3 вправи для підвищення впевненості в собі за 10 хвилин на день

1. «Мої сильні сторони» — 2 хвилини

Запишіть 3 речі, які сьогодні у вас вийшли. Навіть якщо це щось просте.

Навіщо: ви тренуєте увагу помічати власні результати, а не лише помилки та недоліки.

2. «Я можу» — 3 хвилини

Завершіть письмово три речення: «Я добре вмію…»; «Я вже навчився/навчилася…»; «Наступний крок, який я можу зробити…».

Навіщо: впевненість формується не з переконання «я найкращий», а з розуміння власних можливостей і конкретних дій.

3. «Одна дія назустріч собі» — 5 хвилин

Щодня робіть одну невелику дію, яку зазвичай відкладаєте через невпевненість: висловіть свою думку, скажіть «ні», поставте запитання, почніть давно відкладену справу.

Навіщо: мозок отримує реальний досвід — «Я можу діяти, навіть коли сумніваюся».

10 хвилин щодня — це не магічна формула. Але регулярна практика допомагає поступово змінювати ставлення до себе й накопичувати досвід власної компетентності.

Олександр Фотуйма
Психолог, PhD · 25+ років практики
Instagram: @oleksandrfotuima · WhatsApp / Telegram: напишіть слово «Гайд» для отримання додаткових матеріалів

Матеріал має освітній характер і не замінює консультацію фахівця.