**Психология личности: как поверить в себя?**



Психология человека такова, что, для того чтобы он мог достигать успеха, ему необходимо верить в себя. Часто бывает так, что эта вера отсутствует. Тогда, люди склонны испытывать сомнения в том, правильно ли они думают, поступают, живут. Им сложно принимать решения, когда ситуация в жизни зависит только от них.

Поэтому человек, который не верит в свои силы, склонен опираться на мнение и помощь окружающих людей. Он просит совета у других, иногда манипулирует, чтобы кто-то принял решение или совершил какие-то действия за него. Тогда, в случае неудачи, ему не придется чувствовать себя виноватым и ругать за ошибки. Избегая, таким образом, ответственности, люди иногда расплачиваются высокой ценой — собственной жизнью. Потому что, не имея силы верить в себя и принимать решения самостоятельно, они не получают опыта, не учатся на ошибках, не получают то, что на самом деле хотят. Это может привести к тому, что человек проживет не свою жизнь, а чужую, и с возрастом, возможно, будет очень жалеть о том, что так и не рискнул, не сделал то, чего очень сильно хотел, потому что не верил своим желаниям, чувством и самому себе. Как связана вера в себя с психологией личности? Почему доверие к себе отсутствует? Что можно сделать, чтобы сформировать это чувство внутри? Узнайте из этой статьи.

**Почему я в себя не верю?**

* Человек столкнулся с ситуацией, в которой принятое им решение было ошибочным и имело негативные или тяжелые последствия. Например, повинуясь сильным чувствам, женщина вышла замуж. Однако брак закончился болезненным разводом. После этого она больше не верит в то, что переживание любви может привести ее к гармоничным отношениям. Тогда она, знакомясь с молодыми людьми, может перестать доверять себе и строит с ними [отношения](https://medaboutme.ru/semya-otnosheniya/otnosheniya/), опираясь на мнение о них окружающих людей — родителей, подруг, знакомых. Негативный опыт не позволяет ей довериться вновь своим чувствам.
* Самооценка имеет большое значение в том, верит человек себе или нет. Низкая самооценка приводит к тому, что он будет бояться довериться себе — такова [психология личности](https://medaboutme.ru/semya-otnosheniya/otnosheniya/). Тогда он, сталкиваясь в жизни с удачными шансами или перспективами, будет сомневаться, не сможет сделать шаг, потому что не считает себя достойным лучшей жизни.
* Синдром жертвы, жалость к себе и зависть. Такие качества характера не приводят к формированию доверия к себе, а наоборот — убивают инициативу, желание прислушиваться к своим чувствам, понимание своих потребностей. Люди, склонные жалеть себя и завидовать другим, тратят энергию на негативные эмоции, вместо того, чтобы обратить ее на пользу самому себе. Например, рискнуть и устроиться на работу мечты, сменить деятельность, поступив в институт в середине жизни, перестать бояться отношений и довериться партнеру, понять свои желания и приступить к их реализации.

**Отношения с родителями**



Иногда чувство недоверия к себе является базовым в личности человека. Тогда у него возникает ощущение, что он с ним родился. Так бывает, если в ребенка не верили его родители. Тогда его психология такова, что он отличается неуверенностью в себе, низкой самооценкой, склонен сомневаться во всем и всех.

Психология отношений с родителями может очень сильно влиять на всю взрослую жизнь человека. В момент, когда он пытается сделать шаг, изменить свою жизнь — довериться, наконец, себе, рискнуть, попробовать изменить привычки или образ жизни — внутри него «включается» осуждающий или насмехающийся голос родителя. Это может быть мать или отец, которые говорят ему то, что они обычно говорили в детстве: «Ты ни на что не способен!», «Посмотри, что ты опять натворил!», «Тебе ничего нельзя поручить!», «Ты постоянно ошибаешься!», «Ты ничего не умеешь!» и «У тебя ничего не получится!». Избавиться от этого назойливого голоса в своей голове, даже, когда родители больше не влияют на взрослую жизнь, может быть очень трудно — такова [психология](https://medaboutme.ru/semya-otnosheniya/otnosheniya/) отношений. Сделать это можно, совместно с психологом, или самостоятельно, практикуя личный опыт, делая первые шаги, изучая свой собственный страх, пробуя, ошибаясь, но, не переставая идти к цели. Способность «не опускать руки», получать желаемое и укрепить собственную веру в себя — будет лучшим результатом и наградой для человека в результате этого процесса.

**Вредные привычки мышления**

На личность маленького ребенка влияет все, что говорят ему родители. Когда человек вырастает и становится взрослым, эти слова и фразы могут стать привычными убеждениями, на которые он опирается в жизни.

Для того чтобы избавиться от них, нужно осознать их влияние, а затем перевести негативный посыл в положительное утверждение.

* Все, что я делаю, заканчивается неудачей. Это не может соответствовать действительности — скорее всего, человек склонен игнорировать любой положительный результат в своей жизни. В противовес этой установке нужно сформировать привычку замечать все свои достижения и успехи — даже самые маленькие и, на первый взгляд, незначительные. Чтобы подкрепить собственную значимость, полезно записывать их в блокнот. Постепенно, это поможет сформировать чувство уверенности в собственных силах.
* Если я рискну, то могу ошибиться. Такой посыл не дает человеку пробовать что-то и меняться, потому что он боится совершить ошибку. Возможно, в детстве родители строго воспитывали его или наказывали за любые промахи. Человек может не совершать ошибок, только при этом он не должен ничего делать. Действия и изменения могут привести к любому результату — как к положительному, так и к отрицательному. Если рассматривать каждый из них как опыт и рост, то страх совершить ошибку пропадет. Кроме того, полезно сформировать привычку прощать себе неудачный опыт, потому что человек по своей природе не идеален.

**Психология и формирование новых решений**



Все, что нужно для новой жизни, начинается с отказа от старых форм поведения и мышления и умения практиковать новые.

* Перестать опираться на мнение окружающих и родителей во всем, что касается личной жизни — условий, отношений, работы, хобби, внешнего вида.
* Рискнуть пройти через собственный страх — быть неправым, не получить желаемый результат, проиграть, потерять деньги. Сделать это поможет анализ заранее предполагаемых неудач. Например, можно спросить себя: «Что случится, если я не получу то, что хочу (ошибусь, проиграю)?». Понимание будущего поможет увидеть картину своих чувств более ясно и понять, что нужно еще изменить в отношении к новому опыту.
* Отказаться от привычки следовать чужому мнению и научиться говорить «нет» другим.
* Доверять себе — это значит принимать себя таким, какой есть, объективно видеть как недостатки, так и достоинства.
* Научиться хвалить и поддерживать себя тогда, когда чувство вины, стыда или осуждения провоцируют страх или попытки отказаться от намеченной цели.