

## **Избавляемся от комплексов – 7 шагов к успешной жизни**

*Комплексы способны совершенно испортить нашу жизнь. Они не дают нам относиться к себе адекватно, вгоняют в депрессию и постоянно угнетают. Вот 7 основных шагов, которые необходимо сделать к успешной жизни.*

### **Шаг первый. Определяем проблему**

Комплексы, наверное, имеет каждый человек, это – определенная часть нашей личности. Их не нужно прятать и ненавидеть, потому что, маскируя комплексы, мы только усиливаем их. Просто к ним нужно отнестись как к факту и спокойно принять. Проблему нужно проанализировать: насколько она сильна, или, может, ее на самом деле и не существует? Тогда можно просто посмеяться над ней.

### **Шаг второй. Выясняем причины появления комплексов**

Большинство наших комплексов имеют корни в детстве, и если постараться, то можно вспомнить, с чего все началось: обидное замечание, нотации родителей, глупость, сказанная во время ссоры, способны упасть в наше сознание и надолго укорениться там. Часто родители навязывают нам нормы поведения в обществе и стандарты, в нем принятые, из самых лучших побуждений в процессе воспитания. Часто, повзрослев, мы сами обращаем внимание на свое несоответствие этим стандартам, замыкаемся, боимся проявлять себя, безуспешно пытаемся избавиться от комплексов и закрываем дорогу к совершенству. А ведь многое нам только кажется!

### **Шаг третий. Определяем степень зависимости от мнения окружающих**

Почему мы болезненно реагируем на замечания и мнение посторонних нам людей? Ведь их мнение очень часто оказывается ошибочным. Пожалуй, стоит выработать свою собственную шкалу ценностей, соответствие которой добавит уверенности. А человек, уверенный в себе, вызывает уже совершенно другую реакцию окружающих. Оценивая поступки других, и давая советы, попробуйте заглянуть в себя, ведь очень часто мы советуем то, что нужно сделать нам самим по отношению к себе. Возможно, и другие люди оценивают вас с позиций собственных комплексов. Не воспринимайте слова других, как истину в последней инстанции. Будьте снисходительны.

### **Шаг четвертый. Вырабатываем правильное отношение к себе**

Правильное отношение к себе – это залог успешной жизни. Сконцентрируйтесь на своих достоинствах, ведь их у вас гораздо больше, чем недостатков! Это поможет значительно повысить самооценку, избавиться от комплексов и определить сферу применения своих возможностей. Если вам трудно пока думать о себе в положительном ключе, попросите помочь близких. Послушав их, вы узнаете о себе много нового и увидите, что все не так уж и плохо.

### **Шаг пятый. Избавляемся от страха**

Страх мешает человеку проявить себя, он сковывает возможности и мешает принимать правильные решения. В нашей новой жизни без комплексов не должно быть никакого страха! Не бойтесь совершать поступки – это свидетельство проявления вашей личности. Не бойтесь показаться смешными – над многими людьми, ставшими великими, сначала потешалось общество. Не бойтесь совершать ошибки, с их помощью мы развиваемся. Очень хороший путь избавления от страхов – радикальный: бойтесь высоты – прыгайте с парашютом, бойтесь знакомиться – начинайте знакомство первыми, бойтесь всеобщего внимания – освоите публичную профессию. Преодолевая страх, вы сделаете огромный шаг вперед по пути к успешной жизни.

### **Шаг шестой. Поверьте, что вы все можете**

Утверждение «я смогу» должно стать вашим жизненным кредо. В жизни возможно все – это золотое правило помогло добиться успеха многим людям, которые не ограничивали свои возможности комплексами и неуверенностью. Исключите из своей жизни отрицание «не», все формулировки должны нести только положительный заряд: «Я становлюсь лучше», «Меня любят», «Ко мне прислушиваются» - и вы увидите, как эти установки изменят вашу жизнь.

### **Шаг седьмой. Действуйте, активная жизненная позиция обязательна**

Вы должны предпринимать конкретные шаги в достижении своих целей. Если на настоящий момент цель заключается в избавлении от комплексов, то, прежде всего, ваши действия должны заслуживать собственного одобрения. Не стесняйтесь хвалить себя даже за самую маленькую победу, это даст стимул и энергию для последующих поступков. Если нет возможности идти в направлении мечты – ползайте, если нет возможности ползти – лягте и лежите в нужном направлении. Тогда все получится обязательно, эти 7 шагов приведут вас к успешной жизни.

*В дополнение к вышесказанному можно дать еще два практических совета:*

1. Развивайте в себе хорошие качества характера - это очень сильно повышает самооценку. Можно почитать соответствующую литературу или послушать лекции по теме развития хороших качеств; даже само изучение этой темы будет очень полезно.
2. Свои комплексы можно устранить с помощью простой работы над собой. Комплексы – это серьезное препятствие на пути к успеху, но они же – наш путь к совершенству. Избавляясь от них, мы обретаем свободу и сможем добиться очень многого.

*Успехов во всех сферах жизни и много радости на пути к успеху!*