



## 7 упражнений, повышающих уверенность в себе

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

### Упражнение 1. 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, они будут работать на вас, если вложить в них частичку себя!

### Упражнение 2. «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 3. «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 4. «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.

### Упражнение 5. «Образ уверенности»

Данное упражнение – из арт-терапии. Представьте, как выглядит ваша уверенность, в виде какого образа. Это может быть неодушевленный предмет, животное, растение, человек, волшебное существо... Словом, все,

что угодно! Перенесите образ уверенности на бумагу. Нарисуйте его, как можно подробнее, детальнее. Ограничений здесь нет. Ваши художественные навыки не имеют значения. Главное, рисовать то, что чувствуете, видите. Анализировать рисунок не надо. Цель упражнения – в самом процессе. Потом можно полюбоваться на свое творение, понаблюдать за своими эмоциями и физическими ощущениями.

### Упражнение 6. «Уверенное дыхание»

Упражнение можно выполнять, как с закрытыми, так и с открытыми глазами. Расположитесь, как можно удобнее и расслабьтесь. Представьте, что уверенность витает вокруг вас, что воздух наполнен уверенностью. Плавно и глубоко дышите, представляйте, что с каждым вдохом наполняетесь уверенностью, ощущаете себя все более уверенной личностью. А с каждым выдохом из вас уходят сомнения, упреки и укоры к себе. Представляйте, как с выдохами вас покидает все плохое, негативное. Упражнение выполняется – 5 минут. Как и упражнение «Луч уверенности», с каждым разом можно его немного продлевать. Минут до 10-15. Непременно отслеживайте свои эмоции и физические ощущения!





## Упражнение 7. «Осознание своих положительных качеств, талантов и достижений»

Вам понадобятся карандаш и лист бумаги. Цель упражнения: повысить уверенность в себе, опираясь на понимание своего потенциала. Выделите себе определенное время на упражнение, чтобы не «залипнуть». Скажем, 15 минут.

Разделите лист на 3 столбика. Первый столбик: «Мои положительные качества». Второй столбик: «В чем я могу себя хорошо проявить». Третий столбик: «Мои достижения».

Соответственно, в первом столбике перечислите те качества своего характера, которые вам нравятся, которыми вы гордитесь, наличие которых приятно осознавать. Во втором столбике напишите жизненные сферы, в которых вы могли бы себя хорошо проявить; проявить свои таланты и способности. Например, танцы, наука, ведение блога в Интернете... Ну, а в третьем столбике пропишите свои достижения, которые у вас уже есть и которыми гордитесь.

Такое упражнение желательно повторять и переделывать время от времени. Не удивляйтесь, если содержание столбиков будет изменяться и расширяться.

**Благополучной реализации упражнений!**

Подготовил: педагог- психолог  
Краузе Ю.С.