

Методы обретения уверенности в себе

*"Неуверен - наполовину побежден".
(А. Суворов)*

*"Уверенность в себе - первое
и необходимое условие успешности
всех творческих начинаний".*

Скука, злость и страх, а также тщеславие, недооценка, не принятия себя и всего мира, трусость, стыд и многое другое, - все это мешает нам обрести уверенность в себе и тем самым мешает нашей творческой жизни.

Неуверенность мешает нам жить. Она не дает нам возможности заняться своим любимым делом и возможности для личностного роста. Неуверенность мешает нам быть личностями, творить, создавать что-то новое и оригинальное, достигать своих целей. Она изматывает наш организм, нервную систему и психику, забирая огромное количество энергии. Необходимо покончить с ней раз и навсегда.

Я не ошибусь, сказав, что уверенность в себе - это самое главное качество для творческого человека. Психологи доказали, что *самый быстрый и эффективный способ увеличения творчества - это тренинг уверенности в себе.*

Уверенность свойственна всем великим творческим личностям. Без нее они не смогли бы высказывать свои оригинальные мысли и идеи, показывать свое творчество всему миру. Все они без исключения проходили через скованность и неуверенность, но им удалось воспитать себя и стать уверенными. У нас это тоже получится.

Чтобы избавиться от неуверенности необходимо этого очень сильно захотеть, то есть не в мечтах хотеть быть уверенным, а на деле стать им.

Следующие простые методы помогут нам стать уверенными:

1. "Ведите себя уверенно, проявляйте признаки уверенности, и вы почувствуете себя уверенно".

Человеческий мозг, тело и душа (психика) взаимосвязаны с друг другом. Значит, любое душевное переживание находит свое отражение в телесных движениях. И, наоборот, с помощью наших жестов и движений можно обеспечить соответствующее душевное состояние.

Поэтому, чтобы приобрести уверенность в себе необходимо избавиться от признаков неуверенности таких, как согнутая спина, бегаящий взгляд, лишние жесты и движения, зажатость, тихий или дрожащий голос и так далее.

Для обретения уверенности в себе необходимо приобрести признаки уверенности: прямая осанка, расправленные плечи, добрая улыбка, смелость, уверенные и непринуждённые жесты, непринуждённая поза, неторопливые и несуетливые движения, ненапряжённая мимика, крепкое рукопожатие, плавная походка, спокойный взгляд собеседнику в глаза (а не под ноги), неторопливая, спокойная, но убедительная речь, спокойное поведение в любой ситуации, приподнятый подбородок, ровное дыхание, сухие ладони, отсутствие суетливости во всем, присутствие вкуса и стиля, ровный и уверенный голос, отсутствие излишней многословности и пустословия, способность четко сформулировать и обосновать свою позицию (мысль), отсутствие боязни ошибиться, умение слушать, не перебивая. Уверенный человек сидит спокойно, прямо, ровно, руки лежат на столе. Он ничего не трогает, не крутит ручку или листок бумаги, не делает ничего отвлекающего внимание.

Постоянно проявляя многие из перечисленных признаков уверенности, человек постепенно обретает уверенность и выглядит уверенными в себе, что тоже важно. Участники рассылки, предложившие многие из написанных признаков, доказали следующий позитивный факт: *группа всегда знает гораздо больше чем один человек.*

2. "Позитивное самовнушение".

Метод заключается в повторении позитивных фраз, направленных на себя. Например, каждое утро встаньте перед зеркалом, улыбнитесь и расправив плечи скажите себе парочку добрых слов: "я спокойный, способный, общительный, здоровый, я творческая личность" и так далее. Эффект колоссальный. Если проделывать это упражнение в течении месяца, то можно приобрести уверенность на долгое время. Правда, есть необходимое условие успешного выполнения: *к заданию необходимо отнестись серьезно и действительно верить в те позитивные идеи, которые вы собираетесь себе внушить.*

Постоянно работая над собой с помощью этого метода, в машине, в общественном транспорте, в пробке, дома в лифте и в других места, мы сможем воспитать себя, ибо именно самовоспитание позволило добиться успеха многим творческим людям. *Необходимо соблюдать меру с этим методом, иначе возникнет слишком завышенная оценка (тщеславие), которая губительно для любого человека. 10-20 минут в день достаточно.*

3. *"Забудь о себе и делай дело".*

Часто при выполнении какого-то дела, человек думает о себе, оценивает, критикует, боится кому-то не понравиться, то есть, обращает внимание не на дело, а на себя или на что-либо еще. При этом он получает неуверенность в подарок. Забудь обо всем. Забудьте о себе, о страхе, о волнении, не критикуйте, не анализируя себя. Отдайтесь страстно своему делу, не требуйте от него отдачи. Просто делайте его и получайте от этого удовольствие. Тогда уверенность сама собой появится.

Люди, которые занимаются своим любимым делом, так в него погружаются, что забывают про все, и тем самым автоматически приобретают уверенность. *Любимое дело автоматически предает уверенность.*

4. *"Продумайте в воображении все отрицательные исходы в ситуации и моменты, вызывающие в вас страх".*

Знакома ли вам ситуация, когда вы за день до экзамена думаете о том, что будет, если вам попадет плохой билет, или плохой преподаватель, или вы получите отрицательную оценку? Я

перед каждым экзаменом продумываю все возможные результаты, которые могут случиться. Проживя в своем воображении все возможные плохие для меня исходы, я понимаю, что они не так уж страшны и не о чем волноваться. "Если плохо сдам, пересдам. Неудачный билет получу, выкручусь. Всегда можно что-то придумать".

Психологи говорят, что нашей психике (душе) не важно, как мы проживаем жизнь, в реальной жизни или в воображении. Для нее это одно и то же. Прожив однажды какую-то

ситуацию в жизни или в воображении, психика стремится снова ее не прожить. Таким образом, продумывая все отрицательные исходы и моменты, мы предрасполагаем себя на успех. Правда, существует одна тонкость: *при этом важно не поставить себе отрицательную установку (то есть предрасположить себя на неуспешный исход)*. А чтобы этого не произошло, *верьте на уровне знания, что все будет великолепно. Так и будет.*

5. "Практика и еще раз практика".

Пока человек не попробует и не сделает что-либо, будь то выступление перед аудиторией или создание чего-то нового, он никогда в этом не будет чувствовать себя уверенно. Уверенность приходит с практикой и тренировкой. Пробуйте, ищите и тренируйтесь. Не думайте об уверенности, она сама собой появится.

Желаю вам быть уверенными личностями и наслаждаться этим.