



7 основных правил, как стать уверенной в себе

Уверенная в себе женщина – какая она? Открытый взгляд без намека на заискивание, приятная улыбка, мигом располагающая к себе, прямая спина и легкая раскованная походка, несмотря на туфли на высоких каблуках и узкую юбку. Она привлекательна и успешна. Мужчины провожают её восхищенным взглядом, а женщины – завистливым. Кажется, что ей всё дается легко: минимум усилий – и вот уже цветы падают к ногам, апартаменты ломаются от подарков, и даже патрульные останавливают её исключительно для того, чтобы пожелать хорошего дня. Именно такой портрет уверенной в себе женщины, рисуют многие из вас, не так ли? На самом деле, всё не так легко, как кажется. Мужчины не падают штабелями, деньги не сыплются с неба, а дети бывают такими же капризными. Но уверенной в себе женщине проще во всех сферах жизни. Она умеет строить отношения, потому что уважает себя и других и умеет идти на компромиссы. Она быстрее добивается успеха, потому что инициативна, энергична и с легкостью принимает решения. Она уверена в своих силах, потому что пробует себя в разных ролях. Она счастлива и получает от жизни самое лучшее, потому что знает, что достойна этого. Хотите стать именно такой женщиной? Сегодня у вас есть шанс. Изучить 7 основных правил, как стать уверенной в себе. И помните, знания не приносят результат. Только ЗНАНИЯ+ДЕЙСТВИЯ=РЕЗУЛЬТАТ. Уверенность в себе и высокая самооценка – это не дар богов избранным героям. Она не закладывается в человека раз и навсегда. В ваших силах всё изменить. Нужно только знать, как стать более уверенной в себе. Быть уверенной или неуверенной в себе – это выбор. Согласны? Тогда читайте дальше.

1. Заведите банк похвалы.

Чтобы поверить в себя, нужно точно знать, на что вы способны. Для этого, создайте список своих достижений. Пишите вы научные труды или великолепно готовите борщ – это всё ваши достижения, и вы должны ими гордиться. Накапливая достижения, двигайтесь от очевидных «успешно окончила школу, поступила в университет» до менее заметных и обыденных «рассказываю самые весёлые анекдоты» или «страстно пою в душе». Возможно не сразу, но вы соберёте свой банк похвалы. Ежедневно перечитывайте перечень своих успехов – так вы заложите фундамент веры в себя и

свои способности.

2. Делайте себе комплименты

Именно так – не ждите, пока вам сделают комплимент, сделайте его себе сами.

Идеальный вариант, если вы будете раздавать себе комплименты каждое утро перед зеркалом. Особую роль в этом ритуале играет улыбка. Обязательно улыбайтесь себе тепло и искренне, когда делаете комплимент.

3. Перепишите историю о себе

Напишите новую историю о себе – о том, как вы учитесь и овладеваете навыками, как у вас что-то получается лучше, чем у других, как вы умеете радоваться малейшим успехам и находить повод для счастья в каждом дне. То, что вы рассказываете о себе, становится вашей правдой жизни, поэтому вычеркните все «не» из романа о себе – пусть это будет позитивная и весёлая история.

4. Ухаживайте за собой

Первое, что бросается в глаза при виде уверенной в себе женщины – это внешняя привлекательность. Как бы долго мы не рассуждали о внутреннем мире человека, нас встречают по одежке. Поэтому переберите свой гардероб и оставьте в нем только вещи по фигуре. Всё мешковатое и невнятно серое отправьте на свалку, затем возьмите подружку или стилиста и отправляйтесь в магазин за новым образом.

5. Развивайте навыки коммуникации

Один из лучших способов обрести уверенность в себе и повысить самооценку – это овладеть навыками общения. Учитесь выражать свои мысли правильно и красиво, при этом не забывайте о мимике, жестах, осанке и взгляде. Прямой взгляд в глаза поможет завоевать доверие собеседника. Мимика и жесты дополняют слова, а осанка продемонстрирует твердость вашей позиции. Завершит образ открытая улыбка, которая поможет сгладить острые углы в разговоре

6. Займитесь спортом

Любое начинание требует дисциплины. Поэтому совместите работу над самооценкой с занятиями спортом. Спорт приучит к регулярности, ритмичности, твердому распорядку дня и правильному питанию. Не обязательно сразу бежать в зал и поднимать тяжеленную штангу. Пусть это будет йога, танцы или гимнастика. Найдите свой спорт, который будет одновременно вдохновлять, заряжать энергией, поддерживать фигуру и радовать достижениями.

- 7. Говорите «ДА», там, где хотите сказать «ДА» и «НЕТ», где у вас нет желания выполнять что-либо.

Чего не делать, чтобы стать уверенней в себе?

- Следуя указанным 7 советам, вы каждый день будете делать шаг к своему идеалу уверенности и привлекательности. Осталось только запомнить несколько пунктов, которые делать ни в коем случае не стоит:
- 1. Не отказывайтесь принимать комплименты и подарки. 2. Никогда не превращайте свои слабые стороны в основную тему для разговора. 3. Не придумывайте оправдания чужим поступкам, которые вас задели. 4. Не принижайте себя сами, даже в шутку, и не позволяй

Здорово, правда?! Теперь вы знаете, привычки уверенных женщин, изучайте, запоминайте, выполняйте и становитесь уверенной в себе женщиной. И помните, о правиле Паретто, если в течение 72 часов вы не приступите к изменению своей жизни, это значит вас все устраивает и вы ничего не хотите менять! Так что за дело – вооружайтесь основными правилами и делайте первые шаги навстречу уверенности и высокой самооценке.

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

как это убрать?