**Как стать увереннее в себе?**

[Уверенность в себе](https://www.elle.ru/otnosheniya/psikho/kak-povyisit-samootsenku/) — качество интересное и загадочное: стоит нам заверить себя в его наличии, оно нас тут же покинет в самый ответственный момент (на [первом свидании](https://www.elle.ru/otnosheniya/lubov-i-seks/provalnyie-svidaniya-opyit-redaktsii/), во время важной презентации или ответственных переговоров). От нашей уверенности в себе подчас напрямую зависит и [финансовый успех](https://www.elle.ru/otnosheniya/cariera/kak-perejit-finansovyiy-krizis-s-polzoy-dlya-sebya/), и карьера, и [счастливая личная жизнь](https://www.elle.ru/otnosheniya/lubov-i-seks/kak-soblaznit-mujchinu/). К счастью, качество это поддается развитию и совершенствованию — стоит лишь взять на вооружение несколько простых правил и сделать их своими привычками. Попробуем выясняем, как стать уверенной в себе и [побороть застенчивость](https://www.elle.ru/otnosheniya/psikho/kak-poborot-zastenchivost/).

КОНТРОЛИРУЙТЕ ОСАНКУ. От [осанки напрямую зависит ваша уверенность](https://www.elle.ru/krasota/beauty_blog/osanka-balerinyi-8-prostyih-pravil/) — и дело не только в том, что человек с высоко поднятой головой и выпрямленной спиной выигрывает внешне по сравнению с вечно сутулым. Современные исследователи утверждают, что хорошая осанка заставляет организм вырабатывать гормоны, отвечающие за чувство уверенности в себе. Держите спину ровно!

ВДОХНОВЛЯЙТЕСЬ МУЗЫКОЙ. Сложно переоценить [влияние музыки](https://www.elle.ru/krasota/beauty_blog/muzyika-nas-svyazala-treki-kotoryie-pomogayut-povyisit-effektivnost-trenirovok/) на наши эмоции — не зря у многих из нас есть плэйлисты для разных настроений: вот эта безмятежная мелодия хороша для спокойного утреннего завтрака на солнечной кухне, под эту песню хочется гулять под дождем и грустить, а эту хочется слушать [в ожидании романтического свидания](https://www.elle.ru/krasota/beauty_blog/5-samyih-seksualnyih-prichesok-dlya-svidaniy/)... Заведите специальный плэйлист, состоящих их песен, которые будут наполнять вас уверенностью в себе, помогут чувствовать себя собраннее, бодрее и решительнее.

ВСПОМНИТЕ О СВОИХ МИНУТАХ УСПЕХА. Самое важное в этом способе — вспомнить не просто свои достижения, а связанные с ними яркие эмоции: чувство гордости за достигнутый результат, чувство глубокого удовлетворения от решенной сложной задачи, радость победы — поищите в своей памяти ситуации, в которых вы переживали такие ощущения (наконец-то [пробежали марафон](https://www.elle.ru/krasota/beauty_blog/vzyat-razbeg-chto-nujno-znat-prejde-chem-vpervyie-vyiyti-na-probejku/), к которому так долго готовились, или прыгнули с тарзанкой, или как су мели закончить тот горящий проект). Попробуйте снова прочувствовать эти эмоции, это поможет зарядиться необходимой уверенностью.

## УДЕЛИТЕ ВНИМАНИЕ ВЫБОРУ ОДЕЖДЫ. [Dress for success](https://www.elle.ru/moda/fashion-blog/vstrechayut-po-odejke-modnyie-obrazyi-dlya-sobesedovaniya/) — это, пожалуй, самый очевидный ответ на вопрос о том, как стать уверенной женщиной. И не только потому, что встречают нас всех по одежке, но и потому, что правильно подобранные элементы гардероба способны добавить уверенности даже самым застенчивым и нерешительным. Тщательно подойдите к выбору образа для ситуации, когда вам нужно быть на высоте: вы должны чувствовать себя неотразимо, оставаясь при этом собой.

## ЗАЙМИТЕСЬ СПОРТОМ И ВЫСЫПАЙТЕСЬ. Те из нас, кто уделяет хотя бы полчаса в день [физическим нагрузкам](https://www.elle.ru/krasota/beauty_blog/fitnes-numerologiya-8-uprajneniy-50-povtorov-60-minut/), значительно реже задаются вопросом, как стать увереннее всебе, — как и те, кто умело [планирует свой график](https://www.elle.ru/otnosheniya/cariera/10-veschey-kotoryie-delaet-uspeshnaya-jenschina-kajdyiy-den/) и умудряется высыпаться. Другими словами — в здоровом теле здоровый дух.

## ГОВОРИТЕ МЕДЛЕННЕЕ. Беспокойная, сбивчивая речь — один из первых признаков неуверенности. Обратите внимание на то, как произносят речи на [оскаровских церемониях](https://www.elle.ru/afisha/events/top-10-samyie-yarkie-momentyi-oskara/) голливудские селебрити — выразительно, но неспешно, величаво, с чувством, с толком, с расстановкой. Не удивительно, что тем, кто хочет выглядеть и чувствовать себя увереннее, психологи рекомендуют выработать привычку говорить медленно: так вам будет проще контролировать речь, да и впечатление будет намного более выигрышным. Избегайте длинных запутанных фраз — так вам будет проще сохранить нужный темп речи.

## ДАЙТЕ СЕБЕ ПРАВО НА ОШИБКУ. Приступы неуверенности часто соседствуют с перфекционизмом: нам сложно собраться с духом, потому что мы постоянно напоминаем себе о том, что вот то-то и то-то можно было сделать намного лучше — презентацию можно было сделать интереснее, к переговорам следовало подготовиться тщательнее, информации было бы неплохо собрать чуть больше... Это именно тот случай, когда лучшее — враг хорошего: как бы нам ни хотелось совершенствовать все до бесконечности, реальность редко совпадает с идеалом, все мы совершаем ошибки — и это нормально. Как правило, никто и не ждет от вас безупречности — достаточно лишь на совесть сделать все, что в ваших силах. Так что глубоко вдохните, выдохните — и действуйте.

## *Показывая свою уверенность в себе окружающим, ты провоцируешь у некоторых зависть, у некоторых бессилие, у  многих злобу.(*[*Валерий Шушманов)*](https://www.inpearls.ru/author/valeriy+shushmanov+zhivushchiy+ryadom)