

Један од најчешћих проблема младих особа је недостатак самопоуздања. Претпостављам да желиш да будеш у оној мањини која има довољно самопуздања па ти представљам неке корисне савете за то:

* **Исправи се и ходај усправно** – опуштена рамена, погрбљено држање, оборен поглед упрт у под говоре много о особи али, на жалост, ништа позитивно. Усправно држање даће ти осећај сигурности, изгледаћеш лепши и деловаћеш као особа која зна шта жели
* **Осмехуј се, буди љубазан према другима** – ово је добар начин да поправиш слику о себи јер је и научно доказано да особе које се често смеју постају срећније особе
* **Почни да посвећујеш пажњу свом изгледу** – ако изгледаш боље осећаћеш се боље. Издвоји пре школе или изласка са другарима 20 минута за свој изглед, гардеробу и хигијену
* **Говори полако** – особа са ауторитетом говори полако и показује самопоуздање. Особа која сматра да није вредна да је слушају говори брзо мислећи да други губе време слушајући је
* **Размишљај позитивно, одбаци негативне мисли** – не одустај пред препреком, не губи лако наду, подстичи себе („Ја то могу!“, „Ја имам снаге“, „Желим то да урадим и хоћу“)
* **Промени неку навику** – буди се 10 минута раније, попиј чашу воде одмах после буђења, проводи 15 минута мање на рачунару... Ради ово месец дана
* **Уради нешто што дуго одлажеш** – уради то одмах данас и осетићеш се боље
* **Постави мали циљ и постигни га** – постави мали циљ који знаш да можеш да досегнеш и уради то. Осетићеш се добро! Затим следећи мали (за нијансу већи од претходног) – што више малих циљева оствариш бићеш све успешнији и осећаћеш се сигурније. Тек затим постави веће циљеве али достижне
* **Активирај се, вежбај** – шетај, вози бицикл, џогирај...осећаћеш се боље и имаћеш бољу слику о себи. Радити нешто је боље него не радити ништа! Наравно да ћеш радећи чинити грешке али и то је начин на који учимо
* **Поспреми свој радни сто** – ако ти сто постаје неуредан и свет око тебе у хаосу поспремање стола је први корак и начин да преузмеш контролу над малим делом свог живота
* **Глуми док не успеш** – почни да се понашаш као самопоуздана особа и након неког времена ћеш то и постати!

**Самопоуздање није нешто са чим се рађамо, самопоуздање се стиче и развија!**

**“Назад можеш увек, а напред само кад се отворе врата”.
Свест о томе да се увек може одустати и вратити корак назад, некад људе опушта.**