

ПСИХОЛОГИЯ
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ



Как *развить*
уверенность
в себе **за 7 дней**

Оксана Сергеева

50
простых
правил

Оксана Сергеева

Как развить уверенность в себе за 7 дней: 50 простых правил

Серия «Психология. Всё по полочкам»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6564831

*Как развить уверенность в себе за 7 дней : 50 простых правил: Эксмо;
М.:; 2014*

ISBN 978-5-699-67910-2

Аннотация

Страдаете от неуверенности в себе? Не можете справиться с робостью? Застенчивость не позволяет вам добиваться желаемого? Считаете, что измениться невозможно? Напрасно! Отсутствие уверенности – это не диагноз. Это незнание собственного потенциала, неумение понимать свои желания, неспособность выстраивать жизнь в соответствии со своими убеждениями. Прочитав эту книгу, вы научитесь осознавать свои желания и стремиться к их реализации; открывать и применять скрытые резервы уверенности; использовать свои силы максимально эффективно; добиваться всего, что вам нужно. И всему этому вы научитесь всего за семь дней. Не удивляйтесь. Эта книга предлагает программу по развитию уверенности, систематизированную в соответствии с вашим

недельным циклом. Уже через неделю – при внимательном чтении и наблюдении за своими ощущениями – вы достигнете очень многого. И постепенно навсегда попрощаетесь со своей неуверенностью.

Содержание

Предисловие	5
Как правильно читать эту книгу?	8
День первый	10
Правило № 1	11
Правило № 2	14
Правило № 3	17
Правило № 4	20
Правило № 5	23
Правило № 6	26
Правило № 7	29
День второй	32
Правило № 8	33
Правило № 9	36
Правило № 10	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Оксана Сергеева

Как развить уверенность в себе за 7 дней: 50 простых правил

Предисловие

Неуверенность в себе – это не диагноз, не аномалия, не порок, не фобия. Неуверенные в себе люди являются полноценными членами общества и живут по тем же законам, что и все остальные. Только вот судьба таких людей зачастую складывается не очень удачно.

Неуверенность – это маскировка, защитный барьер от неприятностей и конфликтов внешнего мира, это удобный способ оправдать свою несостоятельность. А в большинстве случаев неуверенность – еще и признак слабости и неразвитости личности.

Неуверенный человек не знаком с самим собой. Он не знает себя, свой характер, особенности, не умеет применять свои способности и направлять жизненные силы в нужное русло. Неуверенный в себе человек не понимает своей роли и не способен признать себя значимым членом общества.

Так за чем же дело стало? Идемте знакомиться. С кем? С самим собой! Нужно по-новому посмотреть на себя. Увидеть нового и незнакомого себя. Постараться не испугаться его, принять со всеми плюсами и минусами. Отведем на это знакомство неделю. Всего семь дней вашей жизни. Немного, правда? Даже не верится, что это возможно? Успех предприятия зависит только от вас. Приступая к чтению этой книги, отбросьте сомнения и скепсис, и шансы на успех значительно вырастут.

Чтобы поверить в себя и свои силы, кому-то требуется месяц, кому-то год, кому-то десятилетие, а кому-то не хватает и всей жизни. Мы поставим свои сроки – ровно неделя. Семь дней для того, чтобы начать жить по-новому, с новыми знаниями, свежим взглядом на себя и свои возможности.

Почему именно семь дней? Не пять? Не десять? Не тридцать? Магия чисел тут совершенно ни при чем. Наша жизнь циклична. Мы делим ее на периоды – большие и маленькие – для того, чтобы нам было удобно ориентироваться в собственной жизни и взаимодействовать друг с другом.

Примером цикличности является наш календарь. 365 дней в году разбиты на четыре сезона, каждый из которых состоит из трех месяцев. Месяцы складываются из недель, каждая из которых равна семи дням. Отметим, что в любой неделе (вне зависимости от года, сезона, месяца) одинаковое число дней – ровно семь. И мы знаем, что в основе семидневной недели миф о Сотворении мира. Самым маленьким

временным циклом нашей с вами жизни являются одни сутки – 24 часа.

