

П'ЯТНАДЦЯТЬ КРОКІВ ДО ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ

(Поради американського психолога Філіпа Зімбардо)

1.Зізнайтеся собі в своїх сильних і слабких якостях і відповідно **сформулюйте свою мету**.

2.Вирішіть, що для вас цінне, у що вірите, яким хотіли б бачити своє життя. **Проаналізуйте свої плани** і оцініть їх з точки зору сьогодення: що тепер для вас найголовніше.

3.Докопайтеся до коріння, проаналізуйте своє минуле. Спробуйте зрозуміти і вибачити тих, хто змусив вас страждати, не допоміг, хоча й мав змогу. **Вибачте собі самому минулі помилки**. Після того як ви видобули із тяжких спогадів хоч якусь користь, поховайте їх і не повертайтеся до них. Погане минуле живе в нашій пам'яті лише доти, доки ми не виженемо його. Звільніть краще місце для спогадів про колишні успіхи, нехай і невеликі.

4.**Почуття провини і сорому не допоможуть вам досягти успіху**. Не дозволяйте собі піддаватися їм.

5.**Шукайте причини своєї поведінки** у фізичних, соціальних, економічних аспектах нинішньої ситуації, а не в недоліках власної особистості.

6.Не забувайте, що кожен подію можна оцінити по-різному. Реальність – це не те, що бачить кожний окремо; це не більше, ніж результат угоди між людьми **називати речі своїми іменами**. Такий погляд дасть вам змогу поблажливіше ставитися до людей і великодушно переносити те, що може здатися приниженням чи агресивністю.

7.Ніколи **не говоріть про себе погано**, особливо уникайте приписувати собі негативні риси – «дурний», «потворний», «нездібний», «невезучий» тощо.

8.Ваші дії можуть заслуговувати на різну оцінку; якщо вони піддаються конструктивній критиці, скористайтеся цим для свого блага, але **не дозволяйте іншим критикувати вас як особистість**.

9.Пам'ятайте, що **інколи поразка – це удача**; з неї ви можете зробити висновок, що ставили хибну мету, не варту зусиль, а можливо більших неприємностей вдалося уникнути.

10.**Не миріться з людьми**, заняттями і обставинами, які **змушують вас відчувати свою неповноцінність**. Якщо вам не вдалося змінити їх або себе настільки, щоб відчувти впевненість, краще відвернутися від них. Життя надто коротке, щоб витрачати його на смуток.

11.**Дозволяйте собі розслабитися**, дослухатися до своїх думок, зайнятися тим, що вам до душі. Так ви зможете краще зрозуміти себе.

12.**Вправляйтеся в спілкуванні**, насолоджуйтеся відчуттям тієї енергії, якою обмінюються люди – такі несхожі і своєрідні, ваші брати і сестри. Уявіть собі, що й вони можуть переживати страх і невпевненість, і спробуйте їм допомогти. Вирішіть, що ви хочете від них і що можете їм дати. А потім дайте їм зрозуміти, що ви відкриті для такого обміну.

13.**Не треба надто охороняти своє «Я»** - воно значно міцніше і пластичніше, ніж вам здається; гнеться, але не ламається. Нехай краще зазнає короткочасного емоційного удару, ніж опиниться в бездіяльності й ізоляції.

14.Поставте собі серйозну віддалену мету, на шляху до якої треба досягти меншої, проміжної, тверезо зважте, які засоби потрібні для того, щоб досягти цієї мети. **Не лишайте поза увагою кожний свій успішний крок і не забувайте захопити і похвалити себе**. Не бійтеся бути нескромним, адже вас ніхто не чує.

15.**Ви** не пасивний об'єкт, на який звалюються неприємності, не травинка, на яку в будь-який час можуть наступити. Ви – вершина еволюційної піраміди, втілення надій своїх батьків, **неповторна особистість**. **Якщо ви впевнені в собі, то перешкоди стають для вас викликом, а виклик спонукає до звершень**. І неприємності відступлять, тому що ви, замість того, щоб турбуватися, як вам жити, занурюєтеся в сам епіцентр життя.