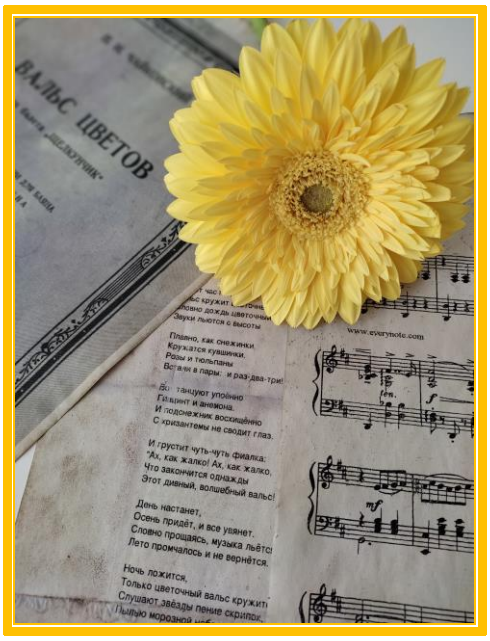
Развиваем уверенность в своих силах.

- ✓ Все ситуации прошлого – только опыт. Такая позиция поможет спокойно относиться к своему прошлому, каким бы оно ни было.
- ✓ Старайтесь фокусировать свой взгляд на своих достижениях. Ошибки принимайте за уроки, не зацикливайтесь на них.
- ✓ Учитесь спокойно воспринимать критику. Помните, что с ее помощью, вы можете устранить свои недостатки.
- ✓ Ответьте себе на вопрос - чего вы хотите добиться в жизни. Поставьте перед собой цели и работайте над их достижением. Крупные задачи разбивайте на более мелкие. Это позволит вам подпитывать вашу самооценку, каждый раз, когда вы будете одерживать очередную маленькую победу.
- ✓ Используйте прием самовознаграждения. Награждайте себя за любые, даже незначительные успехи, приближающие к достижению цели. Сделайте себе подарок, помните о своих успехах. Полезно завести дневник своих успехов.
- ✓ Перед сложной ситуацией правильно настройте себя. Состояние уверенности можно вызвать у себя, вспоминая свой опыт уверенного поведения. «Всё получится наилучшим образом для меня!» – отличная аффирмация.

- ✓ Если вы что-то не поняли в общении с человеком, задайте уточняющие вопросы. Лучше уточнить, чем потом сделать что-то не так.
- ✓ Имейте хобби. Уделите время занятию, которое нравится, тогда вы будете чувствовать себя значимым и уровень самооценки повысится.
- ✓ Старайтесь быть в хорошем настрое. Постоянное недовольство как окружающими, так и собой не способствует повышению самооценки.

- ✓ Займитесь танцами, йогой, посетите бассейн или тренажерный зал. «В здоровом теле – здоровый дух!» А здоровый дух предполагает и адекватную самооценку. Вы сами почувствуете, как тренированное тело сделает вас более уверенным в себе, более гибким в жизненных ситуациях.
- ✓ Работайте над собой, над своей уверенностью, делайте это ежедневно, и тогда в вашей жизни все начнет меняться в лучшую сторону.
- ✓ Окружение влияет на настрой. Уделяйте больше времени общению с оптимистичными и уверенными в себе людьми. Окружите себя приятными вещами и предметами, которые радуют вас. Помните, что красота спасает мир.



Информацию подготовила
педагог-психолог С. М. Садовская