



Как поверить в себя и в свои силы?

Хотите поверить в себя и в свои силы? Выполняйте следующие рекомендации и ваша жизнь станет лучше.

- Постарайтесь принять (осознать) сложившуюся ситуацию. Необходимо разобраться в том, что привело вас к этой ситуации - какие жизненные установки и убеждения из вашего детства или жизненного сценария.
- Начните доверять себе. Прислушайтесь к себе. Начните активно действовать, работать со своими убеждениями, навязанными родителями, обществом, начните медитировать.
- Научитесь смотреть в лицо своим страхам. Делайте то, что очень страшно делать. Нужно уметь войти в свой страх и только тогда он начнет отступать.
- Смело двигайтесь вперед и не оглядывайтесь назад. Если вы будете идти, то рано или поздно, вы придете до точки назначения. И когда вы это сделаете, то осознаете, насколько сильными вы стали.
- Будьте настойчивыми. Всегда позволяйте себе пробовать что-то новое в жизни и не переживайте из-за возможных последствий.
- Пересмотрите свои привычки. Проведите анализ: почему вы делаете именно так и каким образом это на вас влияет.
- Необходимо повышать свою самооценку. Всегда и при любых

обстоятельствах думайте о себе и своем поведении исключительно в положительном русле.

- Думайте только о хорошем.
- Всегда ставьте перед собой достижимые цели. Когда достигнете одну, сразу же приступайте к другой. Двигаясь шаг за шагом, уверенно идите дальше!
- Все время хвалите себя за любой поступок, за любое достижение и действие, которое вы совершили в течение дня.

Если вы хотите проработать уверенность в себе или у вас другие запросы обращайтесь к психологу Светлане Суворовой. Тел., vaiber, watsapp +79044717809. Инстаграм [suvorova.psiholog](https://www.instagram.com/suvorova.psiholog) Стоимость консультации онлайн 2000 руб. / 60 мин.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?