

Как обрести уверенность в себе и  
перестать беспокоиться.



- ◆ Совет 1 — Не пытайтесь избавиться от сомнений, живите с ними!
- ◆ Совет 2 — Знайте то время, когда вера в себя покидает вас.
- ◆ Совет 3 — Знайте свои сильные стороны.
- ◆ Совет 4 — Не слушайте людей, которые говорят «у вас не получится».





- ◆ Совет 5 – Помните, все зависит только от вас.
- ◆ Совет 6 – Перестаньте быть параноиком.
- ◆ Совет 7 – Слушайте других людей.
- ◆ Совет 8 – Избавляйтесь от перфекционизма.
- ◆ Совет 9 – Не нужно казаться лучше, чем вы есть.

- ◆ Совет 10 – Не будьте слишком скромными.
- ◆ Совет 11 – Изображайте уверенность в себе.
- ◆ Совет 12 – Будьте доброжелательными.
- ◆ Совет 13 – Будьте искренними.
- ◆ Совет 14 — Не переоценивайте роль внешних данных.





- ◆ Совет 15 – Не робейте!
- ◆ Совет 16 — Помогайте людям.
- ◆ Совет 17 – Не ищите каждый раз проблему в себе.
- ◆ Совет 18 – Спрашивайте себя: ну и что?
- ◆ Совет 19 — Придерживайтесь своего мнения.
- ◆ Совет 20 – Учитесь у жизни.

- ◆ Совет 21 – Развивайте себя.
- ◆ Совет 22 – Принимайте свои недостатки.
- ◆ Совет 25 – Не ждите, пока появится уверенность – действуйте.



А о том, как выглядеть уверенно в любой ситуации,  
вы сможете узнать из теоретического материала  
этой темы!



Спасибо за внимание!