**Несколько шагов, способных перевернуть жизнь**

Эту статью я посвящу теме «10 шагов на пути к уверенности в себе». Я не буду отвлекаться на теорию о том, какие виды уверенности существуют и что это вообще такое – тем, кто заглянул ко мне на страничку, эта информация, я думаю, не интересна.

Итак, как стать уверенным в себе

Любой из нас встречал человека, который, как-будто окружен аурой, способной притягивать удачу: он всем нравится, пользуется всеобщим уважением, к нему прислушиваются и он всегда находится в центре внимания. Конечно же, у такого человека просто головокружительная карьера, прекрасная семья, многочисленные влиятельные друзья. Такой человек не стесняется обращенного к нему внимания, когда он заговаривает в толпе с незнакомцем; с обаятельной улыбкой знакомится с девушкой, к которой большинство мужчин даже просто с вопросом: «Не подскажите, который час?» побоятся обратиться, и та улыбается в ответ. Но, даже если девушка окинет такого мужчину холодным взглядом и промолчит, он не признает поражения. А буквально через полчаса вы их увидите в кафе за чашечкой кофе, мило беседующих. Такому безразлично мнение общественности, потому-что он знает себе цену, он знает, **как быть уверенным в себе человеком**. Назовем такого мужчину «мачо» - просто, но со значением.

Но, существует категория людей, являющихся полной противоположностью «мачо». С ними все происходит с разворотом на 180 градусов: застенчивые, густо краснеющие, когда приходится обратить на себя внимание, в служебной характеристике в графе: способность руководить стоит прочерк, да и жена не первая красавица на деревне. У детей проблемы в школе, супруга пилит из-за маленькой зарплаты, начальник абсолютно не замечает успехов в работе, друзей мало или вовсе нет. И он, в отличие от «мачо», не знает, **как быть уверенным в себе человеком.** Назовем мужчину с такой характеристикой «бедолага».

 Вы не поверите, но я когда-то был таким же «бедолагой». Но наступил такой день в моей жизни, когда мне попросту надоело: я устал смотреть, как, выполняя меньший объем работы, «мачо» получает дополнительные премии, как девушка моей мечты улыбается ему, а меня не замечает. А в маршрутке я боюсь высказать претензию хаму, который только что испачкал мои совершенно новые туфли.

Что нужно для того, чтобы совершить «переворот» в жизни?

1. Ревизия успехов

Нужно сосредоточиться и вспомнить все самое значительное, чего вы достигли в жизни. Не побоялся пятилетнего громилы (а ведь он был старше тебя на целых два месяца!) и заступился за незнакомую девочку в песочнице; помог бабушке донести до подъезда тяжеленный пакет с покупками (а еще я предлагал занести все в квартиру, на пятый этаж, но бабушка, почему-то, отказалась); лучше всех в группе написал дипломную работу и единственный заработал за нее «отлично» и многое-многое другое. Главное в этом упражнении – постараться воспроизвести в памяти то чувство гордости и удовлетворения, которые вы испытали в тот момент и постараться закрепить их.

2. Летопись личных достижений

Начните фиксировать все свои достижения. Встал в половину седьмого (а не провалялся до восьми и снова чуть не опоздал на работу), «проехал» два километра на велотренажере (а вчера вечером, наконец-то, стер с него пыль, которая накопилась за пол-года с момента его приобретения). Придержал дверь лифта, чтобы спешащий за вами человек успел заскочить внутрь, а это оказалась девушка и она ТАК благодарно на вас посмотрела… И периодически (хотя бы раз в неделю, подводя недельные итоги, так сказать) прочитывайте их. Поверьте, такие успехи будут приятно будоражить кровь и вызывать улыбку. А где улыбка – там и хорошее настроение.

3. Объяви войну своим страхам

Если бегать от своих страхов – они станут твоими напарниками на всю оставшуюся жизнь. Эта истина проста, но работает, как швейцарские часы. Если не хотите, чтобы ваши комплексы и дальше портили вам жизнь – объявите им войну. Совсем не нужно, если вы не храбрец по натуре, изгонять свой страх, вызывая на бой уличного громилу. Для начала достаточно просто найти в себе силы, чтобы отказать соседу дать в долг «сотню до получки». Дальше – больше. Вежливо улыбаясь, указать коллеге, что это задание ЕГО, а не ваше, и выполнять за него работу вы не будете. А там уж можно набраться смелости и отодвинуть местного «мачо», который перед вами влез в очередь за кофе, и заверить его, что сейчас ваша очередь приобрести ароматный напиток. И не забываем вежливо улыбаться! Главное, не показывать свой страх и неуверенность. **Как быть уверенным в себе** – берите пример с «мачо». Только не влезайте вперед кого-нибудь в очереди – это невежливо.

