**Как обрести уверенность в себе**

Уверенность в себе означает веру в то, что твоих сил и способностей достаточно для того, чтобы справиться с любой задачей и проблемой, которые перед тобой возникают. Это понимание того, что ты достойно выглядишь в глазах окружающих тебя людей.

Уверенный в себе человек знает, что его желания стоят того, чтобы их реализовывать, знает, что его способностей и энергии достаточно, чтобы добиться того, чего он хочет.

Без уверенности в себе трудно достичь желаемых целей. Трудно решиться на поступок, если в голове возникают мысли: «А смогу ли я сделать это? Достоин ли я этого? Не является ли поставленная задача больше, чем я сам?»

Как показывает практика то, чего человек добивается, чаще зависит не от его способностей и таланта, но от силы его уверенности в себе.

Поэтому стоит потратить время на то, чтобы повысить уверенность в себе или усилить это качество.

**7 советов как обрести уверенность в себе**

1. ***Компетентность.***Старайтесь хорошо разбираться в вопросах, которыми занимаетесь. Чем глубже вы знаете предмет, тем большую уверенность в себе вы будете чувствовать. По крайней мере, это будет уверенность в отдельно взятых вопросах.

2. ***Манера держаться.*** При контактах с людьми вы, скорее всего, легко можете определить, уверенно держит себя тот или иной человек или он не уверен в себе. Основными сигналами для вас будут его жесты, взгляды, осанка, речь. Как верно то, что внутренняя уверенность человека отражается на его поведении, так же верно и обратное: определенное поведение формирует внутренние ощущения, соответствующие этому поведению.

Определите, какое поведение для вас является отражением уверенности человека. Вы можете развить уверенность в себе, придерживаясь этих качеств в своем поведении.

Можно обозначить несколько универсальных свойств уверенного поведения. Жесты: положение тела открытое, жесты соответствуют речи по темпу и характеру. Речь: ровная, без спешки, без заминок, обращенная к собеседнику, достаточной громкости. Взгляд: открытый, направленный к собеседнику. Кроме того важны прямая осанка и твердая походка.

3. ***Внешний вид.*** Ваш внешний вид не должен вызывать у вас мыслей о том, что в вас что-то не так. Ваши мысли отражаются на вашем поведении и ваша неуверенность в своем внешнем виде наверняка скажется на вашем общем уровне уверенности в себе. Это совершенно субъективный вопрос. Если вас не устраивает ваша физическая форма, занимайтесь тем, чтобы привести ее в порядок. Если вы считаете, что ваша одежда не подходит вам, займитесь своим гардеробом с тем, чтобы взгляд в зеркало на свое отражение мог положительно отразиться на вашей уверенности в себе.

4. ***Образец для подражания.***Лучше всего человек учится на живых примерах. Найдите себе [образец для подражания](http://newgoal.ru/obrazec-dlya-podrazhaniya/) — человека, который, по вашему мнению, безусловно, обладает высоким уровнем уверенности в себе. Это может быть человек из вашего окружения или человек, не знакомый с вами лично, но так, чтобы у вас было достаточно материала для изучения, в том числе видеоматериала.

Посмотрите, что вы можете перенять для себя. Особенности речи, жестов, взглядов, подходов к одежде.

5. ***Активность.*** Мало что сравнится в подкреплении уверенности в себе с положительным результатом своих поступков. Когда вы захотели чего-то, проявили активность в этом направлении и добились результата, который вас устраивает. Важно правильно оценивать риски и свои возможности. Отрицательных результатов всегда будет больше, чем положительных, но это не должно останавливать. Отрицательный результат должен быть уроком. Важно анализировать свои неудачи, делать выводы, меняться самому и предпринимать новые попытки.

6.***Найдите причину.*** Определите причины, по которым вам необходима уверенность в себе. Что изменится, если ваша уверенность возрастет? Изменится ваше положение на работе или ваши взаимоотношения с окружающими? Причины должны являться достаточными стимулами для того, чтобы поддерживать в вас желание к изменениям.

7.***Отношение к другим.*** Будьте внимательны к другим. Если вы видите, что ваш собеседник держится неуверенно, постарайтесь его подбодрить. Такое отношение позволит и вам, в свою очередь, выработать больше уверенности в себе.