

**Наталья Леонидовна Пузыревич,**  
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии  
БГПУ им. М. Танка,  
кандидат психологических наук

## КАК ПРЕОДОЛЕТЬ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

*Неуверенность разрушила столько возможностей.  
Эрих Мария Ремарк.*

Каждому человеку знакома проблема неуверенности в себе, поскольку невозможно предугадать и предусмотреть абсолютно все жизненные ситуации. Мы испытываем неуверенность перед ранее неизвестным делом, перед важным событием, в общении с незнакомыми людьми. Довольно часто наши достижения и успехи, да и вообще способность удовлетворения наших потребностей, зависит от нашей уверенности в том, что мы сможем что-то выполнить, что мы можем на что-то претендовать, что нас есть за что любить и уважать.

Неуверенный в себе человек смотрит на себя и считает, что у него все плохо, чувствует растерянность, сомнения, страх быть непонятым и отвергнутым. Он – носитель отрицательного образа себя, хотя на самом деле ничем не хуже других, только разница в том, что он сам так считает. Одни не могут отстоять свою точку зрения, даже если она самая правильная. Другие слишком тактичны и вежливы, они постоянно из-за неуверенности в себе прислушиваются к другим и не могут отказать никому. Третьи не могут познакомиться с представителем противоположного пола и вообще начать отношения или ясно выразить свои чувства любимому человеку. Четвёртые втайне мечтают стать лидером, возможно у них даже есть все необходимые для этого качества, кроме уверенности, и они продолжают оставаться на вторых или даже третьих ролях. Таким образом, неуверенность способна стать единственной преградой, но непреодолимой, на Вашем пути к успеху.

**Неуверенность** в себе возникает тогда, когда мы **верим** в отсутствие сил, навыков, способности. Ключевая фраза: «верим в отсутствие». На самом деле, эти силы, навыки, способности у нас есть, а если и нет, в наших силах их найти. В результате, происходит развитие, расширяется репертуар наших возможностей, проявляется наш потенциал. Получается, что неуверенность в себе нельзя назвать абсолютно негативным явлением, поскольку оно провоцирует нас на поиск собственных достоинств, способностей и возможностей. Как известно, кто ищет – тот найдёт.

Давайте вместе с Вами, уважаемые читатели, приступим к кропотливому поиску признаков неуверенности в себе, ложных преимуществ, которые она нам даёт, и ситуаций, в которых проявляется. В данной статье Вам будут предложены рекомендации и упражнения, которые помогут Вам найти ответ на вопрос: «Как преодолеть неуверенность в себе».

Для начала давайте рассмотрим, что представляет собой неуверенность в себе.

Неуверенность в себе – это комплекс ощущений, мыслей и поведения. Это представление о себе как о человеке, который не справится с чем-либо, либо недостаточно хорош для чего-либо, в чём-то недорабатывает. Это ощущение страха быть непонятым в обществе, отвергнутым или показаться глупым.

Неуверенность – это, прежде всего, бесконечные сомнения. Сама суть слова «неуверенность» подразумевает сомнения в истинности чего-то. Вот только, как же тогда рассматривать окончание фразы – «в себе»? В истинности чего здесь можно сомневаться? Тут-то и возникает следующий важный аспект – неуверенный в себе человек исходит из предпосылки, что существует «правильный ответ» (вариант поведения, реакции, образ мыслей и т.п.). Естественно, сам человек его не знает, а знает кто-то другой – чаще

*Талант – это неуверенность в себе и мучительное недовольство собой и своими недостатками, чего я никогда не встречала у посредственности.*

*Фаина Раневская.*

всего либо авторитетное лицо, либо абстрактные «другие». Самому себе – своим чувствам, мыслям и, уж тем более, решениям – доверять нельзя. Таким образом, особую значимость приобретает

оценка и мнение других людей. И даже не просто значимость – неуверенный человек ориентируется именно на чужое мнение. Ведь другие люди знают, каким надо быть, как правильно поступать и даже, чего нужно хотеть и бояться. Это же, в свою очередь, провоцирует страхи: ошибиться, не соответствовать ожиданиям, получить негативную оценку или осуждение со стороны окружающих. И жизнь быстро превращается в погоню за одобрением и бесконечное обдумывание в духе: «правильно ли я делаю, думаю, чувствую...».

