

# Как победить неуверенность в себе

Перед тем, как расправиться со своими комплексами, вы должны взглянуть им в лицо и, только определив то, что держит вас на месте, вы сможете сделать шаг вперед. Но будьте честными по отношению к себе.

Помните: даже самые крепкие и волевые люди тоже иногда чувствуют себя неуверенно — и это вполне естественно!

## *Признаки неуверенности*

Первый, и самый главный: вы и не пытаетесь добиваться того, чего хотите, — только потому, что боитесь попробовать. А может быть, вы заранее убедили себя, что ничего и не выйдет? Вы боитесь потерпеть поражение? Боитесь, что над вами будут смеяться? Обижать?

Помните: неудачи бывали у всех. Но для того, чтобы попробовать, нужен характер! Так не лучше ли потерпеть неудачу, чем вообще ничего не делать? Чересчур осторожные люди теряют веру в себя — и все потому, что им не с чем себя поздравить.

Но если у вас что-то все же не получается, скажите себе: «На этот раз ничего не вышло, но я еще заставлю считаться со мной!»

Еще один верный признак того, что вас поразили вирус неуверенности, — поиски спасения в приспособленчестве. Вы стремитесь ничем не отличаться от других, потому что вам кажется, что другие уже разгадали шараду, пока вы все еще ищете к ней ключ. Доводы других кажутся вам

более убедительными, чем ваши собственные. И, чтобы чувствовать себя увереннее, вы нуждаетесь в одобрении, не так ли?

К несчастью, неуверенность может повлечь за собой куда более опасные симптомы такого приспособленчества, такие, как курение, употребление наркотиков и алкоголя, — «потому что это делают другие».

**Внимание:** неуверенность в себе может повредить вашему здоровью!

Многие считают, что сами по себе они не представляют особого интереса. Поэтому они выдумывают или приукрашивают то, что на самом деле не так уж важно — например, свои знакомства или какие-то имеющиеся у них вещи. Разве не встречались вам ребята и девушки, которые отчаянно врут по поводу своих мифических поклонников — знаменитых актрис или футболистов? Будьте милосердны к таким людям — не требуйте доказательств этих роскошных романов, потому что их попросту нет. Таким образом эти люди пытаются произвести хорошее впечатление на окружающих, «преподнести» себя — потому что боятся, что иного способа заставить уважать себя у них нет. И часто они сами мучаются от этой лжи — и теряют самоуважение. Если же вы сами грешите подобными рассказами, то запомните: потеря самоуважения куда трагичнее, чем боязнь не заслужить уважение окружающих.

Хотели бы вы выглядеть, одеваться, шутить, вести себя, иметь то же, да просто быть КАК КТО-ТО ЕЩЕ? Вот еще один признак неуверенности: когда человек без конца стремится сравнивать себя с другими.

Не поддавайтесь такому стремлению! Ведь если вы сравниваете себя с другими, вы тем самым придаете другим большее значение, чем себе. Вы определяете собственную ценность лишь в сравнении с ценностью

другого. А куда лучше и продуктивнее, если б вы оценивали себя, исходя из своих собственных способностей, интересов и целей.

Помните, что кому-то дано больше, чем вам, кому-то — меньше. Постоянно сравнивая, вы постоянно будете пребывать в недоумении — ведь стандарты меняются. Так что вы постоянно будете чувствовать себя неуверенно!

Почему не радоваться тому, что ты — это ТЫ? Самоуважение возможно только при понимании того, что каждый по-своему уникален. Только подумайте: нет двух похожих людей. Разве это не замечательно? Когда вы поймете собственное своеобразие, вы будете радоваться своеобразием других.

Не стоит самоуничижаться. Это свойственно многим подросткам. Да если задуматься, то разве в каждом из нас не полно недостатков? Но думали ли вы, что, без конца выискивая недостатки в себе, вы тем самым себя принижаете?

Говорить о себе уничижительно — верный признак неуверенности.

