Уверенность в себе: психологическое упражнение

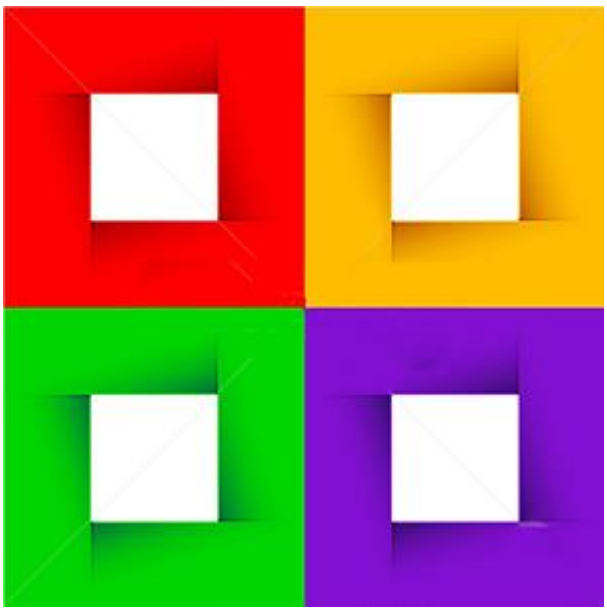
Полоса неудач в делах, в личной жизни и отношениях способна выбить нас из колеи, мы можем начать сомневаться в своих силах, потерять привычную уверенность в себе. Зачастую, человек впадает в уныние и депрессию. Появляется постоянное чувство неуверенности, недовольства собой, своими действиями, которое разрушает нас не только в моральном смысле, но и в физическом. Человек начинает быстрее утомляться, чувствовать себя обессиленным и подавленным. И уже те дела, которые раньше казались простыми и легко осуществимыми, становятся для нас непосильной задачей, начинают вгонять в дальнейший ступор.
От пагубного чувства неуверенности в себе нужно избавляться, как от вредной привычки. Но порой, одной силы воли может не хватить, чтобы сделать усилие и вернуть себя к привычному образу жизни, вновь обрести уверенность в собственных силах.

Техника по повышению внутренней самооценки и уверенности

В психологии существует множество упражнений и техник, помогающих человеку справиться с чувством неуверенности в себе**, стать счастливее**. Сила воли вкупе с профессиональными упражнениями позволят вам наиболее быстро повысить самооценку, избавиться от чувства уныния и недовольства собой.

Принимаем себя такими, какие мы есть: это придает уверенности

1. Возьмите лист бумаги и начертите на нем квадрат. Разделив его на четыре равных части, впишите слова: чувства, мысли, внешность, действия. Под каждым определением подпишите цифру от 1 до 100, которая будет символизировать то, как вы в себе это принимаете. В идеальном варианте под каждым определением будет 100%, но и 80 уже хорошо.
2. Следующий этап будет состоять из анализа написанных вами цифр. Следует проанализировать каждое качество.



Упражнение на развитие уверенности в себе

- Предположим, под понятием Внешность вы написали цифру 60, следовательно, необходимо разобрать те 40%, которые вам не нравятся. Напишите те, на ваш взгляд, недостатки, которыми вы недовольны. Подумайте, какие из них можно исправить, а остальные примите такими, как есть.
- Мысли. Напишите гнетущие вас мысли. Пересмотрите их еще раз и подумайте, откуда они берутся, почему они тревожат вас? Все плохие мысли имеют под собой причину, они не возникают ни откуда. Быть может, вы излишне обидчивы? Стоит поискать технику, как перестать копить в себе обиды. А может вами движет гнев и злоба? Легко можно найти информацию как от них избавиться. Приведите в порядок свои мысли, ведь все они порождают действия. Если вовремя не избавиться от этого гнета, со временем они займут слишком много места и начнут влиять на всю вашу жизнь.
- Чувства. Какой процент не нравящихся вам чувств вы написали? Вспомните простую истину: не бывает плохих чувств, бывает плохое поведение. Все наши чувства и эмоции отражают наши потребности и степень удовлетворения этих потребностей. Не подавляйте свои эмоции. Попробуйте относиться к жизни легче, научитесь прислушиваться к своим чувствам. Составьте список проблем, тесно связанных с вашими чувствами и займитесь своим эмоциональным состоянием.
- Действия. Напишите и проанализируйте свои проблемы, связанные с вашими действиями. В большинстве случаев, проблемы в этой сфере вытекают из неумения рационально распланировать свою жизнь.