

## **ФИШКИ УВЕРЕННОСТИ**

Часто можно услышать: "Нужно верить в себя!" - Все правильно, только что для этого делать конкретно? Так вот, фишки уверенности - простые действия, повышающие вашу веру в себя и ведущие к эффективным результатам. Не будем вас обманывать, нет гарантий, что у вас сработают все фишки и будут срабатывать всегда. При этом есть гарантия, что какая-то из фишек у вас обязательно сработает, а тогда это – «ура» и «вау». Стоит попробовать!

### **Подготовиться к тому, что будет.**

Самое простое оказывается самым действенным: продумайте, что вам предстоит, составьте план действий, если будет разговор - продумайте начало и основные пункты. Если смотреть шире, то подготовиться к тому, что будет - это в том числе подготовиться к экзамену: очень помогает уверенности в себе!

### **Одеться так, чтобы нравиться самому себе**

По крайней мере, для девушек это бывает очень важно. Несложно - а помогает.

### **Выпрямиться**

А это особенно важно для молодых людей. Расправьте плечи, сделайте несколько энергичных движений, встряхнитесь - и можно идти вперед.

### **Улыбнуться проигрышу**

Страх мешает уверенности. Если вы заранее спросите себя, что будет в худшем случае, и поймете, что все главное в жизни останется при вас, на душе становится легче. Ну не сдадите вы этот экзамен, и что случится всерьез? Вечером нальете себе ароматного кофе, скушаете вкусную булочку и ляжете в теплую кровать. Значит, все в порядке.

### **Накачка уверенности**

Быть спокойным перед лицом проигрыша - важно, но еще важнее верить в свой успех. Перечислите себе свои сильные стороны, вспомните свои прежние успехи, можно даже попросить друзей, чтобы они рассказали вам, почему у вас получится все. Сделайте свой ритуал, обещающий вам победу, начинайте вслух или про себя напевать энергичную мелодию. Все получится!

### **Действия по образцу**

Далее - действия по образцу. Вспоминайте, как ведет себя уверенный человек, и повторяйте его поведение - хотя бы то, что можете. Уверенное поведение придаст нам чувство уверенности, уверенное поведение создаст у окружающих впечатление о нас, как об уверенном человеке. Значит, все получится!

### **Вызов**

Киньте себе вызов, и у вас прибавятся силы. А силы - это уверенность. Например, вашим вызовом может быть обязательство перед тем, кто вам дорог. Действительно, если вам что-то страшно и трудно, сделайте это во имя тех, кого вы любите! Так поступают многие спортсмены, говоря себе: "Этот рекорд посвящаю маме" - и ведь действительно совершают рекорды! А как бы вы действовали, если бы вам было очень надо, если бы от вашего поступка зависела бы жизнь дорогих вам людей?