Неделя у большинства людей в современном мире состоит из пяти рабочих дней и двух выходных. Хотя это лишь общее правило. Цикл конкретного человека имеет свои особенности в зависимости от возраста, социального статуса, профессиональной принадлежности. Накладывают свои отпечатки пол, образ жизни, интеллектуальный и культурный уровень, место проживания и другие факторы.

Вы вряд ли найдете в целом мире человека, который проживает свою неделю точно так же, как вы; но вы также не найдете человека, который не делает ничего из того, чем занимаетесь вы в течение своего персонального недельного цикла. Мы похожи и мы уникальны.

Итак, наша задача – развить уверенность в себе за семь дней. Этого более чем достаточно, чтобы понять, куда нужно идти, и сделать уверенный шаг в сторону самопознания.

Как правильно читать эту книгу?

Вы можете читать книгу так, как вам нравится. С конца, с начала или с середины. Слово за словом или выборочно. Однако эффективнее будет воспользоваться рекомендациями для прочтения. Книга разбита на семь глав, каждая из которых посвящена развитию одной из основных составляющих уверенности в себе. Семь глав соответствуют семи дням вашего персонального недельного цикла.

Настройтесь на чтение одной главы в течение одного дня. Главы небольшие, так что вам удастся прочесть их довольно быстро. Вооружитесь карандашом, делайте пометки. Книга оживет в ваших руках. Абстрактные советы будет легче применить на практике, если вы заострите на них свое внимание.

У книги есть еще одна хитрость. Этот семидневный курс по развитию уверенности в себе вы можете повторять с каждой новой неделей. Начинать с понедельника и завершать в воскресенье. Начиная со второй недели, вам не нужно будет перечитывать книгу с самого начала. Вы просто будете обращаться к своим собственным пометкам и, вспоминая свои наблюдения, стараться следовать важным лично для вас рекомендациям.

Начинать читать книгу можно с любого дня. Но большего эффекта вы сможете добиться, если откроете ее в самом

начале недели – в понедельник. Начиная новый цикл вашей жизни с нового знания и новой цели, вы легко достигнете желаемого, без труда внесете изменения в привычный порядок вещей.

День первый

Истоки

И вот мы в начале пути – у самых истоков. Начинать всегда трудно и волнительно, согласитесь с этим. Каждая новая неделя воспринимается как начало нового этапа, нового периода вашей жизни – пусть не большого и не глобального, но все же сулящего некие перемены. Мы всегда надеемся, что эти перемены будут к лучшему.

Чего ждать от этой недели? Ждите приятных сюрпризов и будьте готовы к некоторым препятствиям на вашем пути. Важно с самого начала сосредоточиться на положительном опыте и подготовиться к возможным неожиданностям.

Для начала вам необходимо понять: почему вам не удастся добиться успеха и реализовать свой потенциал? В чем причина вашей робости и пугливости в отношениях с миром? Почему вам так нелегко принимать решения и делать первые шаги? Ответы на эти вопросы следует связать с вашими потребностями и оценить перспективу развития.

Слишком сложно для понедельника? Ничуть. Начинать неделю со сложного, но значимого вопроса – это правильно. Решение такой задачи станет хорошим стимулом и источником энергии на всю неделю.

Правило № 1

Цените свою индивидуальность

Люди могут чувствовать себя неуверенно из-за осознания собственной непохожести на других, из-за несоответствия стандартам и общепринятым параметрам. Причиной робости и закомплексованности может быть все, что угодно, – дефект речи, фигура, родимое пятно, яркая особенность внешнего облика.

Поговорим о неповторимых особенностях вашего образа. В вашей внешности есть что-то такое, что выделяет вас среди других, делает вас непохожим на стандарт внешности, который нравится большинству? Например, вы обладатель уникальной формы носа, типа фигуры, а быть может, картавите на французский манер? Вам кажется, что ваша особенность слишком заметна окружающим? Более того, она притягивает внимание, кричит о себе, провоцирует ваших собеседников на насмешки? Вам кажется, что ваши знакомые за глаза обсуждают вашу внешность, которая становится темой для шуток?

Давайте разбираться. Оказывается, чем больше вы стесняетесь своей внешности – тем больше ваша особенность заметна окружающим. Девушки, стесняющиеся своей полноты, надевают объемные и громоздкие наряды, в которых выглядят еще полнее. Заикающийся человек так стесняется

своего заикания, что от волнения заикается еще больше. Лысеющий джентльмен так старательно прикрывает свою лысину, что его попытки приводят к комичному эффекту.

