**КАК СТАТЬ УВЕРЕННЕЕ В СЕБЕ?**

 

Ни для кого не секрет, что основой нашей уверенности в себе является любовь и поддержка родителей. Но что делать, если ты не можешь назвать себя уверенным человеком?

Не спеши ставить на себе крест. У тебя есть шансы самостоятельно повысить самооценку.

**Признаки уверенности**

Для начала понаблюдай за теми, кого ты считаешь уверенными в себе. Как они себя ведут? Говорят? Двигаются? Мыслят?

Часто на поведенческом уровне мы «считываем» таких людей автоматически — недалеко в этом смысле ушли от животных. Погляди, как ходят эти люди: спокойно, плавно, спина прямая. Им не свойственно шаркать ногами, дергаться, торопиться и сутулиться. Согласись, что походку и осанку можно тренировать?

А речь? Когда человек тараторит, его голос становится высоким или, наоборот, очень тихим. Подобное поведение выглядит как неуверенное. Значит, необходимо развивать навык грамотной речи и управления своим голосом. Тебе помогут курсы актерского или ораторского мастерства, видеоуроки.

Теперь обрати внимание на лицо уверенного человека. Обычно на нем видны улыбка, доброжелательный взгляд, направленный прямо в глаза собеседника. Когда человек смотрит исподлобья или снизу вверх, то инстинктивно мы воспринимаем его как слабого или обиженного. Вот почему важно тренировать «правильный» взгляд.

**Только смелым покоряются моря**

Как правило, уверенные люди имеют широкий кругозор и большой опыт. Регулярно читают книги, либо много чем занимаются, многое умеют, много где были и пр. Благодаря этому они интересны как личности и люди к ним тянутся.

А неуверенным часто не хватает смелости и решимости заявить о себе. Они сомневаются в себе и предпочитают прятаться в тени. Если ты хочешь стать увереннее, учись верить в себя и свои силы, оставлять сомнения в стороне. Попробуй принять участие в каком-нибудь конкурсе или соревновании, необязательно в рамках колледжа. Опыт важнее результата. Найди себе увлечение по душе, начни с интересом смотреть на мир и искать возможности для самовыражения. Чем больше опыта  и знаний ты получишь, тем выше твоя самооценка.

Как видишь, уверенность в себе - навыки, которые можно освоить самостоятельно. Не жди волшебства, что как-то утром ты проснешься сразу уверенным и успешным героем. Начни шаг за шагом работать над собой. Сперва все кажется трудным,  это нормально.