

"Развитие уверенности в себе"

Штаб старшеклассников "Романтика"

Педагог: Наталья Валентиновна Юрченко



УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ — СВОЙСТВО ЛИЧНОСТИ,
ЯДРОМ КОТОРОГО ВЫСТУПАЕТ ПОЗИТИВНАЯ ОЦЕНКА
ИНДИВИДУУМОМ СОБСТВЕННЫХ НАВЫКОВ И
СПОСОБНОСТЕЙ, КАК ДОСТАТОЧНЫХ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ
ЗНАЧИМЫХ ДЛЯ НЕГО ЦЕЛЕЙ И УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ЕГО
ПОТРЕБНОСТЕЙ. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ КАК ОСНОВУ
АДЕКВАТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СЛЕДУЕТ ОТЛИЧАТЬ ОТ
САМОУВЕРЕННОСТИ.



БЫВАЕТ ВНЕШНЯЯ И ВНУТРЕННЯЯ УВЕРЕННОСТЬ



Как повысить внешнюю уверенность в себе



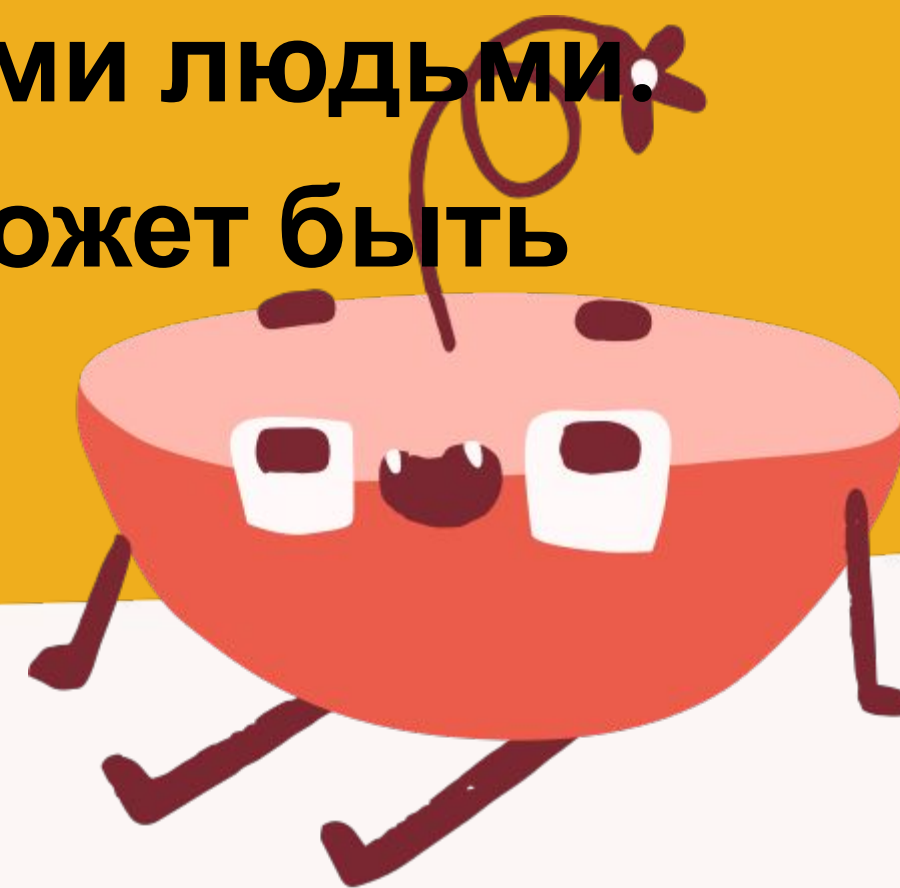
Добивайся того, чтобы ты мог смотреть в глаза любому человеку, не отводя взгляда.

Делай это настойчиво и постоянно.

Постепенно увеличивая время взгляда в глаза сначала со знакомыми людьми, затем с людьми, с которыми общаетесь на более далекой дистанции, например, с продавцами, малознакомыми людьми.

Будь осторожен, так как твой взгляд * может быть

*** неправильно истолкован.**



**Самое простое упражнение – это выйти на улицу
и познакомиться с человеком противоположного
пола.**

**Хотя бы 1 раз в день, пусть и духу на это
необходимо будет набирать несколько часов.**



Вообще любое публичное действие, выходящее за рамки нормы, будет увеличивать твою уверенность многократно, особенно при постоянном повторении.

