



## КАК СТАТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ

Уверенность - это чувство защищённости, вера в собственные силы.

Уверенный в себе человек уважает других людей, проявляет творчество, готов пробовать новое, легко заводит друзей, несёт ответственность за свои поступки.

В жизни любого человека бывают победы и поражения. Не всегда получается всё сделать правильно. В жизни могут возникнуть вопросы - а я смогу? Получится? А что если нет ... Я же не знаю как это делать... Да нет, не буду пробовать...

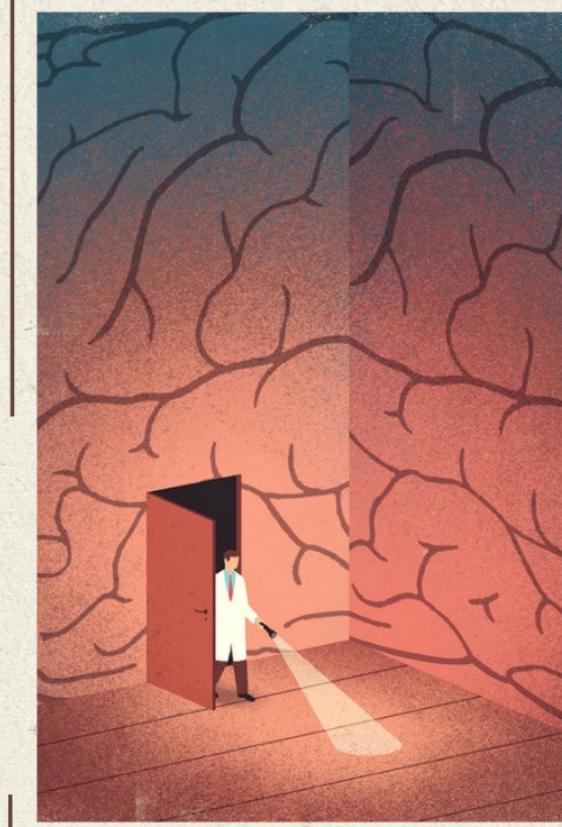
Человеку, важно осознать, что он может, что он способен на большее! В каждом из нас есть определенный потенциал, и мы можем его развить, можем добиться высоких результатов, если будем верить в собственные силы.

**СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ СТАТЬ БОЛЕЕ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ:**

1. Найди в себе способности.  
Подумай, какие у тебя есть способности, и запиши их на листке. Может у тебя, получается, быть сосредоточенным и спокойным в сложной ситуации, или ты умеешь хорошо общаться с людьми. Это твои способности, которыми обладаешь только ты!
2. Обозначь свои любимые занятия.  
Спорт, занятия творчеством, занятия программированием, приготовление пищи – любое из этих занятий может оказаться твоим любимым. Когда делаешь то, что тебе нравится, ты обязательно будешь лучшим в этом. Это дает возможность чувствовать себя счастливым и уверенным.
3. Позволь себе быть самим собой.  
Не уверенные в себе люди беспокоятся мнением окружающих. Главное, что думаешь о себе ты и твои родные близкие люди. Мнение тех, кто тебя по-настоящему любит.
4. Прекрати сравнивать себя с другими.  
Научись принятию себя таким, какой ты есть, быть добре к себе. Найди свои сильные стороны.
5. Участвуй в мероприятиях с возможностью выступить на публике.  
Мероприятия могут быть организованы и в онлайн формате.

6. Принимай комплименты.  
Когда тебе говорят комплименты, улыбнись и поблагодари.

7. Смотри в глаза собеседнику при разговоре.  
Это дает собеседнику ощущение доверия и силы, исходящей от тебя.



8. Заботься о себе.  
Занимайся спортом, следи за своим внешним видом и фигурой. Внешность, безусловно, не главное, но опрятность, соблюдение гигиены, ухоженные волосы – залог уверенности в себе.

9. Цени себя свою индивидуальность.

Ты уникальный человек, который способен расти и учиться.