Уверенность в себе – позитивное и ключевое личностное качество, не рождающееся само по себе. Его нужно неустанно взращивать и культивировать. Предлагаю вам 7 упражнений, прокачивающих уверенность! Залог успеха – регулярность практики, поэтому предлагаемые упражнения следует выполнять с периодическими повторами.

Упражнение Аффирмации.

Аффирмация – короткое емкое позитивное высказывание, помогающее сознанию человека настроиться на хороший лад. Пишутся и произносятся они всегда в настоящем времени. Составьте для себя небольшой список аффирмаций: от 3 до 10 высказываний. Не гонитесь за количеством, качество куда важнее. Повторяйте свои аффирмации время от времени. Несколько примеров: «Я всегда верю в себя»; «Моя уверенность – безгранична»; «Я целиком и полностью доверяю себе».

Очень важное примечание по составлению аффирмации: она должна звучать вашими словами, быть выражена на вашем языке; должна вызывать у вас эмоции. Не пытайтесь пользоваться готовыми аффирмациями, или прилизывать свои, чтобы они выглядели, как по образцу. Они будут работать на вас, если вложить в них частичку себя!

Упражнение «Состояние уверенности».

Вспомните эпизод из своей жизни, когда вы были на пике уверенности в себе, верили в себя, как никогда! Не имеет значения, что конкретно вызвало уверенность, как давно оно произошло! Припомните максимум деталей, что была за ситуация, какие эмоции вы испытывали, какие ощущения. Перенесите эти ощущения в настоящий момент, насладитесь и напитайтесь ими. Прочувствуйте уверенность в себе заново! Упражнение желательно выполнять хотя бы раз в неделю.

Упражнение «Луч уверенности».

Для этого упражнения понадобится проявить фантазию. Расслабьтесь, плавно и глубоко подышите минуту – другую. Представьте себе луч, наполняющий вас уверенностью. Луч может быть любого цвета, может переливаться. Представьте, как он наполняет вас от макушки до ступней, наполняет все ваше тело, все существо уверенностью. Дышите и при этом наполняйтесь уверенностью, которую дарит этот луч. Побудьте в таком состоянии 3 – 4 минуты. С каждым разом упражнение надо немного продлевать, пока оно не достигнет 10-15 минут. Если почувствовали дискомфорт – это сигнал к завершению упражнения. Упражнение «Походка уверенности».

Упражнение из телесно-ориентированной терапии.

Лучше всего выполнять под приятную музыку без слов! Прежде всего, настройтесь на музыку, почувствуйте свое тело, глубоко подышите. Начните перемещаться по комнате, совершайте движения, которые считаете нужными (кружитесь, подпрыгивайте, делайте пасы руками и т.д.). А вот затем начинается само упражнение. А состоит оно из двух частей! Сначала представьте себя совершенно неуверенным человеком. Сгорбитесь, ощутите себя придавленным к земле… Походите так 3 – 5 минут. Прислушайтесь к своим ощущениям. Почувствуйте, будто уверенность полностью покинула вас… Вторая часть упражнения: перевоплощение. Если упражнение делается под музыку – эта часть выполняется под другой трек, желательно, более позитивный, более приятный для вас. Теперь, напротив, почувствуйте, как вас наполняет уверенность, как вы становитесь все увереннее и бодрее. Распрямите спину, расправьте плечи, шагайте с гордо поднятой головой. Шаги – крупные, уверенные. Дыхание свободное. Подвигайтесь в таком состоянии один трек.