**Как создать чувство уверенности в себе?**

Для создания уверенности в себе и чувства собственного достоинства, преодоления страхов, тревог, сомнений в себе и самоограничений типа "Я не могу это сделать" или "Я недостаточно умелый" главное - это сконцентрироваться на том, что вы можете сделать, знать, что вы можете это сделать и представить, что вы это сделаете.

Затем, используя эту технику силы ума, вы можете избавиться от этих страхов и тревог и получить уверенность в себе, которая вам нужна, чтобы успешно встретить предстоящие испытания и вновь обрести хорошее самочувствие.

В действительности, вы можете использовать эту технику, чтобы предотвратить появление у вас каких-либо сомнений в своих силах путем регулярного использования данных методов для подтверждения того, что вы способны сделать все, что захотите.

Далее вы можете использовать эту технику для того, чтобы чувствовать уверенность в себе, потому что вы полностью владеете ситуацией. Вот пять основных путей приобретения чувства собственного достоинства при помощи этой техники.

1. Отдавайте себе отчет и осознайте ваши положительные качества, таланты и достижения.

2. Утвердитесь в мысли, что вы обладаете качествами, которые хотите развить, и все время подтверждайте это, работая над развитием этих качеств.

3. Представьте себе, что вы преуспевающая личность, достигшая каких-либо целей, или что ваши усилия признаны другими людьми. Уважайте себя и всех людей, которые вас окружают.

4. Представьте себя процветающим, сильным специалистом, читайте полезные книги, особенно дружите с литературными книками.

5. Чувствуйте себя уверенно, чувствуйте уверенность своих силах и владение ситуацией, где бы вы ни были. Обращайте внимание на человечность.

И главное, ДЕЙСТВУЙТЕ!

Психологическая служба ВКГК имени Абая