***7 фраз, які характеризують впевнену в собі людину***

 Справжня впевненість приходить зсередини. Ми можемо відчути її в іншій людині, і можемо відчувати її в собі. Вона виявляється в жестах, в тому, як ми себе підносимо, а також у тому, що говоримо оточуючим.

 7 фраз, які впевнені в собі люди вимовляють досить часто.

**Я не знаю**

 Невпевнена в собі людина, як правило, хоче створити видимість впевненості. Вона боїться, що інші люди не сприймають її серйозно, а тому намагається якось це компенсувати.

 Аналогічно впевнені особистості не бояться відкрито відповідати на питання, включаючи визнання своєї необізнаності. Приклади: «Я не знаю, але це хороше питання», «Я не впевнений, але обов’язково з’ясую».

 Вам здається, що для того, щоб бути впевненим, потрібно завжди знати, як вчинити правильно. Але це омана. Вам не потрібно нічого знати заздалегідь, просто будьте готовими це дізнатися. Необхідно навчитися уважно слухати тих, хто більше «підкований» в певній сфері, ніж ви, а вже потім приступати до дій.

 Впевненість не передбачає знання відповідей на всі питання, а відсутність дискомфорту під час їх пошуків.

**Мені шкода**

 Невпевнені в собі люди часто не хочуть говорити, що їм шкода, вважаючи цю фразу проявом слабкості. Вони роблять все можливе, щоб звинуватити когось іншого, а не взяти відповідальність на себе. Вони бояться, що якщо визнають свою неправоту, то тим самим заявлять про їх неповноцінності.

 На відміну від них, впевнені в собі люди здатні вимовити вголос наступні фрази: «Мені шкода, я все зіпсував. Не могли б ми почати все спочатку?» або «Вибач. Я не знав, що сказане мною призведе до таких результатів. Мені хотілося б все виправити. Що скажеш?». Вибачення після допущення помилки — це риса впевнених в собі людей.

**Ні**

 «Ні» — це завершене речення. А ще це одна з найбільш складних фраз, особливо якщо ви виросли у родині, де це слово було під забороною. Якщо в дитинстві ви не могли встановити здорові межі відносин з батьками (тому що вас карали за будь-які спроби зробити це), то напевно виросли з звичкою догоджати всім навколо.

 Давайте відверто: у більшості людей досить слабкі кордони. На те, щоб навчитися говорити «так» тільки тоді, коли ви цього дійсно хочете, а для того, що сказати слово «ні» тактовно й рішуче, треба час.

 У впевнених людей існують досить жорсткі межі. Вони кажуть «ні» завжди, коли це потрібно зробити. Вони вірять, що оточуючі нормально відреагують на їх відмову, і розуміють, що якщо хтось не поважає їх межі, то неправий саме «порушник», а не вони.

**Як справи?**

 Джерелом для впевненості є зв’язок між людьми. Чому? Тому що якщо ви впевнені у щирості стосунків з ким-небудь (тобто, коли у вас є той, з ким ви можете просто бути собою), то готові ризикувати. І ви знаєте, що якщо почнете падати обличчям вниз, то вас обов’язково хтось підстрахує.

 Здатність встановлювати глибокий і справжній зв’язок відображається в щоденній поведінці та мовленні людини. Наприклад, коли вона цікавиться у вас, як ваші справи. Вона пізнала саму себе, а тому тепер здатна пізнати й інших людей.

**Мені треба дещо тобі сказати**

 Упевнені люди не приховують свою точку зору. Вони не шукають конфліктних ситуацій самі, але здатні відстояти свої переконання, нехай це і буде некомфортним.

**Так, дякую**

 Упевнені в собі люди вміють приймати допомогу і не намагаються створити видимість самовпевненості. Вони не закриваються від інших людей. В них є надійна група підтримки (друзі, люблячий чоловік, здорова сім’я), і вони завжди приймають допомогу від свого оточення.

 Вони вміють просити про допомогу, коли це дійсно необхідно. Такі люди розуміють, що самостійно можна зробити далеко не все, і що деякі речі вимагають командної роботи.

**Розкажіть мені про це детальніше**

 Замість того, щоб постійно нав’язувати комусь свою думку, упевнені люди уважно слухають свого співрозмовника. Якщо вони чогось не розуміють, то щиро намагаються це зробити. І для цього вони просять пояснень, а не створюють видимість, що все зрозуміли.