Иногда причиной неуверенности в себе является зародившийся в детстве комплекс «гадкого утенка». Суть этого явления в детской и подростковой неуклюжести и некрасивости, которая с возрастом проходит. У ребенка в детстве были слишком большие уши, которые не давали одноклассникам покоя. Сверстники постоянно задирали и дразнили его.

Со временем уши перестали выделяться по размеру, а их форма больше ни у кого не вызывала усмешку. Причина неуверенности исчезла. Однако остался внутренний комплекс, который мог трансформироваться, к примеру, в неуверенность в общении с противоположным полом.

Для начала попробуем понять, действительно ли в вашей внешности, в поведении, в речи есть причина для беспокойства? Посмотрите на себя в зеркало очень внимательно. Убедитесь, существует ли тот самый дефект, который не дает вам покоя. Возможно, он является плодом вашего воображения. Если же вы все-таки обнаружили деталь, которая, по вашему мнению, несильно вас украшает – внимательно взгляните в нее. Смотрите на нее долго и пристально. А теперь попробуйте восхититься ею. Любуйтесь ею, не отводите от нее глаз.

Примите себя. Улыбнитесь себе. Улыбка в этом деле – незаменимый инструмент. Пользуйтесь им почаще.

Внешняя привлекательность складывается не только из правильности черт и форм. Зачастую она зависит от того, как человек преподносит себя окружающим. Иногда привлекательные люди так неприятны и надменны в общении, что постепенно мы перестаем видеть их красоту. И наоборот: непривлекательный внешне человек может быть настолько обаятельным и приветливым, что через какое-то время мы влюбляемся в его тип внешности.

Вот лишь несколько примеров непривлекательных мужчин, которые стали секс-символами и покорили не одно женское сердце, – Адриано Челентано, Жан Поль Бельмондо, Дэниел Крейг, Мэтт Деймон. А вот примеры актрис с нестандартными особенностями, которые стали их визитной карточкой: Джулия Робертс (слишком большой рот), Николь Кидман (очень высокая и худая), Рината Литвинова (тембр и темп речи).

Помните, что любой недостаток можно обратить в достоинство, – нужно только самому научиться ценить эту черту и воспринимать ее не как проблемную зону, а как природную уникальность.

Правило № 2

Отправляйтесь на поиски своего таланта

Не раз слышали от окружающих о своей профнепригодности? Чувствуете, что у вас не получается то, что могут другие? Работа не горит в руках? Ощущаете усталость и упадок сил после рабочего дня? Как правило, профессиональная неудовлетворенность, невключенность в общее дело, отсутствие желания к работе могут стать причиной личностной неудовлетворенности, которая, в свою очередь, приводит к развитию и укоренению неуверенности в себе.

Каждому из нас необходимо найти свое место в жизни. И каждый стремится во что бы то ни стало понять, чем ему надлежит заниматься. Но, к сожалению, не всем это удается.

Выбор профессии мы делаем в том возрасте, когда еще плохо понимаем, чем в действительности хотим заниматься. После окончания средней школы мы принимаем решение о выборе профессионального образования. Плохо зная, чем занимается тот или иной специалист, мы ориентируемся на советы родителей, на модные тенденции, на уровень заработной платы, на востребованность специальности.

«Я иду учиться на бухгалтера, потому что мама говорит, что это правильная профессия для девушки!»; «Я хочу стать

юристом, так как планирую получать хорошую зарплату»; «Я стану поваром, потому что всегда смогу найти работу». И лишь немногие при выборе профессии ориентируются на *свои* желания и способности.

Однако и такой ориентир не стопроцентный показатель того, что будущая профессия станет для вас подходящей. Например, выбирая профессию журналиста, выпускник ориентируется на свою любознательность и общительность, но совершенно не учитывает навыки сочинительства. И таких неучтенных факторов довольно много. Вот почему выбранная профессия часто оказывается совсем не тем, о чем вы действительно мечтали.

Бывает, что в детском возрасте человек не чувствует в себе способности ни к одному из возможных направлений развития. Ему неинтересно заниматься на уроках литературы, не нравится творчество, он равнодушен к точным наукам, ему скучно на занятиях естественного цикла. Постепенно он убеждается в том, что он бесталанен. И эта идея полностью перечеркивает все возможные перспективы профессионального развития.