Неуверенность в себе сопровождается следующими мыслями и эмоциями:

**Мысли:**

- боюсь, я не справлюсь
- кажется, у меня не получится
- для меня это сложно
- я не самый лучший ...
- будут смеяться
- а что, если я запнусь во время доклада?
- меня не одобрит ...
- наверно, не очень прилично так делать, что обо мне могут подумать...

### **Эмоции:**

- страх
- тревога
- подавленность
- беспомощность
- бессилие
- уныние
- досада
- раздражение
- стеснительность

### **Мнение неуверенного человека о себе:**

- я не могу высказать свое мнение, выразить свои чувства,
- боюсь ответить «нет» на различные просьбы,
- меня часто используют и я не могу этому противостоять,
- боюсь осуждения и отказа, соглашаюсь с мнением других,
- держу свое мнение при себе,
- боюсь расстроить или вызвать негативную реакцию окружающих,
- сравниваю себя с другими не в свою пользу,
- не могу повлиять на ситуацию, меня ждет провал,
- я неудачник и множество других вариантов.

Проанализируйте частоту встречаемости у Вас подобного поведения.

Внутренние ощущения при неуверенности равносильны физическому страданию. Потеря душевного равновесия приводит к внутренней скованности: в таком состоянии трудно принимать решения и действовать. Его сопровождает чувство тревоги, стыда, смущения.

Страх неуверенного человека иррационален, потому что в реальности ему ничто не угрожает. Проблема болезненного страха заключается в том, что ожидание возможной угрозы возникает вне реальной угрозы. Беспокойство становится чрезмерным и не соответствует реальной ситуации. Так, например, неуверенный человек чувствует смущение в присутствии незнакомых людей, даже если они настроены дружелюбно. Ему кажется, что он говорит глупости, что люди не слушают его, а если и слушают, то смеются над ним, он боится «выглядеть не так». Страх сковывает и лишает свободы действия, и человек, охваченный аффектом, не способен объективно оценить ситуацию.

*Поэзия – лучшая школа неуверенности.  
Иосиф Бродский.*

Неуверенный человек недооценивает себя таким, какой он есть. Он хочет быть правильным, но при этом отказывается от себя настоящего и, как следствие, лишается внутренней опоры. Чтобы заглушить страх одни начинают избегать контактов с незнакомцами: стараются не привлекать к себе внимание, молчат. Другие, наоборот, становятся суетливыми, много говорят, часто смеются. У третьих возникают психосоматические реакции: побледнение или покраснение кожи, потение, тошнота, головокружение.

Почему так происходит? Потому что, несмотря на очевидную негативную сущность, неуверенность в себе создаёт у человека впечатление наличия кажущихся преимуществ. Таким образом, неуверенность в себе будет сохраняться у нас до тех пор, пока мы не распознаем её ценность,

*Дёшево только то, что носишь без чувства уверенности в себе.*

*Эрих Мария Ремарк.*

выгоду для нас, и не обнаружим более выгодную альтернативу. Рассмотрим в качестве примера несколько ситуаций.

