

## **Советы психолога**

### **Как избавиться от неуверенности**

Каждый день жизнь ставит нас перед выбором. Выбор может быть важным или несерьёзным, обыденным или судьбоносным. Но в любом случае, нам приходится принимать решение, опираясь на собственный опыт и знания. Или на опыт и знания других людей. Именно так и поступают неуверенные в себе люди.

Подростковые и юношеские годы - естественная и неизбежная «ступень» между детством и зрелостью - всегда непросты как для самого взрослеющего, так и для окружающих. Вот несколько советов, как изменить ситуацию и побороть неуверенность в себе.

1. Установите свои собственные стандарты вместо того, чтобы сравнивать себя с другими.
2. Помните, что идеальных людей не бывает. Если вы будете предъявлять к себе сверхчеловеческие требования, вы быстро выдохнетесь. Поэтому расслабьтесь. Не будьте столь беспощадны к себе. Принимайте себя, как есть, и на этом стройте свою жизнь
3. Выберите себе хобби. Найдите что-то, что радует вас и вызывает у вас чувство гордости.
4. Подбадривайте себя. Чаще говорите себе: «Я могу», «Это получится», «Сегодня у меня будет хороший день». Или: «В следующий раз у меня получится лучше». Так, поощряя себя, вы поднимете своё настроение.
5. Всегда принимайте комплименты. Не стесняйтесь их. Просто отвечайте искренним «спасибо». Даже если поначалу вам будет неловко, сделайте это полезной привычкой!
6. Ищите в других положительные качества. Попробуйте говорить что-нибудь приятное всем, с кем встречаетесь, неважно что. Если вы ищете хорошее, вы найдёте его! И это заражает — другие тоже начнут видеть в вас хорошее.
7. Старайтесь окружать себя хорошими людьми. Знакомые и друзья влияют на наши мысли, чувства и поступки. Выбирайте таких друзей, которые, радуясь жизни, заставят радоваться и вас. Такие солнечные души испускают лучи вдохновения и уверенности.
8. Думайте о своём будущем в положительном ключе. Посвятите несколько минут тому, чтобы представить, как вы добиваетесь своих целей.
9. Держите голову выше. Шагайте прямо, спокойным и твёрдым шагом. Вы дадите знать миру (и себе), что с чувством собственного достоинства у вас всё в порядке.
10. Улыбайтесь! Разве есть лучший способ сообщить другим, что вы счастливый, уравновешенный человек, которому есть что предложить окружающим? Вашей наградой будет гордость, уверенность, вера в себя. А также умение решать проблемы, быть независимым. И это далеко не всё, что ожидает вас, когда вы распрощаетесь с неуверенностью. Так вперёд — примите вызов жизни с её неоднозначными ситуациями! Вы удивитесь, как быстро придёт к вам уверенность.

**Посмотрите в зеркало — и вам понравится тот, кого вы там увидите.**