

Как стать уверенным в себе

Подростковый возраст — трудная пора. Вы пытаетесь стать взрослым и каждый день сталкиваетесь с новыми проблемами. Подростки часто чувствуют себя подавленно из-за происходящих изменений, а также нередко страдают из-за низкой самооценки. Помните, что ваши чувства вполне нормальные, и многие люди в вашем возрасте чувствуют неуверенность в себе. Однако вы можете кое-что предпринять, чтобы стать уверенным в себе человеком: научитесь показывать свою уверенность с помощью языка тела, устанавливайте крепкие дружеские отношения и постарайтесь жить в гармонии с собой.

Для формирования картины успеха необходим самоанализ своих качеств и результатов в разных видах деятельности. За счет этого формируется самоуважение, психологическая устойчивость и адекватность.

Рассмотрим 5 несложных практик, которые, несмотря на свою простоту, учитывают все сложные психологические нюансы.

1. Слабости — это скрытые сильные стороны. То, что для одного человека является слабостью, для другого вполне может быть сильной чертой личности. Например, пунктуального человека одни назовут примером для подражания, а другие — занудой и педантом. Или разговорчивость — которая может расцениваться как положительная черта, развивающая коммуникабельность, а может восприниматься как назойливость.

Упражнение: выпишите в столбик свои слабости и для каждой из них найдите минимум одну положительную интерпретацию.

2. Лучшая версия себя. **Упражнение:** выделите себе полчаса и начните фантазировать. Представьте совершенно комфортное и безопасное место, где вы наслаждаетесь своей сильной и здоровой внутренней сущностью. Конкретизируйте фантазии: где именно вы находитесь? что видите и слышите? что чувствуете?

Положительные переживания очень важны, ведь на них всегда можно опереться в минуты слабости. Поэтому такие ощущения нужно для себя периодически создавать, фотографировать их мысленным взором и хранить в памяти.

3. Укрощение внутреннего критика. Внутренний критик растет в нас с детства. Он задает каверзные вопросы и заставляет чувствовать себя расстроенными и слабыми. Иногда он полезен, так как может мотивировать на волевые поступки, но часто слушать его не стоит.

Упражнение: прислушайтесь, в каких ситуациях и что именно говорит внутренний критик, а потом дайте ему имя. Затем представьте его жесты, осанку и одежду — и нарисуйте его. Все это поможет вам лучше понять внутреннего критика и (что самое главное!) осознать то, что критик — лишь часть вашей личности, доводам которого всегда можно что-то противопоставить.

В этом сможет подействовать и внутренний помощник — из нашего следующего пункта.

4. Внутренний помощник. Внутренний помощник помогает видеть положительную сторону происходящего. Он говорит «стоп» внутреннему критику. Это может быть заботливый родитель или любящий человек, а может — даже фея или добрый волшебник. Главное, чтобы такой помощник казался вам источником силы.

Упражнение: представьте своего внутреннего помощника и ситуации, когда он приходил на помощь, дайте ему имя и нарисуйте его. Запишите, какими ободряющими фразами он мог бы отвечать на выпады критика. Каждый день обращайте внимание на то, что у помощника находятся хорошие слова, и радуйтесь даже самым маленьким успехам.

5. Любовное послание самому себе. Подумайте о друзьях, родителях и близких людях. Почему им хорошо с вами? Какие ваши хорошие качества видны другим людям?

Упражнение: посмотрите на себя глазами человека, который вас очень любит. А затем, потратив не менее получаса, напишите на бумаге письмо, из которого будет понятно, что человек вас любит. Ответ «Нет, я так не могу» не принимается. Поверьте, такое письмо — один из самых ценных подарков самому себе.

С помощью таких необычных и интересных упражнений можно добиться очень многого. С повышением самооценки обретаются внутренняя сила и твердость. Человек становится увереннее день ото дня, отстаивает свои интересы и границы, общается на равных с разными людьми. Он добивается успеха и чувствует себя счастливым.