

Как обрести веру в свои силы

1) Заведите тетрадь, в которой вы будете описывать все свои достижения, начиная с самого маленького возраста, все, чему вы научились, и что вы умеете. Например, даже окончание школы - это немалое достижение, не у всех получается.

2) Всерьёз задумайтесь о своем призвании и предназначении, о том, чем интересно заниматься лично вам. Самореализация - это одно из условий счастья и уверенности в себе.

3) Проведите инвентаризацию своих сильных и слабых сторон. Очень хорошо спросить друзей, родителей, приятелей - за что они вас ценят, что им в вас нравится. Ставьте цели, ориентируясь на свою силу и такие способности, которые можно будет развить и упрочить, перевести в разряд силы.

4) Верьте в свои силы, сами одобряйте, поощряйте и вознаграждайте себя, не дожидаясь, когда это сделает кто-то другой.

5) Осознайте и пополняйте свои ресурсы, все, что может вам помогать, где вы можете черпать силы. Сюда вы сможете обращаться в периоды неудач. Периодически пополняйте этот список.

6) Учитесь переводить слабость в силу, видеть в каждом препятствии возможность. Осознайте свои ограничения и работайте над ними. Помните, что они есть у каждого. Не стоит их скрывать, лучше сказать сразу - я этого пока не могу сделать, я это недостаточно знаю. В этом тоже секрет силы.

7) И постоянно учитесь, развивайтесь, опять же, признавая себя.

Так что уверенность в себе - это целый путь, но путь к счастью, к радости, путь к самому себе.