Причин, по которым у ребенка в детстве не раскрылся ни один из талантов, довольно много. Но совершенно очевидно, что виной тому – его окружение, а не он сам.

Если вам знакома эта история, то вам просто необходимо заново открыть самого себя. Это потребует определенной смелости – начать изучать что-то новое или тренировать ка-

кой-то навык, уже будучи взрослым человеком. Однако поверьте, ваши эксперименты обязательно принесут свои плоды, и вас ждет удовольствие от новых открытий.

Если причина вашей неуверенности в неправильном профессиональном выборе, то самое время ее – причину – устранить. Как же сменить профессию, когда тебе уже за тридцать? Возможно ли это? Возможно все! И в пятьдесят лет люди находят свое призвание. Вы можете получить второе образование или попробовать поработать на бесплатной основе в качестве стажера. Принимая решение, помните о том, что вам обязательно нужно найти себя, и тогда жизнь будет раскрашена в совершенно другие – яркие и светлые – краски.

Однако если такой радикальный способ кажется вам неуместным, то есть и другие варианты развития событий. Поищите свой талант вне работы. Запишитесь на курсы, освоите новое хобби – раскрывайте свои способности, реализовывайте свой потенциал. Это очень важно для развития уверенности в себе.

Есть еще вариант: вам необязательно менять профессию – можно сменить работу или специализацию. Иногда причина неудовлетворенности кроется в застывшем, неизменном положении вещей. Смена работы, коллектива, обязанностей и полномочий, а иногда простой перевод в другой отдел поможет вам открыть новые перспективы личностного роста.

Правило № 3

Освободитесь от призраков прошлого

Где еще искать истоки своей неуверенности, как не в детстве? Давайте вместе прогуляемся по забытым закоулкам вашей памяти и попробуем отыскать первопричину вашей внутренней скованности. Универсальной причины нет и быть не может. У каждого свои причины, свои истории. Но есть, безусловно, общие алгоритмы развития неуверенности и закомплексованности. О них мы и поговорим. Распознав причину проблемы – легче избавиться от самой проблемы.

Итак, в детстве мы общаемся со сверстниками, родителями, учителями и другими взрослыми. Часто симптомы неуверенности формируются в результате негативного опыта общения со сверстниками. Дети жестоки и могут причинять боль, не чувствуя вины и сострадания. Причины детских конфликтов могут быть самыми разнообразными – от различий во внешности или в материальном положении семьи до борьбы за лидерство и копирования поведения родителей, ведущих асоциальный образ жизни.

Часто агрессивно настроенные дети выбирают спокойных и тихих для того, чтобы выплеснуть свою злость на них. Дети зачастую не знают, как разрешить конфликт. Они не обращаются за помощью ко взрослым и довольно долго ведут

психологическую борьбу по собственным правилам. Некоторые конфликты делятся до самого выпуска из школы.

Причиной неуверенности могут стать родители, слишком много требующие от ребенка или, напротив, не уделяющие ему должного внимания. Учителя могут стать осознанной или неосознанной причиной неуверенности своих учеников. Авторитарная манера некоторых педагогов негативно сказывается на детской психике.

Был ли у вас в детстве похожий конфликт? Что было его причиной? Кто принимал участие в конфликте? Как вам удалось выйти из конфликтной ситуации?

Легко ли вам вспоминать события из вашего детства? Возможно, по прошествии долгого времени вам удалось выкинуть из памяти неприятные воспоминания. Однако это не всегда способствует психическому восстановлению и устранению последствий конфликта.

Наша психика довольно хитро устроена. Мы можем выбросить информацию из нашей ментальной памяти. Но порой мы не в силах забыть эмоцию, пережитую когда-то. Чем усиленнее мы пытаемся стереть неприятные воспоминания, тем чаще и активнее наше прошлое будет напоминать о себе через неприятные эмоции и внутреннюю неуверенность. Важно помнить свою историю, чтобы, столкнувшись с проблемой вновь, суметь противостоять ей.

