

«Как стать уверенным в себе»

Случалось ли тебе замечать за собой некоторую неуверенность в своих действиях? Испытывать беспокойство о том, достаточно ли стильно ты выглядишь? Смущаться при разговоре с малознакомыми или важными для тебя людьми? Ощущать, что ты никому не нужен, никому не интересен?

Пришла пора дать отпор этим бесполезным мыслям и мешающим тебе нормально жить чувствам!

Запомни самое главное правило

«В ЖИЗНИ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАК ТЫ СЕБЯ ВОСПРИНИМАЕШЬ!»

- ✓ Постарайся более позитивно относиться к Жизни;
- ✓ Используй внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, постарайся тут же переключиться на приятное;
- ✓ Относись к людям так, как они того заслуживают. Выискивай в каждом человеке не недостатки, а достоинства;
- ✓ Относись к себе с уважением. Составь список своих достоинств. Убеди себя в том, что ты имеешь таковые;
- ✓ Попытайся избавиться от того, что тебе самому не нравится в себе: чаще смотри на себя в зеркало, пытайся ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да, то не откладывай;
- ✓ Начинай принимать решение самостоятельно. Помни, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые тобой решения ты всегда можешь оправдать и обосновать;
- ✓ Постарайся окружить себя тем, что оказывает на тебя положительное влияние
- ✓ Обрети веру: в человека, в обстоятельства.

Только от тебя зависит, как сложится твоя жизнь.

