

Как стать уверенным в себе человеком — 25 советов

Уверенность в себе определяется нашим субъективным восприятием себя, своих возможностей и навыков, нашим психоэмоциональным состоянием, нашими убеждениями и внутренними установками. Помимо этого данное качество опирается на наши действительные навыки и умения.

Когда вы что-то хорошо умеете, и, при этом, реальность уже не раз демонстрировала вам, что вы действительно преуспели в этом навыке, пищи для сомнений в своем умении у вас остается меньше.

Если у вас никогда не было проблем в общении, если вы всегда могли четко формулировать мысли, быть интересным собеседником и вы всегда видели, какое хорошее впечатление производите на других людей, то сомневаться в себе, как в собеседнике, вам будет трудно.

Но все не всегда так просто. Часто мы не имеем адекватной оценки наших навыков, и безотносительно того, что мы умеем, а что не умеем, мы все равно сомневаемся в себе.

Совет 1 — Не пытайтесь избавиться от сомнений, живите с ними!

Сомнения, неуверенность закономерны и естественны. Они сопровождают любые начинания. От них не всегда можно куда-то убежать. Нет ничего страшного в том факте, что вы сомневаетесь. Более того, это нормально. Поэтому ваша первая задача – это не разрешить сомнения, а просто делать свое дело, не слушая голос неуверенности, когда он вам мешает.

Факт состоит в том, что в большом количестве случаев сомнения являются только эмоциями, не имеющими ничего общего с реальностью. Если вы думаете, что у вас что-то не получится, то это не значит, что это у вас это действительно не получится, если вы приложите все усилия.

Если вам кажется, что вас не поймут, что над вами будут смеяться, это не значит, что все будет именно так.

Сомнения и уверенность постоянно сменяют друг друга. Это явления преходящие. Если хотите проверить этот тезис, то вспомните моменты, когда вы в чем-то сомневались, а на следующий день были в этом уверены, как никогда. А если не вспомните, то просто понаблюдайте за собой несколько дней, обратите внимание на то, как уверенность постоянно сменяет неуверенность. Обычно люди больше уверены в себе с утра, когда они полны сил, чем вечером, когда силы покидают их.

Уверенность в себе зависит от вашего тонуса, от вашего настроения и даже от вашего здоровья. Это просто одно из эмоциональных состояний, которое приходит и уходит. Конечно, это не значит, что вы должны просто игнорировать это состояние в каждом случае. Иногда оно вам о чем-то может говорить,

например, о том, что вы переоцениваете свои силы. Иногда от него просто можно избавиться как от помехи, внутреннего ограничения, которое мешает вам добиваться своих целей.

Но в других случаях следует просто перестать слушать этот голос сомнения и действовать. Сомневаться в себе – это нормально, и иногда это даже помогает избавиться от большой самонадеянности. Но сомнения не должны вставать на пути у всех ваших начинаний.

Стать уверенным в себе, это совсем не значит никогда не сомневаться в себе. Быть уверенным в себе значит перебарывать свои сомнения и страхи!

Совет 2 – Знайте то время, когда вера в себя покидает вас

Обращайте внимание на то, когда, в каких ситуациях вас обычно терзают сомнения. Если вы обнаруживаете в этом какую-то закономерность, то не придавайте этому много значения.

Учитесь обращать внимание на временную, проходящую природу сомнений, зависимость от вашего текущего состояния. Запомните, в какие моменты неуверенность посещает вас. И если это происходит постоянно, и вы видите в этом закономерность, понижайте эти сомнения «в цене».

Также используйте моменты «уверенности в себе» для того, чтобы разрушать свои сомнения. Подумайте о том, в чем вы сомневаетесь, когда находитесь на подъеме бодрости и сил. Это поможет вам на что-то решиться.

Совет 3 – Знайте свои сильные стороны

Люди склонны переоценивать значение настоящего момента времени и они экстраполируют свое текущее состояние на глобальную перспективу жизни. Если им сейчас кажется, что они ни на что ни способны, то они начинают думать, что так было всегда, несмотря на все прошлые успехи.

В такие моменты просто попытайтесь взглянуть на реальность, на свои действительные возможности и успехи, не поддаваясь текущему состоянию. Вроде «на самом деле, я могу это и это, я умею то и то, я уже добился того и этого».

Совет 4 – Не слушайте людей, которые говорят «у вас не получится»

Бывает такое, что когда вы в чем-то сомневаетесь, то делитесь своими планами со своими друзьями, знакомыми людьми. Вы ожидаете получить от них поддержки в своем новом начинании, но часто получаете только стоп-сигнал.