Вспомните свои детские конфликты, неприятности, страхи. Не бегите от них. Посмотрите на них с позиции взрослого

опытного человека. Проанализируйте их. Попробуйте понять, что вы делали не так. Как нужно было вести себя? Попробуйте найти выход из конфликта, как если бы вам предложили прожить эту ситуацию заново.

Если в процессе оживления деталей истории вы будете испытывать неприятные эмоции, не пугайтесь. Это нормально. Проживая историю заново, вы будете избавляться от ее влияния на вас и на ваше поведение. Помните: чтобы избавиться от призраков прошлого, нужно заново встретиться с ними. Тогда вы станете свободны – и сможете иначе вести себя в аналогичных ситуациях.

Правило № 4

Поощряйте себя за успехи

Источником неуверенности может стать отсутствие вознаграждения за труд или несоразмерность этого вознаграждения вложенным усилиям. Какое вознаграждение может получить человек? Речь идет не только о деньгах и о материальных благах. Хотя это тоже немаловажный фактор для развития уверенности в себе. Вознаграждением может служить похвала, положительные эмоции, помощь и поддержка близких, приятное общение с друзьями, понимание и уважение окружающих и многое другое.

В самом общем виде схему получения вознаграждения можно объяснить на простом примере. Человек ходит на работу и выполняет определенные обязанности. Основным мотиватором для выполнения этих обязанностей является получение заработной платы.

Награда может иметь и нематериальное выражение. За то, что мы ходим на работу, выполняем полезную для общества функцию, мы обретаем почет и уважение окружающих, похвалу и положительную оценку, получаем возможность отдохнуть, которая приобретает ценность именно в связке с возможностью трудиться. В качестве награды мы также имеем самоуважение и похвалу от самого себя.

Что произойдет, если вы не будете получать вознаграж-

дение за ваш труд или будете получать его в недостаточном количестве? К примеру, человек получает низкую, не соответствующую затраченным усилиям заработную плату. Возможно, его деятельность не является престижной или почетной, из-за чего он лишается одобрения и уважения со стороны окружающих. Возможно, он работает так много, что у него просто не хватает времени на отдых. В этом случае нужно говорить о неудовлетворенности, которая является причиной недовольства собой и неуверенности.

Рассмотрим еще несколько вариантов отсутствия ожидаемого вознаграждения. Две подруги встречаются для того, чтобы пообщаться и поделиться новостями. На встрече одна из девушек готовится рассказать о своей новости – она выходит замуж. Однако ее подруга так занята собой, беспрестанно трещит о своих проблемах и не дает сказать своей собеседнице ни слова. Через некоторое время становится понятно, что момент упущен, и рассказывать о своей новости уже не имеет смысла. Загруженная и недовольная жизнью подруга вряд ли сможет искренне порадоваться за нее. А невеста вряд ли получит ожидаемое вознаграждение – искреннюю и неподдельную радость близкого человека.

Молодая мама выполняет огромное количество обязанностей – ухаживает за ребенком, готовит, убирает дом, следит за супругом. Это рутинное, требующее постоянного напряжения занятие. Она просит мужа отпустить ее на встречу с подругой. Для нее это прекрасная возможность снять напря-

жение и просто отдых, который поможет ей набраться сил и терпения. Однако муж отказывает ей в просьбе, полагая, что сидение дома с ребенком – не такое уж утомительное занятие, от которого стоит отдыхать. Так муж лишает свою жену заслуженного вознаграждения.

Оглянитесь вокруг. Посмотрите на свою жизнь. Ваши близкие умеют благодарить вас за труд? Ваши друзья всегда выслушивают вас и помогают справиться с проблемами? Вы сами часто хвалите себя за успехи?

Если вам кажется, что нет, в таком случае – это потенциальная причина неуверенности в себе. Вам нужно искать способы получения вознаграждения. Если ваши близкие не хотят добровольно награждать вас за труды, вам нужно напоминать им об этом, в отдельных случаях даже настаивать. Для начала начните награждать себя сами – позволяйте себе чуть больше, чем вы делали раньше. Дарите себе приятные подарки. И вы увидите, что настроение, а вместе с ним и ваша уверенность существенно возрастут.

Правило № 5

Избегайте неконструктивной критики

Поищите причину вашей неуверенности в вашем окружении. Посмотрите на людей, которые находятся рядом с вами. Это ваши близкие и друзья, коллеги и просто знакомые, с которыми вы периодически пересекаетесь. Отношение окружающих – очень важный показатель. Негативная оценка со стороны и безосновательная критика могут поколебать вашу уверенность.

