Как развить в себе уверенность

Автор: User0
26.06.2014 19:57 - Обновлено 05.05.2017 14:04

Если нет уверенности в себе, то любая неудача на работе или в семье способна вывести человека из себя и зачастую становится причиной очередной депрессии. Но если есть желание развить в себе эту самую уверенность, то всё поправимо. Главное ввести в свою жизнь несколько важных принципов и никогда от них не отступать.

В первую очередь необходимо понять и найти себя. Поразмыслив, нужно определиться с тем, правильное ли место в жизни занято, какие сильные и слабы стороны характера можно отметить, что как специалист из себя представляете. Всё это можно даже написать на листе бумаги, чтобы было наиболее наглядно.

Возможно, удастся раскрыть глаза и начать двигаться к достижению той цели, о которой мечтали уже давно. Определив своё место в жизни, ни в коем случае не следует больше себя сравнивать с другими людьми. Ведь все люди разные, поэтому в силу своего характера и способностей все по-разному достигают своих целей.

Да и жизненные цели у людей зачастую отличаются. Поэтому не стоит лишний раз упрекать себя в том, что вы не такой, как ваш успешный друг или сосед. Просто гордитесь собой и занимайтесь своим делом. Для развития уверенности можно использовать невербальные средства.

Например, можно, вечером прогуливаясь по городу, примерить на себя образ уверенной в себе дамы и вести себя так, как она. Это должно отражаться в осанке, походке и жестах. При этом следует обращать внимание на то, как реагируют окружающие.

Вообще, прямая осанка и расправленные плечи сразу выдаёт уверенного в себе человека. Ведь ему не надо зажиматься и прятаться в толпе. Да и такой человек сразу становится заметен. Поэтому если вы хотите стать уверенным – обратите внимание на свою осанку.

Так как практически невозможно оградить себя от повседневных конфликтов, которые способны значительно потрепать нервы и снизить самооценку, то специалисты рекомендуют практиковать йогу или медитацию. Найдите себе хорошего тренера и три раза в неделю посещайте его занятия.

Они заставят вас расслабиться, отпустить ситуацию и вновь поверить в себя и свои силы. Если же это не всегда помогает и есть люди, от которых нельзя спрятаться даже за медитацией, то лучше убрать их из своего круга общения или научиться переводить всё с негатива на позитив.