Некоторые люди просто не в состоянии развеять ваши сомнения по той причине, что они пекутся о собственном психологическом комфорте, а не о вашем счастье.

Вы же не думаете, что вы единственный неуверенный в себе человек, а вас окружают только уверенные в собственных силах люди? К сожалению, большинство людей так и не решаются на что-нибудь смелое и самостоятельное. Им хочется верить в то, что если у них что-то не получилось, то и у вас не получится.

Они втайне желают вашего неуспеха и даже ждут его. Потому что ваш успех может стать живым укором для них, напоминанием об упущенных возможностях.

Представьте, что вы решили открыть собственное дело и советуетесь с человеком, который большую часть жизни работает на наемной работе. Какого совета вы от него ждете? Скорее всего, он скажет, что у вас ничего не выйдет (потому что не вышло у него), что вы рискуете и вам не стоит идти в эту сферу, а продолжать жить обычной жизнью и ходить на работу каждый день.

Поэтому советуйтесь о своих начинаниях с теми людьми, которые уже достигли каких-то успехов в той сфере, о которой вы хотите получить совет. Берите пример с них, а не с тех, у кого ничего не получилось.

Совет 5 – когда сомневаетесь в себе, думайте об «идеальном я»

Бывает, наша неуверенность в себе пытается обманным способом выдать себя за аргументы здравого смысла. Например, вы боитесь подойти к девушке или молодому человеку и пригласить его или ее на свидание.

Вы говорите себе, что не страх вас держит, а какие-то объективные препятствия. Вы думаете, что этот человек вам откажет, что у него кто-то уже есть, что вы не в его вкусе, и поэтому нет смысла звать его на свидание и тратить на это свое время.

Но, на самом деле, вы просто боитесь и не хотите себе признаться в своем страхе, придумывая оправдания. Как понять, что вас держит именно страх?

Сформируйте в своем уме образ «идеального Я», которое ничего не боится и которое всегда уверено в себе. Оно является идеальной копией вас самих. Подумайте, как бы оно поступило на вашем месте? Неужели оно даже не попыталось бы добиться своего?

Но даже если бы это «идеальное Я» решилось пригласить другого человека на свидание, то это не значит, что это обязаны сделать вы. Вы не идеальны. Но, когда вы осознаете, что в идеальном варианте нужно было бы отбросить сомнения и действовать, вы осознаете, что все что вас сдерживает – это только ваш страх и никаких других ограничений. Проблема сразу утратит ту сложность, которую вы ей присвоили. С таким пониманием вам будет намного легче на что то решиться.

Совет 6 – Помните, все зависит только от вас

В то время, как вас терзают сомнения: «у меня ничего не получится», «я ни на что не способен», «я не смогу и т.д.» , помните, что все зависит только от

вашей воли. Вы сами определяете, то, получится у вас что-то или не получится. Если захотите и проявите усердие, то все получится. А даже если нет, то попробуете еще.

Вы свободные люди, и никакие врожденные качества, свойства характера не мешают вам добиваться своего и стать таким человеком, которым вы хотите стать получив от жизни то, что вы хотите получить. Вашей воле подчинено намного больше вещей, чем вы сами привыкли думать.

Следует перестать видеть ограничения там, где их нет. Не надо бояться трудностей, просто начните действовать.

Совет 7 – Перестаньте быть параноиком

Не думайте, что все люди вокруг постоянно наблюдают за вами, подмечая все ваши недостатки и запоминая все ваши слова. Люди заиклены на своих проблемах. Большую часть времени они думают о себе, даже когда делают вид, что слушают вас.

Поэтому расслабьтесь и успокойтесь. Нет никакого повода бояться общения или публичных выступлений. Люди намного меньше обращают внимание на вас, чем вы сами об этом думаете.

Совет 8 – Слушайте других людей

Если вы научитесь направлять внимание на кого-то другого помимо самого себя, то ваш ум будет меньше озадачен тем, чтобы бояться возможностей и мучиться от сомнений. Вы перестанете бесконечно думать о себе, о том, как вы выглядите, говорите и что о вас думают.

Вы будете смотреть на других людей, вести с ними диалог. Вы отвлечетесь от своих страхов и увидите в других людях многое из того, что в них до этого не замечали. Вы поймете, что между вами и другими людьми больше общего, чем различий. И поэтому не нужно никого бояться.

Совет 9 – Избавляйтесь от перфекционизма

Вы не идеальны. И никто не идеален. Примите это. Поэтому не стоит болезненно реагировать на свои ошибки и неудачи, которые подтачивают вашу уверенность в себе. Все ошибаются и это нормально.