1. Неуверенность в себе у человека, который предъявляет к себе слишком высокие требования: «всё должно быть идеально, иначе жизни нет». Какие преимущества имеет такой подход? Во-первых, если что-то не получится, окружающие никак не будут реагировать на это или их реакция будет незаметной на фоне масштабного самообвинения, самоосуждения человека. Во-вторых, такой человек находится в постоянном выигрыше: он ждёт абсолютного провала, следовательно, если получилось хотя бы 10% запланированного, это уже огромное достижение. Выход из ситуации: понять, что для всех и во всём невозможно быть идеальным. Что ужасное, непоправимое в глобальном значении произойдёт, если что-то пойдёт не так, как запланировано? Ответ очевиден: не произойдёт ничего. Все люди разные, все ситуации непохожие. Задача человека – занять определённую позицию и последовательно её реализовывать то, что Вам нравится, чем Вы гордитесь. Окружающим людям надо «разрешить» быть не самого лучшего мнения о нас, тогда ощущение катастрофичности пропадает, возникает ощущение свободы. Так мы определяем границы возможностей нашего контроля за происходящим в нашей жизни, признаём возможность возникновения ошибок.

2. Неуверенность в себе у человека, который верит окружающим, считающим его неспособным добиться успеха в работе (или создать семью) и не верит окружающим, уверенным в его потенциале. Какие преимущества имеет такой подход? Если у человека был предыдущий негативный опыт, он бессознательно боится повторения негативного жизненного сценария и ищет все возможные способы избежать попадания в похожие ситуации. На уровне сознания мы цепляемся за любую идею, которая нас защитит от нежелательных последствий. Получается, люди говорят обо мне как о неспособном (неспособной) – я им верю – не предпринимаю ничего (или делаю всё так), чтобы добиться успеха в работе (или создать семью) не получилось. Так неуверенность в себе «защищает» человека от возможных, кажущихся катастроф в личной жизни, от повторения пережитого. Однако, попадая во власть неуверенности в себе, человек оказывается как птица в клетке. Парадокс заключается в том, что ключ от этой клетки находится у самого человека, только ему под силу освободить самого себя. Для этого нужно обесценить неуверенность в себе, найти более полезную альтернативу, позволяющую жить полноценной жизнью.

3. Неуверенность в себе у человека, которому приходится взаимодействовать с большим количеством людей. Какие преимущества имеет такой подход? Человек сохраняет чувство собственной безопасности в ситуации возможного непонимания, непринятия его позиции окружающими людьми. Однако при таком подходе человек подстраивается под других людей, обезличивается, становится незаметным. В таком случае человек превращается в маленькую частичку

*Вернуться в прошлое... Зачем?  
Я в нём увижу пепелище  
Неразрешимых теорем  
«Любви и счастья в жизни личной».  
Там – неуверенность в себе  
И бесполезные мечтанья  
О яркой красочной судьбе,  
И бесполезность ожиданья...*  
**Борис Пастернак.**

пазла, которая незаметна на фоне всей картины. Получается, подстроился под всех – потерялся. Важно помнить, что такая стратегия защиты в данном случае неэффективна, поскольку является следствием детского страха, что кто-то может навредить. Взрослому самостоятельному человеку не нужно защищаться от людей, с ними нужно взаимодействовать.

Теперь самое время, уважаемые читатели, перейти к рассмотрению рекомендаций и упражнений, которые помогут Вам справиться с неуверенностью в себе. Для того чтобы изменить складывавшуюся годами модель поведения, придется потрудиться. Это дело не одного дня и даже не одного месяца. Но если Вы, уважаемые читатели, решили избавиться от этого разрушающего вашу жизнь ощущения неуверенности в себе, то вы уже на верном пути.

Как и в любом другом деле, навык уверенного поведения придется тренировать, пользуясь специальными приемами. Делать это придется ежедневно, но результатом станет Ваша новая жизнь – без страха и оглядки на окружающих, когда только Ваше мнение будет иметь для вас главное значение, а в разговоре с другими людьми независимо от их статуса и ранга Вы сможете держаться с надлежащим достоинством и уважением к оппоненту.

