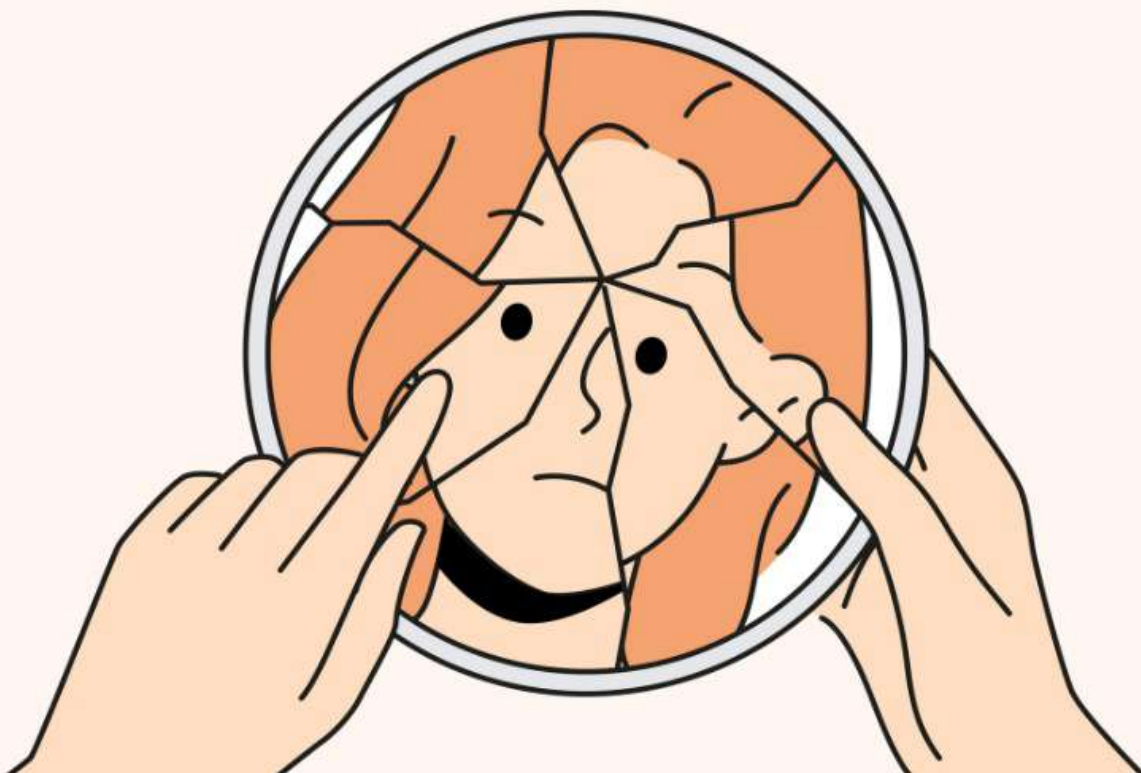


7 СОВЕТОВ НЕУВЕРЕННЫМ В СЕБЕ ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯЮТ ЖИЗНЬ



vk.com/smotridumay

ПЕРЕСТАНЬТЕ ОСУЖДАТЬ СЕБЯ

Людам с низкой самооценкой
свойственно винить себя за
свою неуверенность

Попробуйте отловить голос
внутреннего критика и не дать ему в
полную силу зазвучать в голове

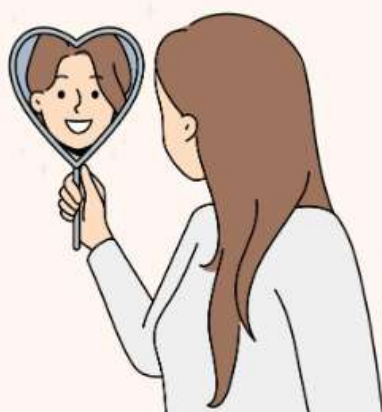


СТАНЬТЕ ЛУЧШИМ ДРУГОМ САМОМУ СЕБЕ

Это проверенная техника из когнитивно-поведенческой терапии

Каждый раз, когда вы делаете что-то важное, но сомневаетесь в себе, представляйте, как бы вас приободрил лучший друг

И говорите эти слова самому себе. Если нужно — несколько раз, пока они не прозвучат достаточно убедительно



vk.com/smotridumay

ПЕРЕСМОТРИТЕ КРУГ ОБЩЕНИЯ

Вы уверены, что причина в вас?

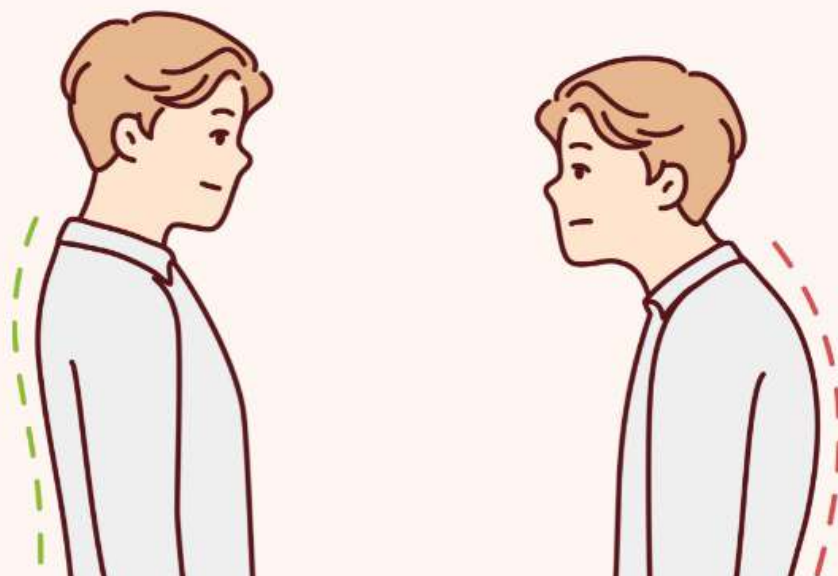
Возможно, пришло время дистанцироваться от некоторых людей из вашего окружения и обозначить границы



СЛЕДИТЕ ЗА ЯЗЫКОМ ТЕЛА

Понаблюдайте за уверенными в себе людьми: их жестами, мимикой, походкой. Попробуйте какое-то время подражать им

Вы и не заметите, как их язык тела станет вашим, а с ним придет и новое самоощущение



vk.com/smotridumay

НЕ ТОРОПИТЕСЬ

Преодоление неуверенности – длительный процесс, так что не давите на себя, если у вас не получается все и сразу

Лучше двигайтесь маленькими шагами, подмечая каждый, даже (как вам кажется) незначительный результат



vk.com/smotridumay

ПРАЗДНУЙТЕ ПОБЕДЫ

Как только увидите малейший
прогресс — отпразднуйте его

Вы это заслужили!



СОСТАВЬТЕ СПИСОК КОМПЛИМЕНТОВ

Неуверенные люди не слишком осведомлены о своих достоинствах. Попробуйте составить список лучших комплиментов, которые вы когда-либо получали

И в следующий раз, когда в голове проснется внутренний критик – просто загляните в список, он поможет опровергнуть многие негативные установки

