

## Рекомендации для учащихся «Уверенность в себе»

1. Чтобы быть уверенным, надо действительно искренне этого захотеть; примерно так, как хочешь избавиться от зубной боли.
2. «Превращение» в уверенного человека – процесс очень долгий, он почти всегда вызывает время от времени ощущение раздражения, желание бросить. Он требует от человека умения сделать над собой усилие и, главное, «держать его». Если действительно хочешь добиться успеха, преодолевай в себе желание забросить все это как можно дальше.
3. Нет ничего более бессмысленного и безнадёжного, чем пытаться следовать советам. Всякий совет, рекомендация – лишь ткань, из которой можно сшить что-то нужное для себя.
4. Выбор человека – выбор, который он делает сам и за который несет ответственность.
5. Если хочешь чего-то добиться, достичь какой-то цели, действуй и прямо называй цель. «Пытаться», «стараться» – это значит заранее готовиться к неуспеху и заранее оправдать его, а зачастую найти для себя лазейку, увильнуть от ответственности, прежде всего перед самим собой, за результат.
6. Важно руководствоваться в своей деятельности соответствием реальности, анализировать условия ситуации, думать о своих возможностях и решать, чего в ней можно достигнуть.
7. Все свои цели, все свои желания важно высказывать только в положительной форме: «Я хочу...», «Я могу...», «Я буду...». Отрицательное высказывание лишь выражает эмоции и не ведет к действию. Более того, оно часто блокирует действие, препятствует ему.
8. Важно действовать! Ошибайтесь, проваливайтесь, но действуйте! Активное действие – главное, что отличает уверенного человека от неуверенного.
9. Полезно говорить себе: Во мне нет ничего абсолютно отрицательного, ничего абсолютно положительного. Все, чем я владею, - и хорошее, и плохое – часть моего «Я». Все это важно для меня, служит моим потребностям.
10. Компетентность. Приобретение умений и навыков в самых разных областях, умение налаживать контакты, общаться с самыми разными людьми делает человека «независимым и свободным для жизни».
11. Помните: Важно не трусить. Имейте смелость быть самим собой!