

ЯК НЕ ВТРАТИТИ ВПЕВНЕНІСТЬ У СВОЇХ СИЛАХ



Будьте впевненими, а не самовпевненими

Нерідко люди не відрізняють просту самовпевненість від професіоналізму. Але якщо ви продемонструєте впевненість у своїх діях, люди потягнуться до вас.



Сприймайте проблему як виклик

Фізіологічний прояв стресу дуже схожий на симптоми радісного збудження (важке дихання, прискорене серцебиття і т. ін.). Якщо вам вдасться подивитися на стресову ситуацію як на виклик, негативний ефект від нервового напруження зменшиться.



Не будьте залежними від думки інших

Більше думайте про себе, менше про оцінки людей навколо.



Помічайте свої досягнення і хваліть себе

Часто ми свої досягнення списуємо на волю випадку, зате невдачі розглядаємо виключно як власну провину. Досить так до цього ставитись! Кожна з нас багато на що здатна, і кожна щодня робить дуже багато.



Не зациклюйтеся на проблемі

Що більше ви поринаєте в роздуми про проблему, то більше вас затягує це болото. Думайте про те, як її розв'язати, але не займайтеся самокопанням. Перемикайтеся в будь-який спосіб. До речі, фізична активність швидко вимикає “розумову жуйку”: слухайте улюблену музику і не зациклюйтеся на поганому. Зробили висновки — йдіть далі!



Уникайте сварок

Якщо на зборах ви очікуєте від когось різкої критики, постарайтеся сісти поруч із цією людиною. У цьому випадку вона, дуже ймовірно, буде добрішою і не зможе влаштувати вам прочухана з тією силою, з якою зробила б це з певної відстані.



Налагоджуйте контакт

Якщо відповідь співрозмовника вас не влаштовує або ви відчуваєте, що вона неповна, не перепитуйте. Просто уважно подивіться людині в очі — й вона буде змушена продовжити розмову.



Зберігайте спокій

Якщо на вас хтось кричить, зберігайте спокій. Можливо, цим ви ще більше роздратуєте співрозмовника, але згодом у нього виникне сильне почуття провини за свою поведінку.



Забудьте фрази на кшталт “Це завжди відбувається зі мною”

Як правило, люди так висловлюються, коли з ними відбувається щось неприємне. Це негативне уявлення про себе, яке підриває впевненість у собі. А отже, коли ваш рейс буде скасований чи загубиться багаж, замість того, щоб говорити “Це завжди відбувається зі мною”, скажіть собі: “Такі речі час від часу трапляються з кожним”.