#### **Рекомендации:**

1. *Полюбите себя.* Это самый первый и самый важный шаг на пути к вашему новому восприятию себя. Неуверенность идет в первую очередь как раз из неумения полюбить себя по-настоящему. Принять себя. Подойдите к зеркалу, посмотрите на свое отражение и признайтесь себе в любви. Ничего сложного, правда? Но далеко не все могут это сделать, а тем более искренне. И чем сложнее дается человеку это упражнение, тем сильнее его внутренние барьеры. Выдавите из себя слова любви в свой адрес. Пусть они будут звучать натянуто, главное – сделайте это. Повторяйте их каждый день, как только появится возможность. Добавьте к этому комплименты самому себе. Уже через неделю вы почувствуете, что стали увереннее и вам стало гораздо проще общаться людьми.

2. *Хвалите себя за каждую, даже самую маленькую победу.* Если же у вас что-то не получилось, не ругайте себя, тем более не награждайте свою

персону нехорошими эпитетами. Ошибки естественны для человека. Чаще всего промах можно исправить.

3. *Перестаньте сравнивать себя с другими людьми.* Согласитесь, всегда будут существовать люди успешнее, красивее и богаче вас. И это вовсе не повод сомневаться в своей привлекательности, способностях и удачливости. Порой у тех, с кем вы пытаетесь себя сравнить, нет того, что есть у вас. Вы уникальны сами по себе и вовсе не обязаны быть похожим на кого-то еще. Помните, что у людей успешных неплохо поучиться. Попробуйте поразмышлять, почему они достигли того, чего достигли. Следует четко усвоить, что другие люди достигли успеха не потому, что не сталкивались с трудностями, а потому, что сумели их преодолеть.

4. *Как можно больше контактируйте с незнакомыми людьми.* Возьмите за правило каждый день общаться с совершенно незнакомыми Вам людьми. Пользуйтесь для этого любой возможностью. Можно обратиться к незнакомому человеку на улице с просьбой показать дорогу к какому-нибудь

*Страх возникает, когда теряешь уверенность в том, что ты – это ты.  
Антуан де Сент-Экзюпери.*

месту в городе, а в общественном транспорте можете попросить передать деньги за проезд и поблагодарить после этого. Зайдя в

магазин, попросите продавца подробно рассказать о каком-нибудь товаре, внимательно выслушайте, поблагодарите и выйдите из магазина, покупать расписываемый продавцом товар вовсе не обязательно. Придумайте, с какими еще просьбами или вопросами можно обратиться к незнакомым людям, составьте список таких просьб на бумаге и постарайтесь ежедневно обращаться с какой-нибудь просьбой из списка. После того, как вы почувствуете, что можете без труда обратиться к любому незнакомому человеку, можно перейти к следующему этапу.

5. На этом этапе будет посложнее, так как нужно будет не только обратиться к незнакомому человеку, но и попросить выполнить определенное Вашу просьбу. Так, например, находясь в общественном транспорте, можно попросить приоткрыть окно, потому что Вам душно, или наоборот – попросить прикрыть, так как Вам дует. К этим примерам Вы также можете придумать свои собственные, которые постоянно выполняйте. Вы заметите, что не все получится сразу, что-то потребует особых усилий, а что-то может вообще не получиться с первого и даже со второго раза. Главное не отступать и повторять описанные действия в разных ситуациях с незнакомыми вам людьми.

6. Старайтесь ежедневно выполнять хотя бы одно действие на развитие уверенности. Каждый раз настраивайте себя соответствующим образом – «Я это могу! Я имею на это право! Я ничем не хуже других!». Разговаривая с людьми, говорите достаточно громко и уверенно, но не кричите. Смотрите прямо, держитесь свободно. Обращаясь к другим людям, не забывайте использовать такие выражения, как «я думаю», «я считаю», «мне нужно» и т.д.

7. *Не бойтесь проявлять эмоции.* Это нормально – не скрывать свою

*...Хотя это и глупо, но, право же, наша уверенность в себе страдает, если мы не видим всех запасов, собранных в одном месте, и не можем одним взглядом определить объем всего, чем владеем.*

*Франц Кафка.*

радость или недовольство. Конечно, при этом нужно учитывать чувства других людей (такт никто не отменял) и не терять инстинкт самосохранения (не стоит бежать к начальнику, чтобы высказать ему с ходу в лицо

все, что вы о нем думаете). Но молчать в неприятных ситуациях, равно как скрывать, что вам что-то приятно, не стоит. Окружающие должны знать ваше отношение к разным вещам. Так будет проще как им, так и Вам самим.