Поэтому спокойно относитесь к своим ошибкам. Если вы чувствуете, что сделали что-то не так или сказали что-то не то, то просто сделайте выводы из этой ситуации, извлеките урок. Постарайтесь не допускать этой ошибки в будущем, вместо того, чтобы переживать из-за того, как глупо вы себя повели.

Ошибаться свойственно людям, в этом нет ничего страшного.

Совет 10 – Не бойтесь людей

Люди, которые вас окружают, скорее всего имеют множество недостатков и слабостей, даже если выглядят очень уверенными в себе. Не нужно думать, что,

оказываясь в обществе, вы становитесь в положении мелкой рыбешки, окруженной акулами. На самом деле, вас могут окружать такие же кроткие и сомневающиеся в себе люди, каким вы считаете себя. Даже если они пытаются это скрыть.

Не следует бояться людей, особенно если они не могут причинить вам никакого вреда. Не робейте перед начальниками, женщинами или мужчинами, коллегами. Они такие же люди как вы.

Совет 11 – Не нужно казаться лучше, чем вы есть

Не следует лезть из кожи вон, чтобы убедить людей, что вы самый умный, самый утончённый, самый эрудированный, самый «правильный». Такие попытки, как правило, говорят о неуверенности в каких-то своих качествах. Когда вы не слишком уверены в своем уме, вы пытаетесь сделать так, чтобы в него поверили другие люди.

Поэтому, в некоторых случаях, тщеславие, хвастовство, излишняя напористость в общении могут говорить о внутренних сомнениях в себе.

Поэтому перестаньте хвастаться и стремиться произвести впечатление на каждого человека. Прежде всего, вам надо убедить себя, что вы чего-то стоите. Будьте теми, кто вы есть, общаясь с другими людьми.

Совет 12 – Не будьте слишком скромными

Несомненно, умеренная скромность является добродетелью. Не нужно казаться лучше, чем вы есть, но хуже, чем вы есть, также не стоит казаться. Все должно иметь предел. Не стесняйтесь говорить прямо о своих достоинствах, если вас о них спрашивают (например, на собеседовании).

Если вы не боитесь говорить о своих сильных качествах, это говорит о вашей уверенности в этих качествах. А, когда другие люди видят, что вы уверены в себе, они становятся уверенными в вас. Они думают: «я вижу, что этот человек в себе не сомневается, а раз он не сомневается, то, скорее всего, ему не в чем сомневаться, и мне тоже можно быть в нем уверенным».

А если другие люди хвалят ваши качества, то не смущаясь, принимайте их комплименты, так, как будто вы это заслужили. Благодарите людей за добрые слова в ваш адрес.

Совет 13 – изображайте уверенность в себе

Изображайте уверенность в себе в тех ситуациях, когда вы чувствуете недостаток в этом качестве.

Во-первых, казаться уверенным в себе, просто выгодно, по той причине, что люди становятся сами уверенней в вас. Фактом является то, что неуверенных в себе людей меньше любят и уважают.

Во-вторых, когда вы просто притворяетесь, что вы уверены в себе, вы на самом деле становитесь уверенным в себе. Ведь очень часто чувства неуверенности, сомнений не имеют отношения к вашим действительным качествам. Это просто эмоции, которые можно перебороть. И когда вы вместо того, чтобы идти у них на поводу, стараетесь сделать что-то другое, вы берете их под контроль.

Совет 14 – будьте доброжелательными

Больше улыбайтесь, интересуйтесь проблемами других людей, подбадривайте их. Это расположит собеседников к вам. А когда люди расположены по отношению к вам, то вам легче сохранять уверенность в себе.

Совет 15 – Будьте искренними

Не замыкайтесь в себе, открыто говорите о своих взглядах и мыслях, если ситуация позволяет и это не будет нарушать комфорта других людей.

Не ждите, когда кто-то изольет вам душу первый, чтобы открыть свою душу этому человеку. Сделайте первый шаг (правда обстоятельства должны быть подходящими, не нужно изливать душу без надобности. Начинать искренний диалог следует как можно более деликатно, устраняя все барьеры). Будьте откровенны с собеседником, и тогда собеседник станет откровенен с вами. И когда кто-то откроется навстречу вам, тогда ваша вера в себя возрастет!

Совет 16 — не переоценивайте роль внешних данных

Конечно, внешность имеет какое-то значение, но харизма, ум и обаяние — значат несравненно больше! □

Совет 17 – Не робейте!

