**Приложение № 3**

**«Визуализация моей уверенности»**

Расчертите лист бумаги или распечатайте данную схему. В ней имеются 10 качеств, которые присущи уверенному человеку. Оцените каждое качество, насколько оно присуще вам, от 0 до 10 баллов.

При этом за 0 можно считать точку пересечения всех линий, а 10 баллов – точка соприкосновения круга и линии. Соответственно, чем больше баллов, тем более развито качество. Просмотрите каждое направление, и письменно ответьте, что мешает вам развивать то или иное качество?

А теперь посмотрите, что помогает тем качествам, которые лучше всего развиты?

Такой подробный анализ не только позволит расширить кругозор, но и перенести позитивный опыт в другие сферы (с выраженного качества в менее развитое). Также, упражнение раскрывает, насколько иногда мизерны препятствия на пути к уверенности.

