



Самоувереност. Полезните удари

Два са важните моменти за изграждане на самоувереност - как приемаме провала и как се справяме с критиката на другите и евентуалния им отказ.

Определете ясно целите си

Добре е, преди да започнете да си дадете сметка за разликата между "какво съм длъжен да правя" и "какво наистина искам да направя". Наясно ли сте с вашите най-важни задачи? Проверете например, дали изгаряте от желание да изживеете живота си като почтен задомен гражданин от предградията с две до четири деца, или всъщност искате да живеете със своя гей приятел в центъра на града. Или пък жънете небивали успехи в професионален план, а ви се иска да работите по-малко и да се чувствате добре. Много хора погрешно тълкуват това.

Бъдете уверени в различните си роли

Може би са ви нужни само няколко мига, за да прецените как разпределяте вашата увереност. Когато я разпрострете върху различни области и роли, ще сте предпазени един вид от превратностите на живота. По-полезно би било за вас да се самоопределите като изключително компетентен мениджър, достатъчно добра майка или зашеметяващ тенисист, отколкото да се ограничите само с "най-добрия мениджър във фирмата". Разширеното ви досие ще разсее съмненията ви, ще ви помогне също да бъдете прозрачен за околните.

Увеличете независимостта си

Тъкмо за това става дума - станете независими! Колкото и прекрасна да е една връзка, другият винаги е чувствителен към това да имате собствени приятели, собствено мнение, собствени пари и собствени емоции. Запазете хладнокръвие. Без съмнение, зависимостта ни един от друг е доказателство, че сме част от някаква човешка общност. Наистина, прекрасно е чувството за уютна взаимозависимост с някой, споделящ вашите интереси, а различията помежду ви намирате за очарователни. Но ако затънете в зависимост и се отречете от способността си да се справяте сам, да имате собствени чувства, ще станете уязвим.

Бъдете с хората, които ви ценят

Прекарвайте времето си с хората, които ви ценят. Не е по силите ви да промените тези, които не ви харесват. Ако сте в отношения или в ситуация, която убива самочувствието ви - приятел, позволяващ си твърде много или шеф кавгаджия, а не желаете да е така, има няколко възможни изхода. Някои хора контролират буйния си партньор с отсъствието си всеки път когато той ставал агресивен. По същия начин хората се справят с пристрастеността си към нещо. Избягвайте средата, където ви провокират с неприятно за вас поведение - срещите с пристрастените ви приятели или другари по чашка, - и сами ще ограничите проявите на такова поведение от ваша страна.

Бъдете във форма

Поддържайте физическата си форма - спортът тонизира и стимулира отделянето на ендорфини, които ни карат да се чувстваме добре. Снабдете се с ръководство по алтернативна медицина. Отнасям се скептично към претенциозните изказвания по неин адрес, но определено употребата на масло от безстеблена иглика вечер се отразява добре на мен и на хормоните ми. Дори и да няма лечебен ефект - а да е плод на моите внушения, -ценно е дори това, че има за какво да се захванете в даден момент, което да ви успокои.

Бъдете нащрек за потенциални възможности

Ако нещо непредвидено изскочи - днес това се случва често, - мислете за най - лошото и се надявайте на най - доброто.