



## **Развиваем уверенность!**

**Уверенность** - это переживание человеком своих возможностей, как адекватных тем задачам, которые перед ним стоят в жизни и которые он сам ставит перед собой; это готовность человека решать достаточно сложные задачи, не снижая при этом уровень притязаний только из-за опасений неудачи (в отличие от самоуверенности и неуверенности!).

**Ядром уверенности** в себе выступает позитивная оценка человеком собственных навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей.

**Синонимы уверенности:** вера, убеждение, твердость, решительность, убежденность, авторитетность, победоносность, защита.

Уверенность может стать устойчивым личностным качеством, если такую развивать.

**Основой для формирования уверенности** являются самоуважение, честность по отношению к себе, твердое намерение полагаться на собственные силы, полная ответственность за свою жизнь и за удовлетворение своих потребностей, за каждую свою мысль, слово, решение и действие; умение быть надежным как для других, так и для себя.

### **Что необходимо делать, чтобы приобрести уверенность в себе:**

- ❖ Помнить, что Вы – активный участник жизни.
- ❖ Изучить свои сильные и слабые стороны.
- ❖ Не говорить о себе плохо, избегать приписывать себе отрицательные черты- «глупый», «невезучий», « неспособный» и др.
- ❖ Заменить чувство вины, страхи, беспокойство на любовь, энтузиазм, чувство юмора.
- ❖ Решить, что для вас ценно, во что вы верите.
- ❖ Определить, какой Вы хотите видеть свою жизнь. Выбрать цель с точки зрения сегодняшнего дня; трезво взвесить, какие средства вам

необходимы и какими ресурсами Вы располагаете по факту, чтобы достичь этой цели.

- ❖ Направлять свое внимание на успех, а не на неудачу. Культивировать позитивное мышление.
- ❖ Не оставлять без внимания каждый свой успешный шаг- подбадривать и хвалить себя. Давать себе поддержку.
- ❖ Помнить, что и поражение может быть удачей. Например, когда Вы преследовали ложные цели, которые не стоили усилий, и вам удалось избежать последующих более крупных неприятностей.
- ❖ Общаться и наслаждаться ощущением той энергии, которой обмениваются во время общения люди - такие непохожие и своеобразные. Давать людям понять, что вы открыты для такого обмена. Но не держать в своем окружении людей и не мириться с занятиями, которые заставляют Вас чувствовать свою неполноценность.
- ❖ Позволять себе расслабляться, прислушиваться к своим мыслям. Искусство медитации помогает обрести силу и спокойствие.

И знайте, когда Вы уверены в себе, то препятствия становятся вызовом, а вызов побуждает к свершениям. И застенчивость отступает, потому что вместо погружения в беспокойство, Вы погружаетесь в самую гущу жизни!

*Информацию подготовила психолог ГУЗ «ГЦГП» Орехво О.В.*