

7. *Перестаньте сидеть в соцсетях.*

И просматривать профили своих знакомых, сравнивая себя с ними. Такая привычка может всерьез подорвать самооценку. Соцсети очень похожи на поле для соревнования в успешности. И все мы понимаем, что в Instagram выкладывают только яркие фото с вечеринки или отдыха на шикарном курорте. А вот любителей сделать селфи дома на диване в любимом халате найдется не так много.

Проведите уборку в сети: хотя бы на время скройте новостную ленту, отпишитесь от докучающих своими публикациями пользователей и дайте себе отдых от соцсетей хотя бы на денек.



Центр постинтернатной адаптации

**ТОГБУ ЦЕНТР
«ЗАВОРОНЕЖСКИЙ»**

**Тамбовская обл.,
Мичуринский р-н,
ул.Социалистическая,
76**

**Телефон:(47545) 5-88-14
5-84-14**

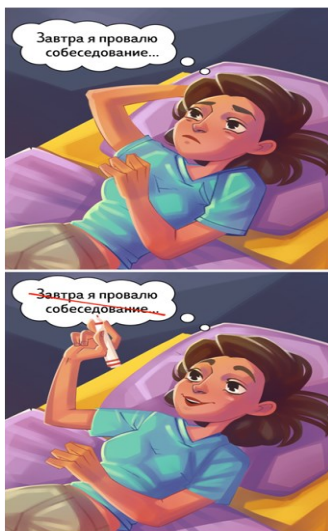
Приемы, которые сделают из вас уверенного в себе

1. *Выпрямите спину и измените походку*



Прямая осанка, открытые широкие жесты, твердая походка — все эти признаки с легкостью позволяют распознать уверенного в себе человека. Поэтому выпрямляйте спину, ходите бодрым шагом, поднимайте голову и отрывайте взгляд от пола. Этот посыл будут считывать окружающие, и вы сами вскоре заметите, как изменилось сознание. Исследования показали, что язык тела уверенного в своих силах человека влияет на снижение уровня стресса.

2. Исключите негативные мысли.



Контроль внутреннего диалога — пускай и очень сложный, но отличный способ дисциплинировать себя. Попробуйте в течение недели отслеживать все мысли, приходящие вам в голову.

И выписывайте те, что связаны с неуверенностью в себе. Задайте себе **вопрос**: «Какие доказательства я могу привести в пользу этого убеждения?»

Проанализировав свои записи, вы поймете, что большинство негативных мыслей не имеют под собой никаких оснований, а оставшиеся причины для зажатости и тревоги можно проработать.

Помимо этого, составьте список ваших положительных черт характера и достижений. Просто зачитывайте его, когда в поток мыслей вкрадется негативное убеждение.

3. Научитесь принимать комплименты

Люди по-разному реагируют на комплименты. Кто-то начинает отмахиваться, другие смущаются, отвечают тем же или даже начинают акцентировать внимание на собственных недостатках. Все это — неадекватная реакция, которая говорит о низкой самооценке.

К тому же, отрицая комплимент, вы обесцениваете мнение того, кто его сделал.

Лучшей реакцией станет ваша искренняя улыбка



и благодарность. **Не додумывайте** ничего за собеседника и не обвиняйте его в лести — поверьте в то, что некоторые ваши качества и особенности и вправду привлекательны.



4. Разговаривайте с незнакомцами

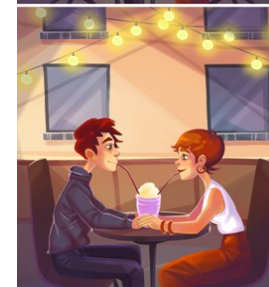
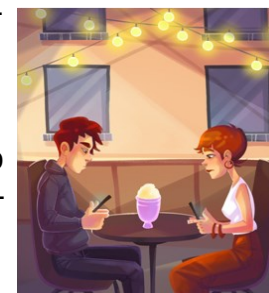


В одиночку посетите мероприятие, где вы никого не знаете, и попробуйте **сыграть роль** уверенного в себе человека. Необязательно сразу становиться душой компании, да и вряд ли это получится в обществе незнакомцев.

Но в дальнейшем вы будете чувствовать себя увереннее. Помимо этого, пробуйте заводить небольшие диалоги с незнакомцами в повседневных ситуациях. Будьте дружелюбны с кассиршей в супермаркете или обменяйтесь парой фраз с официантом в кафе. Однако для некоторых людей это правило не работает. Если во время общения с незнакомцами вы чувствуете сильный дискомфорт, эксперимент лучше прекратить.

5. Научитесь не отводить взгляд во время разговора.

В глазах можно прочитать настроение человека, его чувства. Смотреть в глаза своим родителям с целью понять их эмоции младенцы **начинают** уже с 9 месяцев. А лжецы специально отводят взгляд, чтобы их обман не раскрылся. Избегание взгляда также связывают с неуверенностью в себе. Поэтому устанавливайте и держите зрительный контакт, чтобы расположить к себе собеседника и убедить его в честности ваших намерений.



6. Предложите свою помощь

Людам важно ощущать свою принадлежность обществу. Это рождает чувство поддержки. Имея за спиной надежный тыл, вы знаете, что можете положиться на других — и вам не откажут. Однако многие из нас стесняются попросить о помощи или предложить свою. Предлагайте помощь первым, чтобы **ощущать** свою значимость и полезность. Это поможет избавиться от чувства неуверенности и одиночества.

