

Ниже Вы найдете техники, которые помогут Вам развить в себе уверенность.

Лучшие моменты

Вспомните те моменты своей жизни, когда Вы чувствовали себя настоящим победителем. Восстановите в памяти все детали обстановки, звуки, запахи, поймайте на себе восхищенные взгляды, окунитесь в тот момент и проживите его снова.

Ощутите вкус победы и чувство переполняющей Вас гордости, зафиксируйте этот образ в сознании, перенесите его на текущую ситуацию и скажите себе: "Получилось тогда - получится и сейчас".

Я - герой

Кого бы Вы назвали настоящим воплощением уверенности? Чей образ сразу возникает в Вашем воображении? Возможно, это герой из какого-нибудь культового фильма или персонаж из Вашей любимой книги, известный ведущий или кто-то из Вашего окружения? А может быть, это Вы сами, но без малейшего намека на робость, нерешимость и сомнение?

Создайте образ такого героя в Вашем воображении, наблюдайте за тем, как он держится, какие у него привычки, как он говорит. Вживитесь в этот образ, соединитесь с ним, Вы - это он.

Вспоминайте Вашего героя перед сном и, засыпая, говорите себе, что завтра утром Вы проснетесь в образе этого на 100% уверенного в себе человека. Следующий день ведите себя так, как вел бы себя Ваш герой. Повторяйте данную технику в течение недели.

Заводящий жест

Наше тело - сильнейший эмоциональный проводник. Когда мы боимся или волнуемся, это видно невооруженным глазом: все наше тело сжимается, голова втягивается в плечи, плечи опускаются, спина сутулится. Но если эмоции так влияют на наше тело, то

возможна ли обратная зависимость? Да, и такая техника называется "заводящий жест". Ее часто используют актеры для того, чтобы быстро войти в нужный образ.

Данный прием позволяет за секунды изменить внутреннее состояние. Встаньте ровно, сделайте глубокий вдох, расправьте плечи, поднимите голову, смотрите прямо перед собой... постоит так несколько секунд... произнесите что-нибудь твердым и ровным голосом, можете даже скомандовать что-нибудь. Зафиксируйте этот образ на себе. Вы – победитель, Вы исполнены уверенности и чувства собственного достоинства.

Символ уверенности

Какой предмет, животное или растение является для Вас воплощением уверенности? Это может быть все, что угодно: столетний дуб, царь зверей - лев, неприступная скала или крепость.

Сформируйте этот образ в своем воображении, почувствуйте, как Вас наполняет энергия и мощь. Зафиксируйте это ощущение и наслаждайтесь им.

Облако уверенности

Сядьте поудобнее, закройте глаза и расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох и скажите себе, что с каждым вдохом Вы вдыхаете уверенность, силу, энергию, а с каждым выдохом Вы выдыхаете робость, волнение и беспокойство. Сделайте 5 пар медленных вдохов-выдохов.

Теперь, не открывая глаз, представьте цвет, с которым у Вас ассоциируется уверенность. В какой цвет, по-вашему, может быть окрашена уверенность? Когда определитесь с цветом, представьте облако цвета уверенности, окружите себя облаком, погрузитесь в него. Насладитесь чувством спокойствия и защищенности.

А теперь добавьте музыку. Какая музыка Вас окрыляет и заряжает? Возможно, это будет Марш тореадоров Ж. Бизе или что-нибудь еще более жизнеутверждающее. Под эту музыку выходите на сцену огромного зала, где Вам рукоплещут тысячи человек. Слышите аплодисменты? Это все Вам, Вас чествуют. Проникнитесь успехом, зафиксируйтесь на нем. Глубоко вдохните и откройте глаза.

Наполнение уверенностью

Данная техника включает в себя элементы из техники "Облако уверенности". Расслабьтесь, закройте глаза, представьте цвет, с которым у Вас ассоциируется уверенность.

Теперь почувствуйте, как энергия уверенности, окрашенная в выбранный Вами цвет, наполняет все Ваше тело, проникая в каждый уголок, наполняя каждую Вашу клеточку. А теперь включите Вашу "музыку уверенности" и продолжайте наполняться энергией.

Музыка звучит все громче, Вы чувствуете прилив сил и полны решимости. Если Вы знаете запах, который у Вас ассоциируется с уверенностью, то вспомните и почувствуйте его. Возможно, это запах кожи в автомобиле, запах боксерских перчаток или особый парфюм. Пусть все вокруг Вас будет пропитано энергией, музыкой и ароматом уверенности. Глубоко вдохните и откройте глаза.