

# 7 ступенек к себе

## Будь добр и вместе с тем настойчив

Быть уверенным в себе – не значит быть пассивным, агрессивным или надменным. Это золотая середина между уважением к другому человеку (доброта) и уважением к себе (настойчивость).

## Не надо недооценивать свои силы

Ты думаешь о том, что другие могут сделать, и не замечаешь возможности самому улучшить ситуацию. Но ты можешь многое! Начни с трезвого анализа ситуации. Взвесь все возможные шаги и их последствия. Делать надо то, за что потом не будет стыдно. Попробуй, и у тебя получится – например, не сквернословить, не плевать, не оставлять за собой мусора, не курить, не огрызаться... У тебя получится быть человеком.

## Посмотри со стороны

Наша поза, тон голоса, взгляд, жесты, движения – всё вместе говорит окружающим о том, какого отношения мы от них ждём. Своей нерешительностью мы иногда сообщаем: «Запугайте меня..». А своей развязанностью и бескультурьем некоторые просто кричат окружающим: «Я только что слез с дерева! Я ещё первобытный человек, который понятия не имеет, как себя ведут в обществе».

## Не обижай людей

Старайся не говорить человеку обидных вещей. Измени поведение (тон голоса, слова и т.д.). Когда чувствуешь, что человек начинает защищаться (оправдывается или выражает неприязнь). Относись к людям так, как хотел бы, чтобы относились к тебе. Всё сразу станет на свои места. Вот увидишь!

## Ожидай результатов

Часто мы недооцениваем свои действия. Если мы не надеемся убедить человека, то неуверенность проявится в нашем голосе. А того, кто обманывает, всегда выдают глаза. Уверенность бывает тогда, когда человеку не надо фальшивить. Тот, кто совершает некрасивый, нечестный поступок, должен быть готов к его последствиям.

## Ищи варианты

Обычно, если ты видишь только ограниченное число вариантов действий в сложной ситуации, это значит, что ты на самом деле пытаешься избежать решения проблем. Ты просто не хочешь поразмыслить над поиском выхода.

## Откладывание решений

Помни о том, что, откладывая решение, ты предоставляешь случаю управлять твоей жизнью. Такое поведение может быть оправдано, если ты предпочитаешь полагаться на слепую волю судьбы, или захотел поразмыслить, принял ли ты смелое решение, или оно основано на страхе и разочаровании. Тогда отложи решение и хорошо подумай.