

Повышаем уверенность в себе: 30-дневный челлендж

- ❑ **День 1.** Наведите порядок в квартире и на рабочем месте.
- ❑ **День 2.** Обновите гардероб: выкиньте старые вещи, которые вам не нравятся, и купите новые.
- ❑ **День 3.** Сходите в парикмахерскую. Если вы девушка – сделайте макияж и маникюр.
- ❑ **День 4.** Запишите на листе бумаги свои положительные качества и повесьте его на видном месте.
- ❑ **День 5.** Завяжите разговор с незнакомым человеком.
- ❑ **День 6.** Сделайте комплимент пяти незнакомым людям.
- ❑ **День 7.** Заведите тетрадь и записывайте в нее все, чего вы достигли. Пополняйте ее новыми записями и время от времени перечитывайте старые.
- ❑ **День 8.** Сходите в кинотеатр, на концерт или выставку в одиночестве. Постарайтесь познакомиться там с кем-нибудь.
- ❑ **День 9.** Найдите возможность выступить публично перед большим количеством людей. Это может быть доклад в институте, тост на свадьбе, выступление перед коллегами на работе и т.д.
- ❑ **День 10.** Сделайте селфи и выложите его в социальных сетях. Если будут комплименты, воспринимайте их с благодарностью. Вместо «не стоит» отвечайте «спасибо».
- ❑ **День 11.** Отправьтесь в небольшое соло-путешествие в другой город.
- ❑ **День 12.** Наденьте нелепую одежду и прогуляйтесь в ней по городу.
- ❑ **День 13.** Сделайте что-то, чего вы очень стыдитесь сделать.
- ❑ **День 14.** Вступите в спор (в реальной жизни или в соцсетях) и намеренно проиграйте его.
- ❑ **День 15.** Лягте на пол в общественном месте (кафе, торговый центр, магазин) и сделайте селфи.
- ❑ **День 16.** Намеренно опоздайте на работу / институт / школу. Не оправдывайтесь и не чувствуйте себя виноватым.
- ❑ **День 17.** Расскажите смешной анекдот или историю в компании коллег или друзей.
- ❑ **День 18.** Посвятите день себе: сходите на массаж, в спа-салон, сауну, бассейн. В общем, делайте то, что вам очень нравится.
- ❑ **День 19.** Находясь в обществе, изображайте из себя неуклюжего человека: роняйте вещи, спотыкайтесь, попадайте в неловкие ситуации.
- ❑ **День 20.** Наденьте одежду, которая для вас непривычна. Например, если вы постоянно ходите в спортивной одежде, наденьте строгий костюм.
- ❑ **День 21.** Сделайте неожиданный подарок любимому человеку.
- ❑ **День 22.** Сходите в караоке и спойте несколько любимых песен (даже если у вас плохой голос).
- ❑ **День 23.** Пригласите в гости своих друзей и угостите их ужином собственного приготовления.
- ❑ **День 24.** Запишитесь в тренажерный зал или хотя бы заведите привычку делать утреннюю гимнастику.
- ❑ **День 25.** Сделайте доброе дело: примите участие в благотворительной акции или помогите донести сумку пожилой соседке.
- ❑ **День 26.** Сделайте то, о чем всегда мечтали, но откладывали.
- ❑ **День 27.** Научитесь говорить «нет». Целый день отказывайтесь от любых предложений без оправданий.
- ❑ **День 28.** Поговорите по скайпу с незнакомым человеком из интернета.
- ❑ **День 29.** Прочитайте любую книгу о повышении самооценки. Она настроит вас на нужный лад.
- ❑ **День 30.** Посмотрите фильм «Красотка на всю голову» (или любой другой на схожую тему) и забудьте про все свои комплексы :)