8. *Побороть неуверенность в себе* помогут постепенные действия. К примеру, если страх высоты не позволяет вам путешествовать самолетами, начните преодолевать его постепенно. Сначала постоит у окна пятого этажа, затем выйдите на балкон. Совершая ежедневные действия, выводящие вас из зоны комфорта, постепенно вы сможете справиться с чувством неуверенности.

9. *Преодолеть неуверенность в себе* поможет обесценивание того, что вызывает в вас страх. Обычно мы придаем слишком большое значение именно тем аспектам своей жизни, в которых чувствуем себя неуверенно. Если ваша деятельность связана с продажами, и вы постоянно думаете о том, что ваши цены кажутся клиентам слишком высокими, результаты будут соответствующими. Относитесь к деньгам проще, думайте не о прибыли, а о качестве обслуживания, таким образом вы сместите фокус своего внимания и будете действовать увереннее.

10. *Бороться с неуверенностью* помогают спонтанные действия. Конечно, планирование помогает справиться с текущими делами и навести порядок в своей жизни. Но когда мы начинаем к чему-то готовиться заранее, по нескольку раз прокручиваем предстоящую ситуацию у себя в голове, тем самым мы невольно придаем этому большую значимость. Результат – излишние переживания и беспокойство. Как только вы составили план действий, сразу приступайте к его выполнению. Особенно это важно, если вы ощущаете неуверенность в себе.

11. Проанализируйте действия человека, который является для вас живым примером того, **как справиться с неуверенностью в себе**. Иногда мы встречаем людей, которые способны быстро достигнуть желаемого благодаря своим смелым и решительным действиям. Они просто забывают о комплексах и страхах и не придают значения различным условностям. Если у нас есть возможность наблюдать за действиями таких людей, это помогает побороть неуверенность в себе.

12. Напряженно размышляя о том, **как побороть неуверенность в себе**, прежде всего, расслабьтесь. Расслабляя тело, мы даем отдых своему разуму, ведь физическое состояние тела влияет на состояние нашего ума. Как

*Ты не перестаешь искать силы и уверенность вовне, а искать следует в себе. Они там всегда и были.*

*Зигмунд Фрейд.*

только вы чувствуете напряжение, остановитесь, можно сделать несколько дыхательных упражнений – состояние спокойствия придаст вам уверенности.

**13. Преодолеть неуверенность в себе** помогает понимание важности достижения своей цели. Зачастую мы ощущаем неуверенность в себе только оттого, что до конца не понимаем, чего именно мы опасаемся, и для чего совершаем те или иные действия. Если вы уверены в необходимости своих поступков, переходите к спонтанным действиям; а если конечная цель не вдохновляет, возможно, не стоит преодолевать себя ради ее достижения.

#### **Упражнения:**

##### **Упражнение 1.**

1. Вспомните, как и при каких обстоятельствах вам удавалось справиться с волнением. Кто вам тогда помог? Так ли страшны и волнительны были те ситуации, как вам тогда казалось?
2. Если вы часто волнуетесь когда вас торопят и вы боитесь совершить ошибки, то постарайтесь замедлить время и как следует обдумать задание, которое вам дали. При принятии важных решений нельзя торопиться. Позвольте себе работать и думать в своем привычном темпе, чтобы вновь не ощутить недовольство собой.
3. Столкнувшись с волнительной ситуацией, попробуйте представить что произойдет если вы с ней не справитесь. Так это будет страшно как вам сейчас кажется? Иногда у каждого человека есть право на ошибку, поэтому нерешительность здесь ни к чему.
4. Оглянитесь вокруг и задумайтесь, а для кого вы хотите стать уверенными и успешными? Вы стараетесь для постороннего человека, для оценки окружающих или для самих себя? Если вы себе нравитесь и в том виде как есть сейчас, не теряете ли вы время даром ради других?
5. Найдите в своем окружении человека, который в Вас верит и всегда вас поддержит. Обращайтесь к нему в самых трудных жизненных ситуациях. Возможно, он станет тем источником вдохновения и мотивации которых Вам так не хватает.

