5 особенностей уверенных в себе людей

Вы замечали, что люди с высокой самооценкой сильно отличаются от тех, кто в себе не уверен? Даже потеряв работу или пережив тяжелый развод, они не начинают сомневаться в себе, своих способностях и силах. Можно ли стать такими же, как они?



1.УВЕРЕННОСТЬ

Странное и довольно банальное начало списка, не так ли? И все же это качество нуждается в пояснении. Дело в том, что уверенными не рождаются (или, по крайней мере, не только рождаются) — ими становятся. И таким человеком можно стать в любом возрасте, невзирая на весь предыдущий опыт. Можно культивировать в себе это качество и, обретя его, начать вселять уверенность и в других.

Когда человек начинает верить в себя, практически не остается вещей, на которые он был бы неспособен. Перед ним открывается большинство дверей. Жизнь становится лучше и счастливее — и не только для самого человека, но и для его близкого окружения.

2.НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ

Считается, что у младшего ребенка в семье есть преимущество. Ещё психотерапевт Альфред Адлер писал, что такой мальчик или девочка получает шанс наблюдать за тем, как старшие братья и сестры заводят друзей, выстраивают границы, совершают ошибки и делают что-то в первый раз — и это становится для него или нее прекрасной школой.

Впрочем, развить в себе наблюдательность можно в любом возрасте и даже в том случае, если вы были единственным ребенком. Проделайте простое упражнение: сидя в кафе или в парке, понаблюдайте за тем, как окружающие люди себя ведут.

Как приветствуют друг друга, общаются, флиртуют. Улыбаются ли одни чаще других, слушают ли внимательнее, задают ли больше вопросов? Скорее всего, перед вами уверенные в себе люди — они действительно внимательнее относятся к собеседнику, наблюдают за ним, интересуются его жизнью и проблемами и дают более глубокие и содержательные ответы.

Рядом с уверенным в себе человеком нам становится хорошо и спокойно, мы сами начинаем чувствовать себя чуть увереннее. И, наблюдая за ним, можем со временем и сами стать такими.

3.СПОСОБНОСТЬ К АДАПТАЦИИ

В детстве многие из нас думают, что школьный «паяц», главный «клоун» в классе очень уверен в себе. Это ошибка. Скорее всего, у такого ребенка очень низкая самооценка, и он испытывает потребность во внимании других — неважно, какой ценой.

И, напротив, есть люди, при одном появлении которых в комнате все инстинктивно оборачиваются — не потому, что они ярко одеваются или ведут себя вызывающе. Просто их уверенность притягивает внимание.

Но главное — такие люди прекрасно адаптируются к ситуациям и обстоятельствам. А значит, они легко находят общий язык с детьми и взрослыми, людьми разного социального статуса и положения, ничего специально для этого не делая. Разве что наблюдая.

4.УМЕНИЕ ПРИТВОРЯТЬСЯ

Уверенные люди прекрасно притворяются, но не потому, что любят лгать. Просто они знают, что это лучший способ освоиться в новой роли или в ситуации, которая нервирует.

Они могут притворяться расслабленными и уверенными в себе в новой компании или при публичном выступлении — и рано или поздно действительно начать чувствовать себя таковыми. Или представлять, будто другие изначально им симпатизируют, и действительно снискать всеобщую симпатию.

Так что стоит опробовать их подход при ближайшем удобном случае — например, когда окажетесь на вечеринке, где никого не знаете, или когда начальство попросить вас выступить с презентацией.

5.СТРЕМЛЕНИЕ СТАТЬ ЛУЧШЕ

Наверное, каждый из нас хотя бы раз задумывался о том, что буквально все вокруг живут более насыщенной, яркой и благополучной жизнью, чем мы. И тут есть два пути: опустить руки, плюнув на все, или же постараться стать той самой «лучшей версией себя».

Уверенные в себе люди не сдаются. Они находят ориентир и стремятся к нему. Они становятся теми самыми людьми, которые знают, как надо поступить в той или иной ситуации, — или, по крайней мере, притворяются до тех пор, пока не получится сделать все правильно.

По материалам журнала https://www.psychologies.ru