*Давайте проведем следующий тест.*

Вы когда-нибудь:

1. Отказывались выслушивать комплименты? — «О, это платье? Да это старье». Или: «Мне просто повезло, что я поступил в колледж».
2. Старались оправдаться, если хорошо выглядите? — «Да нет, все дело в фасоне».

3. Награждали себя обидными прозвищами? — «Пустая голова», «Ну и рожа!», «Коротышка».

4. Высказывали свое суждение в форме сомнения? — «Не так ли?» «Вы согласны?».

5. Приписывали собственные заслуги другому? — «О, главное сделала Сью!»

6. Думали о себе негативно? — «Я никогда этого не сделаю!», «Я все испортил», «Я ненавижу себя», «Я неудачник», «Я растяпа», «Мне лучше уйти».

Каждый раз, когда вы так думаете, ваше чувство неуверенности усиливается. Вспоминайте свои победы, а не свои поражения! Спросите себя: «За кого я — за себя или против?»

Конечно, вы ЗА себя! Так долой негативные мысли и поступки! Всякий раз, когда вы заметите за собой что-нибудь из описанного выше, **ОСТАНОВИТЕСЬ!** Оглянитесь. И вернитесь на правильный путь: цените себя по достоинству!

### ***Как избавиться от неуверенности***

Вот несколько советов, чтобы изменить ситуацию.

1. Определите свои положительные свойства. Каковы ваши лучшие качества? Что вам удается? Включите в этот список достижения, которыми вы гордитесь. Размышляйте об этом. Похлопывайте себя по плечу!

2. Установите свои собственные стандарты вместо того, чтобы сравнивать себя с другими.
3. Помните, что идеальных людей не бывает. Если вы будете предъявлять к себе сверхчеловеческие требования, вы быстро выдохнетесь. Поэтому расслабьтесь. Не будьте столь беспощадны к себе. Принимайте себя, как есть, и на этом стройте свою жизнь.
4. Выберите себе хобби. Найдите что-то, что радует вас и вызывает у вас чувство гордости.
5. Подбадривайте себя. Почаще говорите себе: «Я могу», «Это получится», «Сегодня у меня будет хороший день». Или: «В следующий раз у меня получится лучше». Так, поощряя себя, вы поднимете свое настроение.
6. Всегда принимайте комплименты. Не стесняйтесь их. Просто отвечайте искренним «спасибо». Даже если поначалу вам будет неловко, сделайте это полезной привычкой!
7. Ищите в других положительные качества. Попробуйте говорить что-нибудь приятное всем, с кем встречаетесь, неважно что. Если вы ищете хорошее, вы найдете его! И это заражает — другие тоже начнут видеть в вас хорошее.
8. Старайтесь окружать себя хорошими людьми. Знакомые и друзья влияют на наши мысли, чувства и поступки. Выбирайте таких друзей, которые, радуясь жизни, заставят радоваться и вас. Такие солнечные души испускают лучи вдохновения и уверенности.

9. Думайте о своем будущем в положительном ключе. Посвятите несколько минут тому, чтобы представить, как вы добиваетесь своих целей.

10. Держите голову выше. Шагайте прямо — спокойным и твердым шагом. Вы дадите знать миру (и себе), что с чувством собственного достоинства у вас все в порядке.

11. Улыбайтесь! Разве есть лучший способ сообщить другим, что вы счастливый, уравновешенный человек, которому есть что предложить окружающим?

***Вашей наградой будет:***

Гордость. Уверенность. Вера в себя. Умение решать проблемы. Независимость. Зрелость. И это далеко не все, что ожидает вас, когда вы распрощаетесь с неуверенностью.

Так вперед — примите вызов жизни с ее неоднозначными ситуациями! Вы удивитесь, как быстро придет к вам уверенность.

Посмотрите в зеркало — и вам понравится тот, кого вы там увидите.

*По материалам: Валери Браун, американский психолог*

Источник: <http://podrostok.68edu.ru/?p=384>