##### **Упражнение 2. «Ода себе»**

Возьмите лист бумаги. Успокойтесь, расслабьтесь, при необходимости посмотрите на себя в зеркало. Напишите себе хвалебную оду. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, работе, любви и всего остального. Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах. Напишите себе несколько од. Выберите из них ту, которая нравится больше всего. Красиво перепишите, если можно – поместите в рамочку и повесьте (поставьте) на видном месте. Каждое утро прочитывайте эту оду вслух или мысленно. Почувствуйте, как при чтении оды у вас повышается настроение, жизненный тонус, как вы наполняетесь жизненными силами, и окружающий мир становится светлым и радостным.

##### **Упражнение 3. «Формула любви к себе»**

Не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и называть свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со

*Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень, и свою неуверенность.*

**Виктор Суворов.**



всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

*Напишите на бумаге список Ваших сильных сторон.* Вспомните как можно больше качеств, за которые вас уважают и любят, а также те, которыми Вы сами можете гордиться. Заглядывайте в него как можно чаще, развивайте уверенность, что вы сильная, интересная и достойная личность. Можете также завести специальную тетрадь, где будете записывать все теплые и одобряющие слова в свой адрес, сказанные другими людьми. Как только почувствуете, что приближается приступ неуверенности в своих силах, перечитайте эти слова. У комплекса полноценности просто не останется шансов на существование.

#### **Упражнение 4. «Стань уверенным»**

Переход из одного состояния в другое сопровождается соответствующей перегруппировкой лицевых мышц. Например, улыбка передаёт нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат – чувство радости и расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержите улыбку 10-15 секунд. Измените улыбку на ухмылку – почувствуйте недовольство. Примите гневный вид – почувствуйте гнев. Ваше лицо, голос, жесты, осанка могут вызвать любое чувство.

А если вы не уверены в себе, то постоянно делайте вид уверенного человека. Если вы горбитесь – выпрямитесь, контролируйте свой голос – чтобы он не дрожал, не теребите ничего в руках, не рисуйте – это тоже признак тревожности, неуверенности. Вы можете говорить себе: «Я должен быть уверенным в себе. Я не могу в действительности стать таковым, но я могу контролировать свою осанку, следить за своим голосом, за своим лицом. Я буду выглядеть уверенным в себе человеком». И вы станете уверенным в себе человеком.

#### **Упражнение 5. «Ощущение уверенности»**

Постарайтесь сознательно вызвать в себе ощущения, которые ассоциируются у вас с уверенностью. Для этого достаточно вспомнить и заново пережить три ситуации, в которых вы чувствовали себя, как никогда, уверенно. Как правило, люди говорят о том, что в таких случаях у них словно крылья за спиной вырастают. Уверенному человеку кажется, что он внезапно вырос, что все кругом – его единомышленники. Внутри появляется стержень, человек распрямляет спину, и, расправив плечи, прямо смотрит в глаза другим. Возникает чувство, что координация движений у него просто великолепно и он легко сможет выполнить самый сложный акробатический пируэт.

#### **Упражнение 6.**

Выпишите на листок бумаги свои чувства и страхи во время общения. На втором листке опишите, что бы вы хотели получить от общения и каким бы вы хотели себя видеть. Проанализируйте написанное и выделите главное и желаемое для себя. Периодически просматривайте эти списки.