Каждый из нас сталкивается с критикой в свой адрес. В небольших количествах критика (и самокритика) полезна – она помогает человеку увидеть свои недостатки, двигаться дальше и расти как личность. Однако следует различать критику обоснованную и критику безосновательную, неконструктивную. Если вам регулярно приходится выслушивать замечания в свой адрес, которые кажутся вам несправедливыми и не имеющими оснований, то вам следует защитить себя от этих нападков.

Конечно, способ защиты стоит выбирать в зависимости от того, кто обращается к вам с критикой. В случае, если нелестные слова вы слышите от постороннего человека, вам будет проще отгородиться от их негативного влияния. Если к вам придирается руководитель или пристаёт с замечаниями сосед по лестничной клетке, то вы можете попытаться

возвести между вами мысленный барьер. Выслушивая очередную жалобу, сконцентрируйтесь на недостатках вашего собеседника, начните вести мысленный диалог – критикуйте его и делайте ему замечания. Мысленное оппонирование сохранит ваш покой и поможет противостоять нападкам со стороны критикана.

В случае, если критика исходит от близкого вам человека – от супруга, родителей, друзей, то вам гораздо сложнее справиться с негативным эффектом их слов. Слова наших близких ранят нас куда сильнее. Критика из их уст подрывает наши жизненные силы, внутреннюю уверенность и снижает самооценку.

Решение проблемы есть. Близкий человек может критиковать, не понимая, насколько его слова пагубно влияют на вас. Делает он это не со злым умыслом. Просто привык к такому общению и по-своему желает вам добра: стремится указать на недостатки, чтобы вы могли с ними справиться. Поговорите с ним. Объясните, насколько сильно его слова ранят вас. Попросите его быть более аккуратным в словах и поддерживать вас, говоря о том, что у вас все получится и что вы, несомненно, справитесь со всеми трудностями.

Критика часто исходит от родителей. Они привыкли делать замечания своим детям и не обращают внимания, что те уже вышли из детского возраста.

Иногда для того, чтобы вас услышали, нужно повторять свою просьбу многократно. Объясните, что поддержка и уча-

стие в вашей жизни помогут вам гораздо больше, чем директивные указания и недовольство по поводу поступков, которые вы не должны были совершать.

Стремление к совершенству, завышенная самооценка приводят к тому, что человек начинает критиковать сам себя. Ему кажется, что ни он сам, ни его слова, ни его поступки не соответствуют его представлениям об идеале. Перфекционизм загоняет человека в столь строгие рамки, что соответствовать собственным требованиям становится просто невозможно. И в конце концов человек перестает что-либо делать, чтобы не испортить впечатление о самом себе. Бездействие и неуверенность идут рука об руку.

Критика – полезный и нужный инструмент, однако употреблять его следует в меру. Не требуйте от себя невозможного. Не ругайте за неудачи. Поддерживайте в трудную минуту. Почаще хвалите – по поводу и без. Делайте себе комплименты. И тогда ваша неуверенность начнет отступать, а вы – приобретете силы и желание действовать.

Правило № 6

Правильно оценивайте свои силы

Самое время поговорить о самооценке. Незаменимое знание, когда дело касается формирования уверенности в себе. Самооценка может быть нормальной, заниженной и завышенной. Какая из них может привести к развитию неуверенности в себе? Неуверенность может появиться как у человека с заниженной, так и с завышенной самооценкой.

Человек дает оценку себе и своим силам. У него это хорошо получается, если он знает себе цену, понимает, на что он реально может претендовать. Если эта оценка совпадает с оценкой окружающих, то он успешно функционирует в обществе, выполняет возложенные обязанности и взаимодействует с другими людьми. Если же самооценка отличается от реально существующего положения вещей, то человек чаще всего оказывается не способен применить свои умения, не способен правильно взаимодействовать с окружающими, так как сталкивается с непониманием или, что еще хуже, равнодушием.

Чем опасна неправильная самооценка? Заниженная самооценка – следствие незнания своих возможностей, неумения эти возможности применять. Кроме того, низкая самооценка формируется у слабых типов личности, у людей, которые не желают идти на риск, боятся действовать и что-то менять

в своей жизни – а это прямая аналогия с неуверенностью в себе.

