



**Я всегда рада Вас видеть!
Я всегда рада Вам помочь!**

Как стать уверенным в себе?

**Подготовила педагог-психолог
Пятачкова Татьяна Ивановна**

**Муниципальное автономное нетиповое общеобразовательное
учреждение «Гимназия №2»**

2020 год

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА
(как приобрести уверенность в себе)

1. Признайте свои сильные и слабые качества и сформулируйте соответствующие цели саморазвития.
2. Решите, что для вас более ценно и какой вы хотите видеть свою жизнь.
3. Постарайтесь понять и простить тех людей, которые заставили вас страдать и не оказали помощи. Простите самому себе свои ошибки и заблуждения. Не возвращайтесь к прошлому. Подумайте об успехах, пусть и не больших.
4. Не позволяйте себе утонуть в переживаниях вины и стыда, это не поможет добиться успеха.
5. Ищите причины своего неуспеха в объективной ситуации, а не в недостатках собственной личности.
6. Старайтесь терпимее относиться и более великодушно сносить то, что может показаться унижением.
7. Никогда не говорите о себе плохо. Избегайте приписывать себе отрицательные черты – «глупый», «невезучий», «неспособный».
8. Не позволяйте другим людям критиковать вас как личность. Оценивать могут только ваши действия.
9. Помните, что иное поражение – это удача, поскольку вы получили опыт, чего следует избегать в будущем.
10. Не миритесь с людьми, занятиями и обстоятельствами, которые заставляют вас чувствовать собственную неполноценность. Если вам не удастся изменить их или самого себя настолько, чтобы чувствовать уверенность, лучше просто отвернуться то них.
11. Позволяйте себе расслабиться, чтобы прислушаться к своим мыслям и чувствам. Старайтесь лучше себя понять.
12. Старайтесь активно общаться с другими людьми. Чувствуйте энергию общения.
13. Перестаньте чрезмерно охранять свое “я” – оно гораздо крепче и пластичнее, чем вам кажется.
14. Не бойтесь оказаться нескромным: старайтесь достигать собственной цели.
15. Если вы уверены в себе, то препятствие становится для вас вызовом, побуждающим к активности и борьбе.