в себе публичные выступления. Большинство стараются увильнуть от них, а вы берите слово на совещаниях, презентациях, не бойтесь задавать вопросы другим.

**23. Никаких сравнений с другими.** Нет смысла сравнивать себя с другими и заниматься самоедством. Сравнивайте только себя сегодняшнего с собой вчерашним.

**24. Хвалите друг друга.** К сожалению, мы слышим похвалу и комплименты в свой адрес совсем не часто, хотя, безусловно, мы все этого заслуживаем. От этого сильно страдает наша уверенность. Начните первыми говорить комплименты и хвалить другого, и это к вам вернется.

**25. Духовная практика.** Духовная практика поможет не только разобраться с вашими страхами и неуверенностью в себе, но и познать себя и цели жизни, обрести умиротворение и гармонию в жизни, поработать со своим характером.

Какие-то советы вам могут показаться полезными, какие-то нет. Это не главное. Главное, начать что-то делать, начать меняться и идти к новой жизни. Пробуйте, и у вас обязательно получится развить уверенность в себе, а главное, изменить себя и свою жизнь.