

Впевненість у собі – запорука життєвого успіху



„13 кроків до впевненості в собі”

1. Зізнайтесь собі у своїх сильних і слабких сторонах і відповідно сформулюйте свою мету.
2. Встановіть, що для вас цінне, у що ви вірите, яким хотіли би бачити своє життя. Проаналізуйте свої плани й оцініть їх з погляду сьогодення: що тепер для вас найголовніше.
3. Докопайтесь до суті, проаналізуйте своє минуле. Спробуйте зрозуміти й вибачити тих, хто змусив вас страждати, не допоміг, хоча й мав змогу. Вибачте собі самому минулі помилки.
4. Не забувайте, що кожен подію можна оцінювати по-різному. Такий погляд дасть вам змогу поблажливо ставитися до людей і великодушно переносити те, що може здатися приниженням чи агресивністю.
5. Ніколи не говоріть про себе погано; не приписуйте собі негативних рис: „дурний”, „потворний”, „нездібний”, „невезучий” тощо.
6. Ваші дії можуть мати різну оцінку; якщо їх конструктивно критикують, скористайтесь цим для свого блага, але не дозволяйте іншим критикувати вас як особистість.
7. Пам’ятайте, що інколи поразки – це удача; з неї ви можете зробити висновки, що ставили хибну мету, не варту зусиль, а можливих неприємностей вдалося уникнути.
8. Не миріться з тим, що змушує вас відчувати свою неповноцінність.
9. Дозвольте собі розслабитись, дослухатися до своїх думок, зайнятися тим, що вам до душі. Так ви зможете краще зрозуміти себе.
10. Вправляйтесь у спілкуванні; насолоджуйтеся відчуттям тієї енергії, якою обмінюються люди – такі несхожі та своєрідні.
11. Не треба надто оберегати своє „Я” - воно значно міцніше й пластичніше, ніж вам здається; гнеться, але не ламається. Нехай краще зазнає короткочасного емоційного удару, ніж опиниться в бездіяльності та ізоляції.
12. Поставте собі важливу віддалену мету, на шляху до якої треба досягти меншої, проміжної мети. Не залишайте поза увагою кожен свій

успішний крок і не забувайте заохотити й похвалити себе. Не бійтеся бути нескромним, адже вас ніхто не чує.

13. Ви – не пасивний об'єкт, на який звалюються неприємності, не травинка, на яку можуть наступити. Ви – вершина еволюційної піраміди, втілення надій своїх батьків, неповторна особистість.

Якщо ви впевнені в собі, то перешкоди стають для вас викликом, а виклик спонукає до звершень. І неприємності відступлять, тому що ви, замість того, щоб турбуватись, як вам жити, занурюєтесь в гущу життя.