4. Делаем уверенный вид

Из поговорки «Встречают по одежке – провожают по уму» нам понадобится первая ее часть. Итак – внешний вид. Нужно ВСЕГДА следить за тем, как вы выглядите: опрятная одежда, вычищенная до блеска обувь, «богатый» аромат, чистые волосы. Если вы носите щетину – она не должна вызывать мысли, что у вас просто перебои с водой или сломалась электробритва. Это должна быть «мужская», ухоженная щетина. Но не переусердствуйте, чтобы не вызывать у окружающих впечатления «нарцисса». И, безусловно, улыбка. Уверенная, спокойная и располагающая к себе улыбка. Можно потренироваться дома, перед зеркалом, когда вас никто не видит, для того, чтобы иметь представление о том, как меняется ваше лицо, когда вы улыбаетесь.

5. Уникальность

Не надо сравнивать себя с другими: успешными коллегами, соседом по подъезду или Абрамовичем. Вы никогда не станете, как они, но есть и одно но – им НИКОГДА не стать такими, как вы. Каждый человек уникален. В каждом есть своя искорка, которая привлекает и выделяет из толпы. Выберите свой стиль, который вам по душе и, если вы действительно чувствуете себя комфортно именно в такой рубашке, брюках и вам всю жизнь хотелось носить английский воротник – ну так и надевайте все это, главное – во всем выдерживать вкус. Вкус также можно привить, как и уверенность. Займитесь бадминтоном, а не модным хоккеем, приютите бездомного щенка, а не, пользующуюся бешеной популярностью, хаски.

6. Не культивируйте неудачи

Если достижения мы запоминаем, записываем, перечитываем, то неудачи мы предадим забвению – полному и бесповоротному. Не нужно совсем не обращать на них внимания – иначе постоянно будете наступать на одни и те же грабли. Достаточно проанализировать один раз, разобрать на составляющие, сделать ПРАВИЛЬНЫЙ вывод и все – забыть, похоронить без надгробия. Чем чаще вы думаете о негативном, тем быстрее вы возвращаетесь к тому «бедолаге», с которого началась эта статья.

7. Фильтруем окружающих

Нужно проанализировать всех тех, с которыми вам приходится общаться. Неудачники, они как чума, имеют способность «заражать» своими неудачами. Они постоянно ноют, жалуются на жизнь – не надо их жалеть, каждый сам выстраивает свою судьбу. Они выбрали этот путь, но вам же с ними не по пути? Значит – отсеиваем их. Тех, кто постоянно высматривает в вас недостатки, указывает вам на промахи и не упустит возможность напомнить о том, как вы своим неловким движением опрокинули бокал с вином на белоснежный костюм босса на прошлогоднем корпоративе – в корзину. Старайтесь избегать «вампиров», которые высасывают вашу уверенность и удачу.

8. Вторая часть поговорки

Первую часть поговорки мы подтянули – начали ухаживать за собой, теперь пора взяться за ум. Расширяйте кругозор, занимайтесь самообразованием, изучайте практику по своему роду занятий, чтобы быть в курсе самых крайних изменений, периодически просматривайте орфографический словарь – это поможет вам и в карьере, и в общении. Когда человек уверенно говорит умные и правильные вещи, против которых не поспоришь – к вам начнут прислушиваться. Затем у вас начнут спрашивать совета. А потом придет день, когда босс, взяв вас под ручку, задушевным голосом спросит: «У вас нет возражений, если я предложу вам должность своего заместителя?»

9. «Улыбаемся и машем»

Совершили хорошее дело, записали, прочитали и не забываем похвалиться, пусть даже и перед своим отражением в зеркале. С утра, приведя себя в порядок, критически осмотревшись, нужно восхищенно гаркнуть: «А я ведь чертовски хорош!» Главное, соседей не перепугайте. И во всем старайтесь увидеть положительные стороны: не успел сдать работу – зато по качеству она лучше, чем у остальных; зацепил соседскую машину – зато как потом отремонтировал, да еще и своими руками и все это не забываем вносить в нашу летопись.

10. Планируем успех

Для того, чтобы не упираться в тупик, как слепой котенок, нужно знать, чего ты хочешь достичь. Хочешь стать начальником отдела – значит, ставим планку: через полтора года я начальник отдела. Взять «золото» на соревнованиях – какое у нас там самое ближайшее значительное спортивное событие – через год? Значит срок для «озолочения» - ровно год. И так во всем. Не надо бояться, что вы слишком завышаете планку – чем ниже вы ее установите, тем меньше вы сможете достичь в жизни. Нужно не только мечтать достать рукой до звезд, нужно приложить все усилия для этого, и, может, звезду с неба вы и не достанете, но, доберетесь, хотя бы, до самого высокого небоскреба, с крыши которого звезды совсем, как на ладони.

Если вы не займете должность начальника отдела через полтора года – вас поставят в резерв или заметит конкурирующая фирма. Это тоже достижение. Не взяли «золото» - зато вырвали «серебро» и показали себя опасным соперником.

И ведь это только начало – добившись успеха в одном, вы поймете, **как быть уверенным в себе** просто, не так страшно браться за более серьезный проект или передвинуть планку, на этот раз, к звездам.