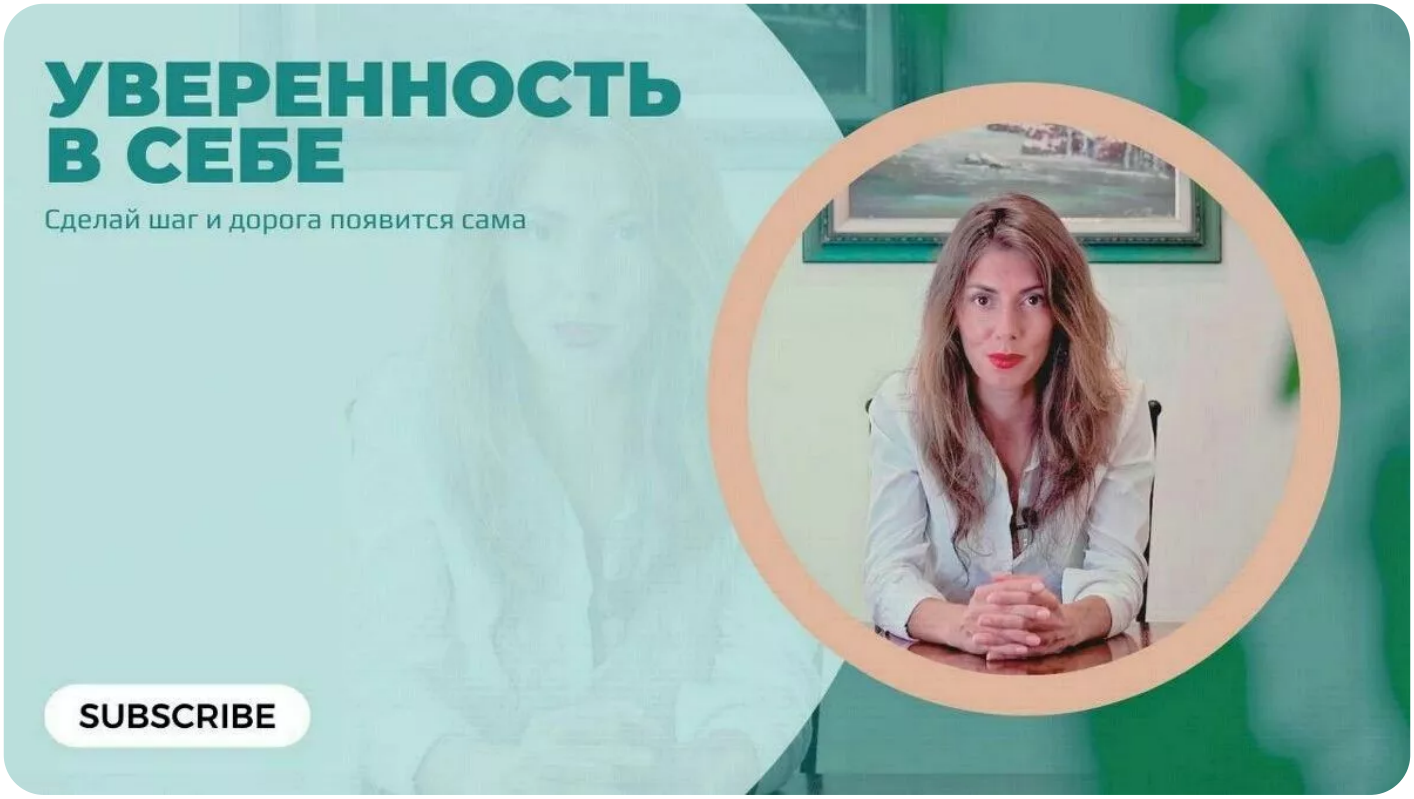


Уверенность в себе

Жанр произведения: Психология

Произведение написал автор BookBox Юлия Соболенко

Ссылка на публикацию

Самая большая проблема людей в нашем современном мире - это неуверенность в себе. Когда вы не уверены в себе, ваша жизнь складывается так, как вам не нравится, так, как бы вы не хотели. Сегодня мы с вами поговорим о том, как научиться уверенности, как работать со своим окружением и как начать доверять самому себе. Самая большая проблема, когда вы не уверены в себе. Что вселяет в вас неуверенность: вас постоянно заботит то, что говорят о вас люди, то как вы выглядите, как вы разговариваете. Безусловно, некоторые ситуации в жизни подразумевают в себе определённую манеру разговора, как вы должны выглядеть. Но вы не должны думать об этом каждую минуту. Вы фокусируете внимание на том, что думают о вас, о вашей личной жизни, другие люди, посторонние люди. Они не имеют никакого отношения к тому, что происходит внутри вас. Вы должны создавать некий protection, некую защиту для самих себя, где есть ваш собственный, внутренний мир и только вы заботитесь о том, как вы себя в нём чувствуете. И только ваше личное мнение играет большую роль. Я бы сказала не просто большую роль - основную роль. Безусловно, другие люди будут влиять на вас, будут пытаться вселить вам некие сомнения. Но для того, чтобы добиться уверенности, вы должны перестать сомневаться во всём, что вы делаете, вы должны перестать обращать внимание на такие мелочи: как вы выглядите, что вы говорите. Вы должны себя в своей

жизни чувствовать комфортно. И, если этот навык у вас отсутствует, вы должны этому научиться. Продолжение смотрите на моём YouTube канале Юлия Daily Boost Благодарю вас за внимание!