

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Неуверенность в себе - проблема древняя, <b>однако она привлекла внимание медиков, педагогов и психологов сравнительно недавно - в середине XX века.</b>                                                                                                                                             | Неуверенность в себе – проблема древняя, <b>но заинтересовались ею</b> недавно.                                                                                                   |
| Именно тогда <b>стало понятно</b> : все усиливающаяся неуверенность в себе может стать причиной <del>массы</del> неприятностей - <del>вплоть до серьезных заболеваний, не говоря уже о житейских проблемах.</del>                                                                                    | <b>Оказывается</b> , неуверенность в себе может стать причиной неприятностей.                                                                                                     |
| А проблемы психологические, ведь <b>неуверенность в себе</b> может <b>послужить почвой</b> <del>постоянной</del> зависимости от чужого мнения. Представим себе, как неудобно <b>чувствовать себя зависимым</b> : чужие оценки кажутся ему более <b>важными</b> и значимыми, чем <b>собственные</b> . | Она может <b>вызвать</b> зависимость от чужого мнения, когда чужие оценки кажутся человеку <b>важнее собственных</b> .                                                            |
| <del>Каждый</del> <b>свой поступок</b> он видит <del>прежде всего</del> глазами окружающих.                                                                                                                                                                                                          | <b>Свои поступки</b> он видит глазами окружающих.                                                                                                                                 |
| <del>А главное - ему хочется одобрения от всех: начиная с близких и заканчивая пассажирами в трамвае.</del>                                                                                                                                                                                          | Ему хочется одобрения от всех.                                                                                                                                                    |
| Такой человек становится нерешительным и не может правильно оценить <del>жизненную</del> ситуацию.                                                                                                                                                                                                   | Такой человек становится нерешительным и не может правильно оценить ситуацию.                                                                                                     |
| Как же преодолеть неуверенность в себе?                                                                                                                                                                                                                                                              | Как преодолеть неуверенность в себе?                                                                                                                                              |
| <b>Одни ученые ищут ответ на этот вопрос, основываясь на физиологических процессах, другие опираются на психологию.</b>                                                                                                                                                                              | В поисках ответа специалисты <b>опираются на</b> физиологию или психологию.                                                                                                       |
| Ясно одно: преодолеть неуверенность в себе <b>можно</b> <b>лишь в случае</b> , если человек <del>способен</del> правильно <b>ставить</b> цели, <b>соотносить</b> их с <del>внешними</del> обстоятельствами и позитивно оценивать <del>свои</del> результаты.                                         | Ясно одно: преодоление неуверенности в себе <b>возможно</b> , если человек правильно <b>ставит</b> цели, <b>соотносит</b> их с обстоятельствами и позитивно оценивает результаты. |
| 161 слово                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 86 слов                                                                                                                                                                           |