

Похоже, все у нас теперь пронизано пессимизмом и неверием в будущее. Возможно, что из-за этого и все наши беды... Как же, каким образом научиться верить хотя бы в себя?
С-кова, Челябинск

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, в наше сложное и не всегда понятное время многие перестают верить не только в будущее, но и в самих себя. В этом, как считают многие психологи, кроется и одна из причин сокращения средней продолжительности нашей жизни. К тому же без уверенности в себе, без позитивного (положительного) настроения на свои возможности человек не может достичь чего-либо в этой жизни!

Что же может помочь человеку развить или просто повысить такое столь нужное качество, каковым является вера в себя?

Вот 10 основных заповедей для всех и для каждого.

- Первое, что вы должны знать и всегда помнить, это то, что практически каждый человек сам для себя - наилучший авторитет и психотерапевт!

- Любими доступными вам способами следует освобождаться от отрицательных мыслей о себе. Ни в коем случае не застревайте на своих (чаще всего мнимых) отрицательных качествах! Ищите в себе то положительное, то хорошее, что выгодно отличает вас от других! И потому старайтесь не говорить другим: "Я ничего не достиг и, наверное, не достигну в этой жизни", или "Я не столь удачлив...", или же "Я не столь хорош...". По той простой причине, что если вы говорите это другим, то подобное убеждение поселяется и в вас, а потому начинает руководить вашими устремлениями и поступками!

- Старайтесь развивать в себе то лучшее, что помогало вам в прошлом справляться со сложностями этой жизни.

- Учитесь мыслить позитивно. Вспомните, ведь не зря же уже почти два тысячелетия говорится, что "Бог - это любовь!" А когда человек думает, что "любовь везде есть в мире, я люблю и любим...", когда человек повторяет эту фразу с утра до

Себе нужно верить



вечера, то именно это он и начинает испытывать в своей жизни!

- И обязательно полюбите себя! Когда человек начинает любить себя, когда он себя уважает, а не проклинает за имеющиеся (а у кого их нет?) недостатки, когда он одобряет свои действия и поступки, он создает определенный самонастрой, способствующий возникновению более дружественных, более радостных взаимоотношений с окружающими его людьми. Помните, что самопрятие и самоодобрение - это ключи к положительным переменам в вашей жизни!

- Старайтесь не всегда и не за все критиковать себя! Знайте, что критика порой только закручивает человека на том образе мыслей, от которых он как раз и пытается избавиться. Только понимание и принятие себя позволяет человеку вырваться из этого заколдованного круга.

- Не отрицайте сами и не давайте другим повод отрицать ваши достоинства и ваши возможности! Конечно, никому не дано быть совершенством, но практически у каждого (а тем более у получившего образование, а значит, не дурака) есть эти столь важные и нужные качества!

- В любой (даже самой кризисной) ситуации старайтесь хотя бы внешне сохранять бодрость и уравновешенность. почаще шутите (пусть даже ваш юмор будет горьким) - это не даст вам провалиться в пучину пессимизма!

- И, пожалуй, главное - не забывайте о необходимости постоянно искать в себе новые хорошие качества: ведь даже одно это, сам процесс поисков, может круто изменить вашу жизнь!

- И конечно же, радуйтесь жизни! Ведь уже один факт вашего появления на этом свете - это поразительный выигрыш в "лотерею", это исключительное везение! Итак, старайтесь быть оптимистами - это только украсит вашу жизнь!

**Евгений ТАРАСОВ,
врач-психотерапевт**

**Если ты даже себе твердишь:
«Не верю! Не верю!» -
это не значит, что ты
Станиславский.**

А. Кулешов, Москва