Говорите четко. Смотрите в глаза собеседникам, не делайте лишних жестов руками. Не мните пальцы, не ковыряйте губы, не «ээээкайте». Просто следите за собой, за положением своего тела, оттачивайте свои навыки общения и тогда, рано или поздно, это начнет у вас получаться.

Избавляйтесь от стеснительности, выкиньте из головы все мысли, которые мешают вам решиться на что-то важное. Устраните внутренние барьеры. Просто действуйте, переступая через страх и неуверенность!

Совет 18 — Помогайте людям

Если люди будут ценить вашу помощь, то они будут ценить ваш опыт, ваши знания и умения. Они ответят на помощь благодарностью и поддержкой. Они поверят в вас. И тогда вы поверите в себя!

Совет 19 – Не ищите каждый раз проблему в себе

Если люди вас не понимают, не поддерживают темы, которые вы поднимаете в разговоре, это не всегда значит, что в этом виноваты только вы. Иногда это является проблемой других людей, а не вашей.

Есть люди, которые вас не смогут понять. Есть люди, которые все поднимают на смех, потому что у них такой характер. Есть люди, которые всегда все критикуют, потому что они озлоблены на мир.

Не со всеми люди вы сможете найти общий язык. От этого никуда не деться. Не нужно винить себя в том, что не является вашей виной.

Совет 20 – Спрашивайте себя: ну и что?

Вам кажется, что вы произвели плохое впечатление, ну и что? Какая разница, что подумают о вас другие люди? Тем более не стоит об этом переживать, если вы видите их первый раз и в дальнейшем не будете иметь с ними много контактов.

Вы боитесь, что вам откажет девушка, если вы ее пригласите на свидание. Даже если откажет, ну и что? Какая разница? Зачем этого бояться? Какой в этом толк?

Вы боитесь своего начальника? Почему вы его боитесь? Что он вам может сделать? Он такой же человек как вы. Дети в детском саду, бывает, боятся своего воспитателя. Не будьте ребенком.

Вам страшно ходить на собеседование? Вам страшно просить большую зарплату? Вы боитесь, что о вас плохо подумают? Почему вас должно волновать то, что о вас подумают? Пускай думают, что хотят. У вас есть свои планы и свои цели. Какой-то абсурдный страх не должен вставать на их пути.

Если так вы приучите себя задавать такие вопросы каждый раз, как вы испытываете страх и сомнения, вы убедитесь в том, что многие ситуации не заслуживают того, чтобы переживать по их поводу. Нет никакого смысла в том, чтобы бояться людей, которые не могут причинить вам никакого вреда. Нет никакого смысла стесняться себя самого.

Мысли других людей о вас останутся только их мыслями. Какая разница, что происходит у них в головах?

Совет 21 — придерживайтесь своего мнения

Имейте твердую позицию и непоколебимые взгляды, относительно каких-то вещей. Не спешите со всеми соглашаться. Твердая позиция — не значит слепое упрямство во мнении. Это также не значит, что всегда нужно агрессивно защищать свое мнение, вести долгие бессмысленные споры (хотя, в некоторых ситуациях, защищаться приходится).

Как стать уверенным в себе

Это означает иметь прочную, обоснованную, обдуманную позицию, совокупность собственных принципов, которую не сможет поколебать каждое случайное мнение.

Сформируйте свою жизненную позицию. Поймите, чего вы хотите от жизни. Обдумайте свои принципы, придерживайтесь их, но избегайте упрямства, слепой увлеченности и неприятия чужого мнения! Соблюдайте баланс между умеренным здоровым упрямством и мягкотелостью, будьте гибкими, но твердыми, опирайтесь на мнение других людей, но не нужно зависеть от него!

Совет 22 – Учитесь у жизни

Вам не обязательно нужно посещать какие-то специальные курсы по повышению уверенности в себе. Зачем это делать, зачем платить деньги, когда реальность предоставляет множество поводов развить это качество?

Зачем вам тренироваться в каких-то искусственных ситуациях, когда жизнь дает вам возможность оттачивать ваши навыки в ситуациях реальных?

Уверенность в себе вам нужна для жизни, вот и учитесь у жизни!

Больше общайтесь, знакомьтесь с другими людьми. Попробуйте понять, в каких вещах вы не уверены и почему. Что вы собираетесь с этим сделать?

Ходите на собеседования – это отличные бесплатные уроки делового общения и уверенности в себе. Только не забудьте поставить в резюме зарплату выше вашего текущего уровня. Чем выше зарплату вы просите, тем сложнее обосновать то, что вы достойны этих денег. Зато в процессе такого общения будет укрепляться ваша уверенность в себе.

