

Как стать уверенным в себе?

Автор: User0

08.04.2014 09:44 - Обновлено 30.07.2015 18:21

Большинство людей, несмотря на ум, красоту и способности часто ничего не могут достичь в жизни, как в карьере, так и на личном фронте, из-за того, что они сильно не уверены в себе. Комплексы есть у всех, но с ними нужно бороться. Многие тратят огромные деньги на посещение кабинета психолога, но результата могут так и не увидеть.



Никто не поможет человеку решить его внутренние проблемы кроме него самого. Разумеется, что на возникновение всех этих комплексов сильно влияет внешняя среда в которой человек вырос и живет. Но бороться со всем этим можно. Не нужно менять окружающий мир, нужно изменить себя.

Прежде всего, нужно начать с внешнего вида. Многие утверждают, что главное в человеке его внутренний мир, но в то же время каждый не отрицает тот факт, что они даже конфетки выбирают по обертке. Именно поэтому внешний вид человека должен быть презентабельным.

Не обязательно выглядеть дорого и роскошно, если нет такой возможности, но и ходить

Как стать уверенным в себе?

Автор: User0

08.04.2014 09:44 - Обновлено 30.07.2015 18:21

в не глаженных и неделю нестиранных вещах с пучком невымытых волос на голове тоже не стоит. Нужно подойти к зеркалу и критично оценить свою фигуру. Есть изъяны – их нужно исправить.

Лишний жир сжигается диетой и физическими нагрузками. Если наблюдается чрезмерная худоба, с ней тоже можно справиться за счет белковой диеты и физических нагрузок, чтобы не пополнеть, а просто нарастить немного мышечной массы. Необходимо ухаживать за своими волосами и подобрать правильную стрижку.

Для этого за помощью лучше обратиться к хорошему профессиональному стилисту, который сможет подобрать наиболее подходящий вариант, соответственно чертам лица, форме головы, возрасту, образу жизни и т. д. Одеваться тоже нужно со вкусом и стильно.

И в этом случае, если нет навыков выбора правильной и красивой одежды, лучше воспользоваться услугами профессионального стилиста. Когда внешний вид будет приведен в порядок, уверенности в себе станет больше на 50%. Также следует пересмотреть свое отношение к жизни.

Не стоит принимать близко к сердцу слова окружающих. Нужно внутри своей головы расставить все по местам и убедить себя в том, что нет никого и ничего, что может выбить из колеи. Если вокруг есть люди, подавляющие веру в себя, нужно стараться не общаться с ними, либо, если такой возможности нет, стараться контактировать с ними как можно реже.