### **Упражнение 7.**

Важный аспект — это наличие опоры, в прямом смысле этого слова. Когда вам страшно, выберите позу, в которой вы будете чувствовать себя максимально удобно. Например, если вы стоите — встаньте немного шире, распределив вес тела на всю поверхность ступней. Если вы сидите — поставьте ноги так, чтобы они плотно опирались о пол. Обопритесь на спинку стула, подвиньтесь немного назад. Увеличьте дистанцию между вами и собеседником.

### **Упражнение 8.**

Из обычных средств самовосстановления можно рекомендовать серию коротких, но глубоких вдохов и резких выдохов, встряхивание лица и тела, энергичное поглаживание лица рукой (похожее на сбрасывание с себя воды при умывании). Потренируйте эти средства в безопасном месте, чтобы потом эти движения в публичном месте были бы практически незаметны. Возможны любые другие индивидуальные средства.

### **Упражнение 9.**

Перепишите список прав в свою тетрадь и расшифруйте каждое — что оно значит в применении к конкретным жизненным ситуациям:

1. Быть принятым как равный, независимо от пола, расовой и национальной принадлежности, возраста и физического состояния.
2. Чувствовать уважение к себе.
3. Принимать решение о том, как проводить время.
4. Просить о том, в чем есть необходимость.
5. Спрашивать мнение о своей производительности труда, поведении, облике.
6. Быть выслушанным и воспринятым всерьез.
7. Иметь свое мнение.
8. Придерживаться определенных политических взглядов.
9. Плакать.
10. Делать ошибки.
11. Говорить «нет», не испытывая чувства вины.
12. Отстаивать свои интересы.
13. Устанавливать свои приоритеты.
14. Выражать свои чувства.
15. Говорить «да» самому себе, не чувствуя себя эгоистом.
16. Менять свое мнение.
17. Иногда терпеть неудачу.
18. Говорить «я не понимаю».
19. Делать заявления, не требующие доказательств.
20. Получать информацию.
21. Иметь успех.
22. Отстаивать свою веру.
23. Придерживаться собственной системы ценностей.
24. Брать время на принятие решений.
25. Принимать на себя ответственность за собственные решения.

26. Иметь личную жизнь.
27. Признаваться в незнании.
28. Меняться/развиваться.
29. Выбирать самому, включаться или нет в проблемы других людей.
30. Не нести ответственности за проблемы других людей.
31. Заботиться о себе.
32. Иметь время и место для уединения.
33. Быть индивидуальностью.
34. Запрашивать информацию у профессионалов.
35. Не зависеть от одобрения других людей.
36. Самому судить о собственной значимости.
37. Выбирать, как поступать в складывающейся ситуации.
38. Быть независимым.
39. Быть собой, а не тем, кем хотят видеть окружающие.
40. Не оправдываться.
41. Быть прощенным

Расшифрованные права могут выглядеть, например, так: **Право:** *Я имею право не оправдываться. В конкретной жизненной ситуации это означает: Если меня в чем-то обвиняют, я имею полное право сказать «стоп» или «если вам нравится, вы можете думать, что я именно такой».*

Таким образом, люди не рождаются «уверенными» или «неуверенными». Чувство неуверенности – приобретенное и в большинстве случаев вызвано прошлым неудачным опытом и, как следствие, сомнениями в новых начинаниях: «А вдруг не получится?», «А что обо мне подумают если...». Помните: жизнь – одна! Представьте каково будет потом, через год, два, три, десять лет вспоминать и сожалеть о тех возможностях, которыми Вы не воспользовались. Поймите, если Вы не сделаете это сейчас, второго шанса уже не будет, и не важен результат, важна сама цель, которая уже не никогда не повторится.

Если Вы считаете, что Вас никто не любит, то задумайтесь на минуту: а Вы сами себя любите? Ведь отношение окружающих к вам – это зеркальное отражение Вашего отношения к себе. Начните любить и ценить себя, используйте каждую возможность, чтобы совершенствовать навыки уверенного общения. И Вы заметите, как постепенно Ваша жизнь изменяется в лучшую сторону. Будьте настойчивы, верьте в себя и у Вас все обязательно получится!

Удачи Вам!