**Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ НИКОМУ НЕ НУЖНЫМ**

Наши убеждения помещают нас в замкнутый круг, мы не развиваемся, потому что думаем, что никому не нужны, а не нужны потому, что замкнуты только на себе и не идем людям на встречу. Не получится стать нужным человеком для кого-то насильно, заставить полюбить себя. Как ты реагируешь на попытки понравиться тебе? Скорее всего, просто не замечаешь. Если ты кому-то протянешь руку, то совсем не обязательно, что человек пойдет тебе на встречу.

**Как ты можешь это исправить?**
• Хочешь стать кому-то нужным? Сделай ему что-то приятное. Комплимент, улыбка, что угодно. Людям нравится, когда их одобряют.
• Не жди неприятия от других. Если ты постоянно будешь думать о том, что окажешься лишним, ты будешь вести себя так, что люди не захотят с тобой общаться.
• Думай о себе. Если ты научишься думать о себе, принимать и любить себя, окружающим будет проще делать то же самое. Если ты уверен в себе, это видно по твоему поведению.
• Постарайся развить навыки общения.

o Для каждого из нас собственное имя — самый приятный в мире звук, поэтому чаще называй человека по имени.
o Разговаривать следует о том, что интересует собеседника. Человек может часами рассказывать о том, что ему действительно интересно, а если видит искренний интерес собеседника, то на уровне подсознания будет испытывать к нему доверие.
o Улыбайся!
o Необходимо научиться слушать. Даже если ты совершенно не согласен с мнением собеседника, научись выслушать человека до конца, не перебивая.
o Следует научиться выступать инициатором разговора — увидев старого знакомого, не ограничивайся сухим и формальным приветствием, поинтересуйся (если позволяет место и обстановка) какой-нибудь его характерной особенностью, увлечением, стилем одежды. Проявляя искренний интерес к людям, человек чувствует взаимное позитивное отношение к себе.

• Не сиди дома и не думай о том, что ты никому не нужен. Лучше сделай что-то приятное для себя: сходи на прогулку, прочитай интересную книгу, займись чем угодно, что дарит тебе положительные эмоции.
• Чаще общайся с приятными людьми. Знакомься с новыми людьми и развивай отношения с друзьями, которые поддерживают тебя. Окружай себя людьми, в которых ты уверен и которые не бросят тебя.

• Расскажи человеку, которому ты доверяешь, о своих чувствах. Говорить об эмоциях в спокойной и безопасной обстановке совершенно нормально. Возможно, близкий друг или член семьи сможет заступиться за тебя, если кто-то будет поступать с тобой несправедливо. Важно иметь союзников, которым важно твое благополучие.
• Бывает полезно пообщаться с людьми, оказавшимися в такой же ситуации, как и ты. Это поможет вам сблизиться.

<https://telefon-doveria.ru/>