

Пять шагов к уверенности в себе



- ✓ Не надо себя недооценивать.
Чаще вспоминайте о своих удачах.
- ✓ Никогда не говорите о себе плохо, особенно избегайте приписывать себе отрицательные черты – «глупый», «неспособный», «невезучий».
- ✓ Позволяйте себе расслабляться, прислушиваться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе. Так вы сможете лучше себя понять.
- ✓ Ваши действия могут подлежать любой оценке. Если это конструктивная критика, используйте ее для своего блага, но не позволяйте другим критиковать вас как личность.
- ✓ Помните, что иное поражение – это удача. Из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных последующих более крупных неприятностей удалось избежать.