**ЯК ДОДАТИ СОБІ ВПЕВНЕНОСТІ?**

* Вранці докладіть максимум зусиль, щоб вийти із дому в найкращому настрої. В обід можете глянути на своє відображення в дзеркалі, щоб перевірити, чи все в порядку, і востаннє – перед сном, коли вмиваєтеся. Це допоможе вам не думати весь день про те, як ви виглядаєте.
* Не зациклюйтеся на своїх фізичних вадах. Вони є в усіх. Адже більшість оточуючих або не помічають ваших недоліків, або не здогадуються про їхнє існування. Чим менше ви думаєте про них, тим краще ви себе почуваєте.
* Пам’ятайте, що люди не помічають речі, очевидні для вас. Ви почуваєте, що жахливо червонієте, коли приходиться говорити в оточенні людей. Для них же ваше обличчя лише приємно порожевіло. Доти, поки ви самі не привернете увагу інших до того, що вас бентежить, ніхто вас цим бентежити не буде.
* Не будьте занадто критичні до інших. Якщо ви постійно відзначаєте недоліки інших людей, і такий критицизм став вашою звичкою, від неї треба рятуватися негайно. Інакше ви будете увесь час думати, що і ваші зовнішність і одяг – відмінна мішень для критики. Впевненості це не додає.
* Пам’ятайте, що люди більше всього люблять слухачів. Вам зовсім не обов’язково «видавати» каскад дотепних реплік, щоб викликати до себе прихильність. Слухайте уважно інших, вони будуть обожнювати вас.
* Будьте щирим. Ви не розумієте, про що мова йде? Ви не знаєте, що означають назви окремих страв у меню? Так і скажіть про це. На вас справляють враження життєрадісність, успіх, чарівність інших? Зізнайтеся в цьому. Намагаючись бути холодним і незворушним, ви тільки відштовхуєте людей.
* Знайдіть когось в оточенні, з ким ви можете розділити свої хвилювання. І тоді ви не будете самотнім на вечірці, боязкою, самотньою душею серед колег, окремо сидячим батьком на шкільних зборах.
* Не намагайтеся усунути боязкість за допомогою алкоголю. На дні пляшки нічого немає. Якщо напідпитку ви розкуті й чарівно веселі, то без алкоголю ви можете бути ще приємнішим для оточуючих.
* Пам’ятайте, що сором’язливість може зробити деяких людей агресивними. Якщо хтось з вами розмовляє різко, не думайте, що винні ви. Можливо, для такої людини це єдиний, хоча і не кращий, спосіб побороти зніяковілість. І остерігайтеся самі користуватися подібним методом самоствердження.
* Знайте, що найгірше, що з вами може відбутися, це те, що ви виставите себе в «невигідному світлі». Якщо таке відбудеться, то й тут оточуючі відноситимуться до вас із симпатією: ви ж дали їм можливість відчути перевагу.