

«Человек – это то, во что он верит» — формируем позитивные убеждения.

Бывает, что задаете себе такие вопросы? - «Я опять сделал не так», «Я никогда с этим не справлюсь», «Это слишком сложно», «Я опять хуже всех». Ситуация поправима. Известно, что нас формируют убеждения — то, во что мы верим. Изменив представление о себе, ты выстроишь мысли таким образом, чтобы они помогали, а не мешали.

Вот несколько убеждений, которые помогут тебе всегда верить в себя.

«Я — удачливый!». Старайся быть таким. Принижая себя, считая «хуже всех», ты настраиваешься на негатив, и окружающие думают о тебе так же. Будь удачливым! Делай акцент на том, что хорошо делаешь. Учись принимать решения и действовать с настроением на успех.

«Я — интересный!». Люби себя. Хочешь, чтобы тебя любили — люби себя сам! Если ты не стремишься понравиться — не учишься, не развиваешься, то ни себе, ни другим не интересен. Любуйся собой, уважай и старайся понять. Окружающие и в этом случае будут так же относиться к тебе.

«Я — надежный!». Доводи любое начатое дело до конца. Планы не реализуются не из-за недостатка ума или способностей, а из-за привычки бросать дело на полпути. Не тяни кота за хвост — завершай дела как можно быстрее, всегда выполняй обещания, старайся не откладывать дела на потом — и тогда любой твой план осуществим!

«Я отвечаю за то, что делаю!». У многих ребят есть привычка оправдываться: «Все виноваты, только не я». Снимая с себя ответственность за происходящее, ты убеждаешь окружающих в своей беспомощности и зависимости. И сам веришь в это. Учись отвечать за слова и поступки, и с тобой будет приятно иметь дело.

«Я уважаю себя!». Никогда не соглашайся с пренебрежительным отношением к себе и с оскорблениями.

Убеждения формируются на основе опыта, следовательно, нужно накапливать позитивные моменты. Действуй!

Источник: <https://telefon-doveria.ru/chelovek-eto-to-vo-chto-on-verit-formiruем-pozitivnye-ubezhdeniya/>

