

## Как тренировать веру в себя: техники позитивного мышления



Людам свойственно концентрироваться на недостатках, запоминать моменты промахов и ошибок, бояться провала. Но негатив сильно тормозит движение к цели, поэтому необходимо смотреть вперед с оптимизмом.

Как известно, мы сами способны формировать желаемую реальность, и нужно лишь научиться позитивно мыслить и программировать ситуации успеха.

Предлагаем техники позитивного мышления, которые помогут выработать привычку видеть хорошее даже в сложных ситуациях и верить в свои силы.

### Дневник достижений

Тем, кому замечать ошибки и несовершенства в себе гораздо проще, чем достоинства и успехи, рекомендуем завести дневник и каждый вечер записывать минимум три достижения, пусть и незначительные. Главное условие – делать записи ежедневно. Сначала будет казаться, что за день ты не сделал ничего достойного, но постепенно, работая с дневником, ты научишься замечать свои достижения, находить значительное и положительное даже в ситуации, которую сначала можно воспринять как неуспешную.

*Например, не занял призовое место в конкурсе.*

*До работы с дневником: «Это провал, у меня ничего не получается, я неудачник!».*

*После работы с дневником: «Вау! Я принял участие в конкурсе и получил крутой опыт. Теперь я знаю, как тут все устроено, и в следующий раз,*

*лучше подготовившись, обязательно попаду в призы. Классно, теперь у меня есть еще один сертификат для портфолио!».*

## Челендж «Будь в плюсе»

Попробуй на протяжении 21 дня не произносить фразы: «У меня не получится», «Я не знаю», «Я не уверен», «Я не смогу». Если не готов согласиться на какое-то предложение или сомневаешься в своих возможностях, скажи: «Я подумаю», «Я попробую». Во время челенджа вместо привычного «нет» придется подумать над предложением.

*Например, тебя приглашают выступить в школьном КВН, но радость омрачена неуверенностью в том, что у тебя получится.*

*До челенджа: «Нет, спасибо, я не смогу».*

*Во время челенджа: «Да, отличная идея, стоит попробовать».*

Несмотря на то, что ты не говоришь «да» сразу, ты видишь возможность это сделать. Говоря: «Стоит попробовать» или «Я подумаю», ты веришь, что сможешь это сделать. Главное – не пресекать возможность своего развития. Поверь, фраза Пауло Коэльо из «Алхимика» – «Когда чего-нибудь сильно захочешь, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы желание твоё сбылось...» – реально работает. Главное – разрешить себе желать и концентрироваться на цели, а не преградах к ней.

## Позитивные аффирмации

Аффирмации – это фразы, направленные на укрепление веры в себя и позитивный исход событий. Примеры аффирмаций: «Я принимаю и люблю себя таким, какой есть», «Я могу достичь всего, чего захочу», «Я становлюсь увереннее и сильнее с каждым днем», «Я преодолеваю свои страхи, противостоя им», «У меня много блестящих идей».

Ты можешь придумать свою позитивную фразу под каждую значимую ситуацию, в которой хочешь закрепить уверенность в себе. Главное в аффирмациях – регулярно их повторять.

Встань перед зеркалом, глубоко вдохни и выдохни, улыбнись, уверенно глядя на свое отражение, и на протяжении 5 минут произноси вслух аффирмацию. Постарайся почувствовать, как наполняешься вдохновением, которое эта фраза в себе хранит.

Возможно, сначала тебе будет неловко делать упражнение. Но, преодолев первое смущение и отбросив сомнения, тренируйся. Постепенно работа с аффирмациями станет для тебя естественным ритуалом – таким, как чистить зубы. Кстати, аналогия очень хорошая: чтобы иметь здоровые зубы, недостаточно почистить их один раз – для достижения эффекта нужно делать это ежедневно. И аффирмации внесут положительные изменения в твою самооценку только при регулярной работе с ними.

*Например, ты не веришь в то, что можешь кому-то понравиться.  
До работы с аффирмациями: «Ну и лицо: что это за нос, что с кожей? С такими данными я никогда не начну встречаться с парнем/девушкой».  
После работы с аффирмацией: «Я принимаю и люблю себя таким, какой есть. Какие у меня, оказывается, красивые глаза, и овал лица отличный. Можно пробовать разные прически. Я очень даже симпатичный человек».*

Попробуй применить эти простые техники для прокачки своего позитивного мышления, и в ближайшее время ты заметишь важные изменения: станешь увереннее, научишься не терять бодрость духа, если ситуация не в твою пользу, и, возможно, даже решишься сделать шаг навстречу мечте.