

ПайфХаки
по уверенности

Изобразите уверенность

Возможно, звучит странно, но для того, чтобы быть более уверенным в себе, необходимо изображать уверенность. Другие люди, увидев Вашу уверенность будут более лояльны к Вам.




Меньше переживайте, не думайте о других

Когда мы начинаем обращать внимания на косой взгляд со стороны или слова другого человека, мы можем вообразить себе, что человек хочет нас как-то задеть. Лучше поймите, что всем плевать. Никто о Вас ничего не думает.


*Следите за своим
внешним
состоянием*

Для того, чтобы быть более уверенным в себе, необходимо одеваться так, как нравится нам самим - красиво. В красивой и комфортной одежде Вы будете ощущать себя более уверенно.



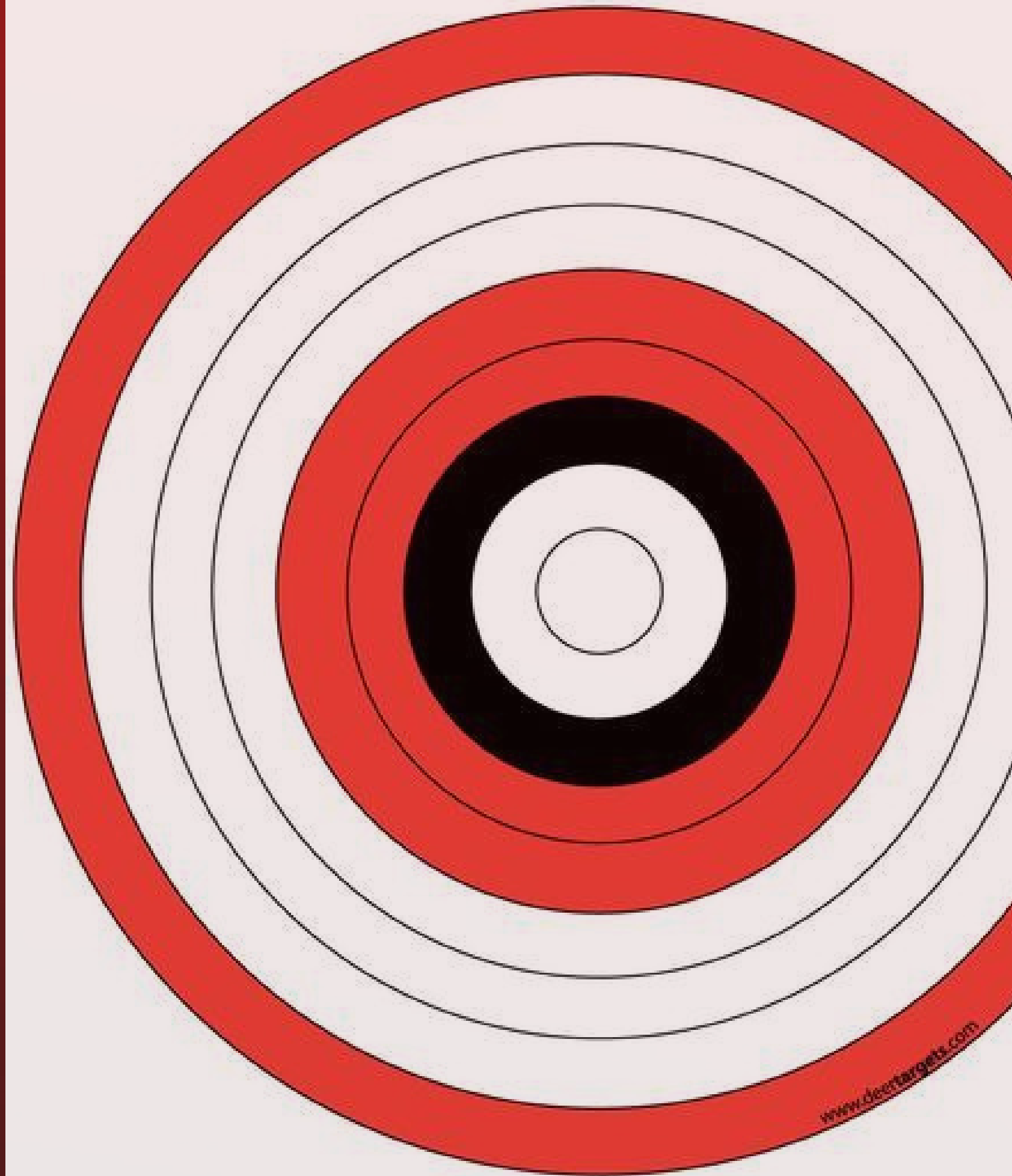
Дайте себе возможность ошибаться

Ошибки не всегда приводят нас в минус. Большинство ошибок учит нас чему-то, чтобы мы не повторяли их. Ошибки - наши учителя. Чем больше ошибаетесь - тем больше опыта набираете, становитесь более уверенными.



Перестройтесь на отказы

Каждый день ставьте себе цель получить 5-10 отказов. Бойтесь в магазине пройти без очереди? Спросите! Получите отказ? - отлично! Отказы позволяют нам меньше стесняться и перестраивать своё мышление.



Будьте проще

Все намного проще, чем Вы думаете. Чаще делайте разные вещи, не задумываясь о последствиях. Через некоторое время Вы поймёте, что нас никто не наказывает за совершение безбашенных поступков.

