Автор: admin
21.08.2011 12:48 - Обновлено 30.10.2014 05:16

Какие 7 идей способны поднять уверенность в себе до небывалых высот?

Очень часто неуверенность мешает нам в достижении самых разнообразных целей. В бизнесе, личной жизни, учебе и общественной деятельности уверенные в себе люди оказываются значительнее успешнее тех, кто недостаточно верит в свои силы.

Многие сотни лет лучшие умы гадают, по какой причине стержень внутри одного человека оказывается жестче, чем внутри другого. Однозначный ответ не получен до сих пор, но можно выделить несколько приемов, которые помогут укрепить уверенность в своих силах.

1. Заставьте одежду быть источником вашей энергии.

Надетые вещи удивительным образом влияют на личность человека. И если уделить внимание собственному гардеробу, можно в конечном итоге измениться внутри. Не стоит воспринимать этот совет в качестве рекомендации скупать все самое дорогое. Гораздо эффективнее будет следовать принципу «меньше, да лучше». Вместо полного шкафа тряпок выберите себе несколько качественных и стильных вещей. Это поможет не только поднять уверенность в себе, но и освободит место в доме. Кстати, в долговременной перспективе такой выбор обернется экономией, потому что качественные предметы одежды служат намного дольше.

2. Быстрее ходите.

Специалисты говорят о том, что увеличение скорости передвижения на четверть окажет благотворное влияние на самоощущение человека. Вяло плетущийся человек демонстрирует другим нерешительность и боязливость, а идущий стремительной походкой заявляет о себе как о целеустремленном, смелом и решительном индивиде. Самое парадоксальное, что демонстрация эта действует не только на окружающих, но и на самого пешехода.

3. Придумайте рекламу самого себя.

Представьте себя товаром, для которого нужно придумать рекламную демонстрацию. Опишите максимально коротко свои сильные стороны и отличия от других. Время такой презентации не должно превышать нескольких минут. Тщательно подберите каждое слово и убедитесь, что в созданное описание так легко влюбиться. В любой момент, когда неуверенность пытается сесть к вам на плечо и начать нашептывать разрушающие успех советы, достаньте лист с собственной презентацией и прочтите его несколько раз.

4. Благодарите.

Вспоминайте как можно больше моментов успеха и благодарите жизнь за них. Почаще думайте о том, как много шансов предоставляет вам судьба и как добры оказываются окружающие люди. Такие мысли смогут вытеснить воспоминания о проблемах и неудачах, которые очень часто становятся корнем неуверенного поведения.

5. Делайте комплименты.

Произнося комплимент, мы практически в равной степени делаем приятно себе и человеку, которого хвалим. Не отказывайте себе в удовольствии подметить оригинальную мысль, красивую кофточку или новую машину коллеги или друга – скорее всего, в дальнейшем можно будет рассчитывать на ответные шаги.

6. Садитесь в первый ряд.

Большинство людей стремится занять место в последних рядах – будь то тренинг, презентация или лекция в университете. Как правило, это вызвано подсознательным страхом быть замеченным. Поборите в себе такое стремление и выработайте привычку постоянно отдавать предпочтение первому или, в крайнем случае, второму ряду.

7. Выступайте.

Практически ничто не способно так же сильно развить уверенность в себе, как публичные выступления. Не нужно пытаться увильнуть от них, как это делает большинство. Вызывайтесь добровольцем и берите слово на совещаниях и презентациях. Очень хорошей идеей станет вступление в ораторский клуб.

И помните, вы – лучший!

Автор - **Егор Газаров**

Источник