

# Уверенность в себе, как стиль жизни

*Дорогой Друг!*

*Случалось ли тебе замечать за собой некоторую неуверенность в своих действиях? Если "да", то пришла пора начать работать над собой, чтобы измениться. Эта памятка расскажет тебе о том, как себя вести, чтобы стать сильным, уверенным человеком, четко представляющим себя в будущем!*

**Займись самоанализом.** Ответь на вопросы: Каковы твои лучшие качества? Что тебе удается больше всего? Есть ли у тебя достижения, которыми ты гордишься? Есть ли то, что у тебя не получается? Ответы на эти вопросы помогут определить твои сильные и слабые стороны и выделить направления, в которых нужно работать над собой.

**Попытайся избавиться от того, что тебе самому в себе не нравится.** У каждого человека есть положительные и отрицательные качества и этого не стоит бояться. Выдели те личностные качества, которые ты хотел бы в себе изменить. Ты готов к этим переменам?

**Не сравнивай себя с другими.** Более верный путь – научиться сравнивать себя того, какой ты сегодня с тем, какой ты был вчера, и видеть себя того, каким ты будешь завтра. Скажи себе: "Вчера я не мог это делать, но сегодня я это сделал. Я горжусь собой!". Всегда оставляй себе шанс измениться к лучшему.

**Выбери себе хобби.** Найди то, что будет радовать тебя и вызывать чувство гордости.

**Учись принимать решения самостоятельно.** Помни, что чем больше ты сделаешь сам "сегодня", без помощи других, тем увереннее ты будешь в своих силах "завтра".

**Ставь перед собой цель и ищи варианты для ее достижения.** Цель – это мысленное предвосхищение результата. Ставь перед собой конкретную цель, при этом продумывай несколько способов ее достижения.

**Думай о своем будущем в положительном ключе.** Посвяти несколько минут тому, чтобы представить, как и при помощи чего ты добился поставленных целей, достиг значимого результата.



**Старайся окружать себя хорошими людьми.** Знакомые и друзья влияют на наши мысли, чувства и поступки. Выбирай таких друзей, которые, радуясь жизни, помогут радоваться и тебе.

**Действуй!** Когда ты работаешь, независимо от получаемого результата, растет твоё чувство самоуважения. Помни, что ты уникальная личность, с огромными возможностями и большим потенциалом, а значит, ты с каждым днем становишься сильнее и увереннее в себе.

*Только от тебя зависит, как сложится твоя жизнь.*

*Поэтому, всегда вспоминай слова Джона Эдварда Смита:*

***"Верьте в себя, и Вам всегда будет на кого положиться, и все препятствия станут преодолимы!"***