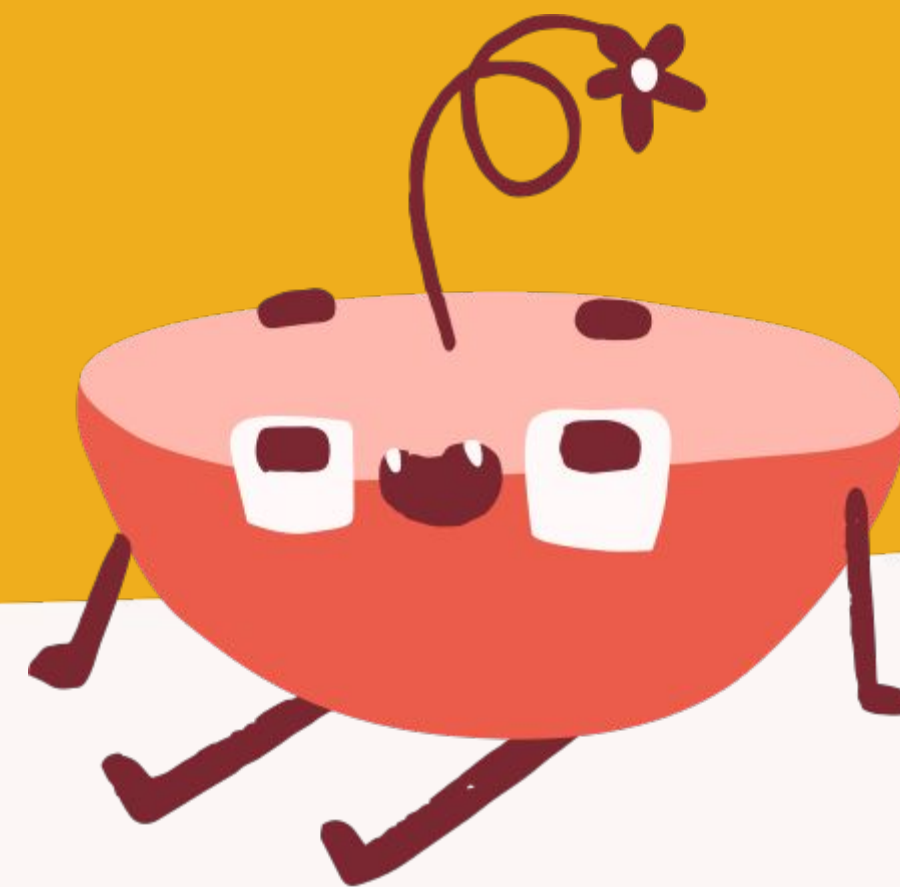


Как повысить внутреннюю уверенность в себе



**Перестань сравнивать себя
с другими.**

**Это самое важное звено в
обретении уверенности в себе. ***

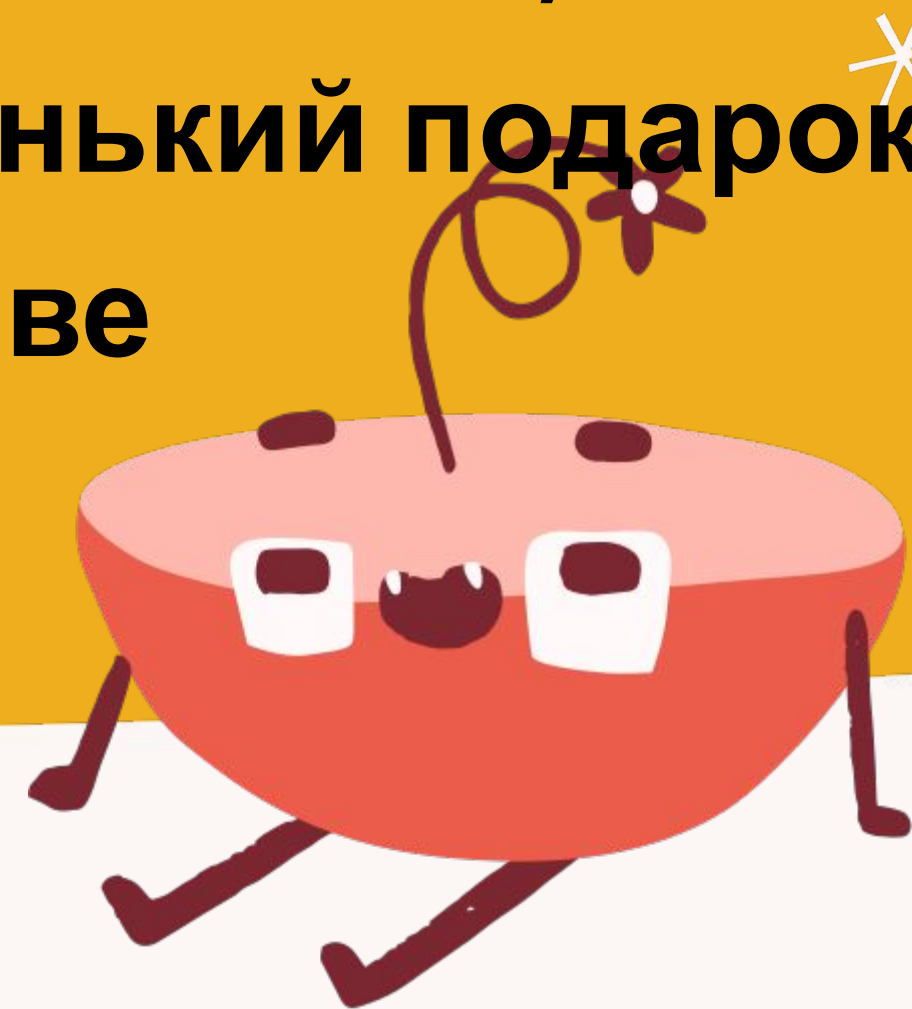


**Обращай внимание на каждый свой успех,
даже если он кажется пока минимальным.
Развивай мощную привычку к самонаблюдению
и не старайся каждый день двигать горы.**



**Серьезные успехи в деле обретения уверенности в себе
можно не только отметить в голове
или дневнике, но и сделать это особенно.**

**Дело в том, что наш мозг запоминает только то, что
ему нравится. Поэтому сделай себе маленький подарок,
просто погладь себя по голове
или похвали себя вслух.**



Представь, что перед тобой разворачивается радуга шириной с весь небесный свод.

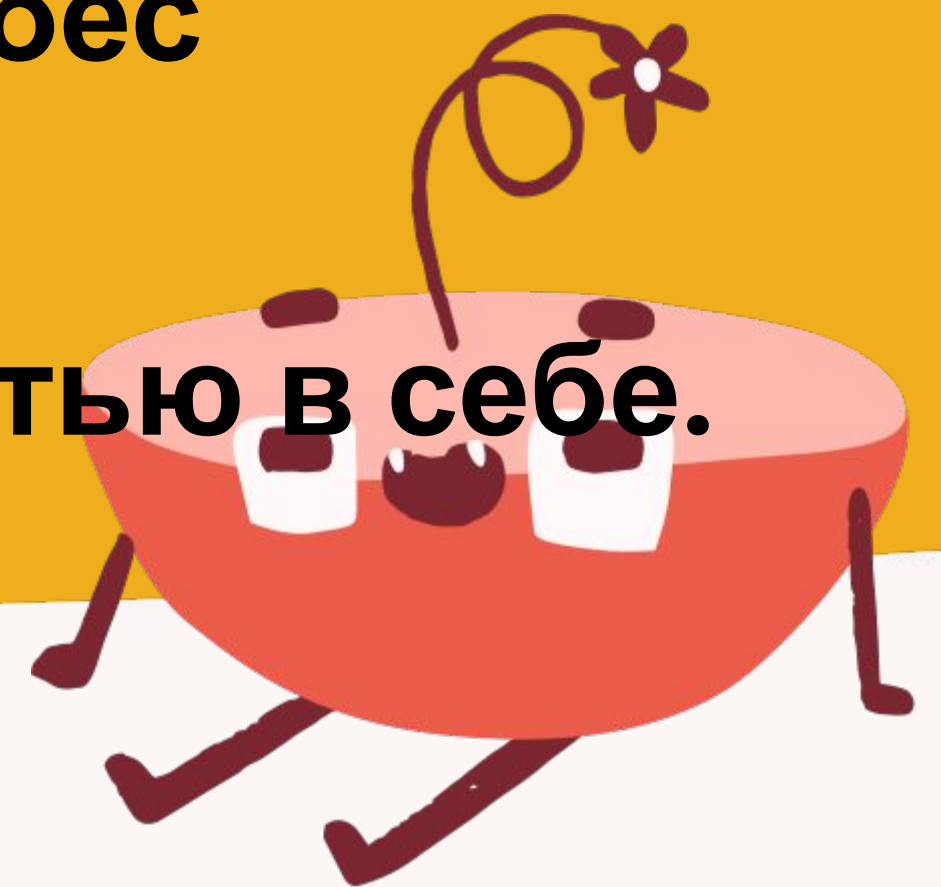
Распиши яркими буквами радугу фразой:

«Я уверен в себе» и представь, что

могущественный голос с небес

произносит ту же фразу,

и ты быстро заряжается уверенностью в себе.



**Вспомни моменты, когда ты был очень уверен в себе
и вызови ощущения, которые
ты испытывал в тот момент.**

Повтори упражнение еще раз.

**Добейся, чтобы ощущение
уверенности возникало при одной мысли от ситуации.**

**Для удобства можно написать список ситуаций с
уверенностью и всегда держать его при себе.**

**У тебя будет постоянный доступ к мощному ресурсу
уверенности в себе, и ты сможешь**

повышать внутреннюю уверенность в любой момент, при

одном взгляде на список



* ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Нарисуй радугу,
распиши яркими
буквами фразу
«Я уверен в себе»
сверху * радуги

