***Як не дозволити чужим думкам керувати вашим життям***

Соціальна тривожність є досить поширеною проблемою: за різними даними, від 7 до 13% людей відчувають її протягом життя.

Для нас важливо відчувати себе прийнятими та гідними схвалення. Похвала і компліменти позитивно впливають на нашу самооцінку та впевненість у собі. Проте, прагнучи отримати схвалення, ми нерідко потрапляємо в пастку чужих очікувань. Ми боїмося критики, осуду, насмішок. Через це ми починаємо підлаштовуватися під очікування інших, втрачаючи себе та свої цінності. Як подолати залежність від думки оточення.

**Поради:**

1. ***Прийміть той факт, що люди різні і думають по-різному.*** Не варто засмучуватися через це. Навчіться приймати відмінності в думках.

2. ***Зосередьтеся на собі.*** Що насправді важливо для вас? Які ваші цінності та переконання? Відповівши собі на ці запитання, ви зможете приймати рішення, зважаючи на власні пріоритети, а не бажання догодити всім навколо.

3. ***Важливо вміти відрізняти конструктивну критику, спрямовану на допомогу, від деструктивної***, метою якої є зачепити вас або ж маніпулювати вами. Конструктивна критика допомагає нам стати кращими, тоді як деструктивна лише ранить та змушує сумніватися в собі.

4. ***Розвивайте впевненість у собі.*** Чим більше ви впевнені в собі, тим менше вас хвилюватиме думка оточення. Працюйте над підвищенням самооцінки, визнавайте свої досягнення й сильні сторони.

5. ***Пам’ятайте про свою унікальність.*** Не дозволяйте чужим оцінкам визначати вашу самоцінність. Ви унікальні та цінні самі по собі, незалежно від того, що думають інші.