



Перш ніж розправитися зі своїми комплексами, ви повинні поглянути їм в обличчя. Лише визначивши, що тримає вас на місці, ви зможете зробити крок вперед. Але будьте чесні по відношенню до себе. І пам'ятаєте: навіть найміцніші і вольові люди інколи відчувають себе невпевнено — і це цілком природно.

Ознаки невпевненості

Перша і найголовніша: ви і не намагаєтеся домогтися того, чого хочете, — лише тому, що боїтеся спробувати. А може бути, ви заздалегідь переконали себе, що нічого не вийде? Ви боїтеся, що над вам сміятимуться?

Напевно з вами так бувало: навіть якщо ви знали, що сказати, вирішували промовчати з боязні здатися смішною. Або відмовилися від посади, яка вам подобалася, лише тому, що сумнівалися в своїх силах.

Якщо ви зрозумієте, що нерішучість заважає вам хоч би спробувати щось зробити, і здолаєте її, то зможете гордитися собою. Пам'ятайте: невдачі бували у всіх. Занадто обережні люди втрачають віру в себе, бо їм немає з чим себе привітати.

Якщо у вас все ж щось не вийшло, скажіть собі: «Цього разу не вийшло, але я ще всіх зроблю!»

Конформізм

Ще одна вірна ознака того, що вас уразив «вірус невпевненості», — пристосовництво. Ви прагнете нічим не відрізнятися від інших, бо вам видається, що вони вже знайшли вірну дорогу, поки ви ще маєтеся у пошуках. Чужі аргументи видаються вам

переконливішими своїх власних. І щоб відчувати себе упевненіше, ви потребуєте схвалення.

Невпевненість може спричинити куди небезпечніші симптоми, коли "за компанію"; ви можете погодитися на те, на що не слід було погоджуватися.

Якщо ви "розпускаєте хвіст";

Багато хто вважає, що самі по собі вони не викликають особливого інтересу, тому вигадують або прикрашають те, що насправді не так вже важливе: наприклад, свої знайомства або наявність якихось цінностей, що є у них. Буває, що дівчата схильні прибрехати по приводу своїх міфічних залицяльників. Смішно вимагати доказів подібних романів - їх просто немає. Таким чином люди намагаються справити враження оточуючих, так би мовити, подати себе — бо вважають, ніби іншого способу змусити себе поважати у них немає. І часто самі мучаться від цієї брехні, і остаточно втрачають самоповагу...

Якщо ви самі грішите схильністю до подібних небилиць, то запам'ятаєте: втрата самоповаги куди серйозніше, ніж боязнь не заслужити на пошану оточуючих.

А крім того, краще мати декілька справжніх друзів, чим п'ять десятків фальшивих.

Ви унікальні!

Хотіли б ви виглядати, одягатися, поводитися, як хтось інший?

Ще одна ознака невпевненості: коли людина постійно порівнює себе з іншими або прагне бути схожим на когось.

Не піддайтеся такому прагненню. Адже порівнюючи себе з іншими, ви тим самим надаєте їм більше значення, ніж собі. Ви визначаєте власну цінність лише порівняно з цінністю іншого. Насправді, куди краще і продуктивніше, якщо б ви оцінювали себе, виходячи з власних здібностей, інтересів і цілей.

Комусь дано більше, ніж вам, комусь менше, та і стандарти для порівняння безперервно міняються. Тому радійте, що ви — це ви.

Знаходьте приводи гордитися собою. Наприклад, ви погано говорите по-англійськи, зате на ваші пироги сходяться всі знайомі. То хіба не чудово, що на світі немає двох однакових людей?

Якщо задуматися, в кожного з нас повно недоліків. Але, без кінця вишукуючи їх в собі, ви себе принижуйте.

Говорити про себе принизливо — вірна ознака невпевненості. Кожного разу, коли ви відмахуєтеся від компліментів, нагороджуєте себе образливими прізвиськами, приписуєте власні заслуги іншим, думаєте про себе негативно, - відчуття невпевненості посилюється.

□ Згадуйте перемоги, а не поразки.

Як позбавитися від невпевненості

Сформулюйте свої позитивні якості і досягнення, якими ви гордитесь.

Встановіть власні стандарти замість того, щоб порівнювати себе з іншими.

Почаще підбадьоруйте і заохочуйте себе.

Завжди приймайте компліменти і не соромтеся їх.

Шукайте і в інших позитивні якості. Спробуйте говорити про що-небудь приємне тим, з ким зустрічаєтеся. Це заражає — інші теж почнуть бачити у вас хороше.

Оточите себе щирими друзями.

Тримаєте голову вище і крокуйте спокійним і гордим кроком.