Совет 23 – развивайте себя

Конечно, очень сложно быть уверенным в своих качествах, если эти качества развиты слабо. Уверенность в себе должна опираться на что-то реальное, на ваши действительные достоинства.

Безусловно, восприятие себя, эмоциональный настрой – очень важные составляющие уверенности в себе. Людям необходимо перестать умахлять свои достоинства и учиться справляться с сомнениями.

Но, к сожалению, одного этого не достаточно. Повышение веры в себя обязательно должно сопровождаться работой над собой, саморазвитием, чтобы в человеке появилось то, в чем можно быть уверенным.

Поэтому развивайте свои личностные качества. Развивайте силу воли, улучшайте самоконтроль.

Читайте больше книг любой направленности: художественную литературу, естественнонаучные книги, обучающие книги и т.д.

Повышайте свои профессиональные качества. Подумайте о том, чем вы хотите заниматься всю свою жизнь. Следуйте к этой цели.

Всегда стремитесь узнать что-то новое об этом мире, научиться каким-то навыкам. Когда вы осваиваете какие-то умения, повышается ваша уверенность в этих умениях. Ведь сложно сомневаться в том, чему вы посвятили столько времени и что у вас получается лучше остальных.

Подумайте о том, что вы хорошо умеете.

Если вы будете постоянно чему-то учиться, реализовывать свои умения на практике, видеть отдачу своим действиям, то тогда для неуверенности в себе станет намного меньше места!

Совет 24 – принимайте свои недостатки

Следует знать свои сильные стороны. Но помимо этого, нужно знать свои недостатки. Зачем? Чтобы спокойно относиться к ним и понимать, над чем вам нужно поработать.

Вместо того, чтобы думать: «я такой плохой, я ничего не умею», нужно рассуждать так: «я умею это, это и то, но я слаб в этом, этом и том. Какие-то качества я могу улучшить, какие-то мне вообще не нужны, а с какими-то из них я не смогу ничего сделать. Это нормально, ведь нельзя быть идеальным».

Составьте список того, что вы умеете, а что у вас плохо получается. И подумайте над тем, что вы можете в себе улучшить. Воспринимайте эти недостатки не как данность, не как что-то неизменное, а как фронт для будущей работы.

Да, вы сейчас что-то не умеете, но в будущем ситуация может измениться, благодаря вашим усилиям. Все в ваших руках. Это понимание придаст вам лишнюю уверенность в своих силах, которая вам совсем не помешает.

Если вы будете верить в то, что практически любые качества можно развить (а это несомненно можно) и будете стремиться к этому, то вы перестанете избегать тех жизненных ситуаций, которых вы боялись из-за неуверенности в себе.

У вас плохо обстоит дело с коммуникациями? Вместо того, чтобы избегать общения, наоборот, общайтесь! Только так вы сможете развить свои коммуникационные навыки.

Не избегайте того, чего боитесь, работайте над устранением своих недостатков, тех свойств вашей личности, в которых вы не уверены. Учитесь новым навыкам и используйте эти навыки на практике в самых разных жизненных ситуациях. Вместо того, чтобы пасовать перед трудностями, преодолевайте их, вооружившись желанием развиваться. И тогда вы откроете намного больше жизненных возможностей, чем, если бы вы сидели, просто сложа руки.

Если вы чего-то не умеете, сомневаетесь в каком-то своем качестве, развивайте его! Зачем горевать? Пробуйте, экспериментируйте, проявляйте усердие. А если что-то осуществить невозможно, то, тем более нет никакого

смысла об этом печалиться! Зачем переживать о том, что вы не сможете изменить? Примите это!

Совет 25 – Не ждите, пока появится уверенность – действуйте

Это последний и самый важный совет. Не нужно ждать, когда вы не будете испытывать никаких сомнений и страхов, прежде чем, на что-нибудь решиться. Вы можете безрезультатно прождать появления этого состояния всю жизнь, так и не начав что-то делать.

Сомнения и страхи не уйдут. Сомнения сопровождают любое смелое начинание. И вы не сможете стать уверенным в себе, пока не начнете переступать через свои страхи, действовать наперекор им, не обращая внимания на свою тревогу и неуверенность.

Ваша цель – не избавиться от страха, а научиться его игнорировать! И чем больший контроль вы над ним получаете, тем меньше он становится. Поэтому не ждите, когда станет легко, действуйте сейчас, через силу, через неуверенность. Тогда жизнь со всеми ее передрыгами закалит ваш характер и он станет твердым как алмаз и несокрушимым как тайфун!