



Як подолати нерішучість

Нерішучість виникає в результаті недовіри до себе, недооцінки своїх можливостей, невпевненості у своїх силах.

Головний спосіб подолати нерішучість — це перейти від роздумів до продуктивних дій.

📌 Наступного разу, коли ви почуватиметеся нерішучими, запитайте у себе: «Чого я боюся? Про що зараз мої думки?». Проаналізуйте, що насправді може статися і як можна з цим впоратися. У більшості випадків ми маємо справу з накручуванням негативних емоцій.

📌 Відзначайте свої успіхи. Навіть, якщо вам щось здається абсолютно незначним — навчіться хвалити себе.

📌 Не сваріть себе за помилки. У тому, що у вас щось не вийшло або вийшло не так добре, як ви того очікували — немає нічого страшного. Просто скажіть собі: «Цього разу не вийшло, зате я буду знати, як це робити наступного разу».

📌 Навчіться відмовляти і не бійтеся образити. Дотримання кордонів — важливий аспект у спілкуванні і взаємодії з людьми. Але є люди, які безцеремонно переходять ці кордони. У таких випадках важливо навчитися говорити «НІ».

