

## **Внутренняя стойкость. Почему так важно верить в себя?**

*Мне часто приходилось видеть, как люди отказывались от своей мечты, не веря в собственные силы, в возможность реализации своих желаний. Всё дело в том, что многим людям, к сожалению, не хватает веры в собственные силы, веры в себя. Корни этого неверия зачастую уходят в детство, когда родители и другие взрослые чаще ругали нас, чем хвалили. Можно сказать, что вера в себя является тем фундаментом, той благодатной почвой, на которой растет дерево вашего успеха, как в профессиональной сфере, так и в личной жизни. Она тесно связана с такими понятиями как самооценка и самоуважение, основы которых уже заложены. Однако, это вовсе не значит, что мы не можем развить их в более зрелом возрасте.*

*Так уж получается, что люди забывают свою природу, не помнят своего предназначения, смиряются с тем, что они достойны малого и ни на что не способны.*



*Любому человеку, прежде чем получить что-то, нужно осознать, что он этого достоин. Что он может, что он способен на большее. В каждом из нас есть определенный потенциал, и мы можем его развить, можем добиться высоких результатов, если будем верить в собственные силы. Человек может очень многое. Но живет в мире собственных ограничений, страхов и сомнений.*

*Начинать нужно с себя, с изменения своего сознания и мышления. Имея ограниченный ум и набор страхов и комплексов, невозможно добиться в этой жизни высоких результатов, необходимо всегда работать над собой, ставить перед собой новые задачи. Составьте план своих действий и проверьте себя на истинность ваших желаний: действительно ли вам нужно это и зачем? Станете ли вы более счастливы, когда добьетесь желаемого?*

*Начав что-то новое, будьте готовы к тому, что и среди ваших знакомых найдутся те, кто будет скептически относиться к вашим трудам. Порой придется стучаться в закрытые двери, но только внутренняя вера в свои способности будет той движущей силой, которая позволит сделать невозможное. Никто из людей не может начать свой путь с конца, всем приходится преодолевать некоторые трудности начального этапа, поэтому прислушивайтесь к себе и следуйте к своей цели.*

*Если в вашем окружении первую скрипку играют люди постоянно вас критикующие и унижающие, то совсем не удивительно, что вы не можете взлететь. Постарайтесь удалить из своей жизни таких персонажей или свести общение с ними до минимума.*

*Вместо этого найдите людей со схожими ценностями и интересами, которые будут поддерживать и укреплять ваш прогресс. В результате ваша уверенность в себя получит многократную подпитку и защиту.*

*Перестаньте фокусироваться на несовершенствах и обидах в вашей жизни. Вместо этого сосредоточьтесь на том, что вокруг вас есть хорошего и интересного, благодаря судьбу за это. Каждый раз, когда вам захочется пожаловаться на трудности и несправедливости, попробуйте найти в создавшейся ситуации хоть толику положительного и окажется, что проблемы никакой и нет. Если судьба кормит вас сплошными лимонами, то ищите способ сделать из них лимонад. Ваша внешность, достижения, прибыль, успех и все остальное ни в коем случае не стоит сравнивать с другими. У каждого свой путь, свои цели и свои достижения. Не тратьте время, эмоции и силы на бег наперегонки с другими, иначе вся ваша жизнь пройдет в шкуре скаковой лошади, подгоняемой кнутом тщеславия и шпорами честолюбия.*

*Вера в себя необходима каждому человеку. Она как путеводная звезда помогает двигаться по жизни не оглядываясь на голоса злопыхателей, не сбиваясь с курса в суматохе ложных целей и не спотыкаясь о неудачи и проблемы. Удачи вам в дороге!*

Подготовила психолог жк: Валюк ТС