Завышенная самооценка – детище, рожденное гордыней и излишней амбициозностью. Человек с завышенной самооценкой переоценивает свою роль в обществе. Один заявляет о незаурядных способностях и природном таланте, на деле же оказывается середнячком. Другой мнит себя верным другом и отличным товарищем, на поверку выясняется, что он самовлюбленный эгоист, с которым никто не хочет общаться. Третий думает о себе как о великолепном острослову, сыплет шутками направо и налево, но, к сожалению, делает это так неумело и неуместно, что окружающие просто не воспринимают его всерьез.

Переоценка возможностей точно так же, как и низкая самооценка, рождает неуверенность и замкнутость. Человек не может понять, почему общество не приемлет его талант. В такой ситуации он либо ставит себя выше общества и превозносит свой талант еще выше, либо сваливается с небес на землю и вообще теряет веру в себя и свои силы.

Попробуйте оценить себя с учетом реального положения вещей. Подумайте, что в вас хорошего, а какие у вас недостатки. Охарактеризуйте свои положительные и отрицательные стороны. Проанализируйте отношение к вам друзей и знакомых. Вспомните, за что вас хвалили и в чем вы когда-либо отличились. Как вы добились успеха в том или ином деле? А теперь вспомните моменты, когда вам что-

то не удавалось. Чего вам не хватило? Как вы справились с трудной ситуацией?

Для адекватной самооценки лучше всего посмотреть на себя со всех сторон. Важно понять, в чем вы хороши, а в чем вам недостает сноровки. Будьте максимально честны с самим собой. Для того чтобы сделать правильный вывод, поговорите с вашими близкими. Спросите у них откровенно – насколько вы хороши, что в вас плохо, что хорошо, какой вы собеседник, друг, коллега, специалист.

Открытие себя с новой стороны – дело не из легких. Правильная оценка своих возможностей, понимание своей роли и значимости помогут вам в развитии уверенности в себе.

Правило № 7

Не воспринимайте общественное мнение как критерий вашей жизни

Источником неуверенности может быть ваше отношение к общественному мнению. Все мы – часть единого целого, общества, в котором живем. И каждый из нас занимает определенное место в этом обществе. Мы взаимодействуем друг с другом и стремимся соответствовать требованиям социума. Мы не можем игнорировать мнение окружающих. Более того – мы должны учитывать его. Однако не стоит ориентироваться на мнение большинства как на единственный ориентир.

Беспрекословное следование требованиям общества, ориентация на мнение большинства, слепое подчинение этому мнению приводят к неудовлетворенности собой и неуверенности в себе и своих поступках.

Простой пример. Представьте: девушка живет в маленьком городе. Она талантлива, у нее есть вкус. Она мечтает стать дизайнером. Со временем она начинает делать наряды для себя. Эти наряды совсем не похожи на те, что носит большинство девушек в этом городе. Ее стиль неординарен, самобытен и довольно смел. Жители маленького городка не слишком потворствуют тем, кто любит выделяться из толпы.

И на девушку со всех сторон сыплются неуважительные, насмешливые и даже оскорбительные высказывания. Это настолько сильно ранит творческую натуру, что она выбрасывает все свои платья, надевает серый офисный костюм и становится клерком в местной администрации.

Что же делать? Стоит ли идти наперекор общественному мнению? Прежде всего, важно научиться видеть себя объективно. Кто знает, быть может, общество было право и ни о каком таланте и речи не шло. Но если вы верите в свой талант, тогда вам следует слушать не мнение большинства, а научиться различать отдельные голоса в этом едином потоке. Поищите единомышленников – тех, кто думает так же, как и вы.

Еще один распространенный синдром, который может стать причиной зарождающейся неуверенности в себе – зависимость от общественного мнения: «а что про меня подумают?», «а что люди скажут?».

Страх осуждения, критики от окружающих часто становится непреодолимым препятствием для самореализации. Ни в коем случае нельзя считать общественное мнение критерием оценки вашей жизни. Вам следует перестать воспринимать общественность как вершителя вашей судьбы, как фактор, который определяет, куда и зачем вам двигаться. Мнение окружающих нужно выслушивать, анализировать, но никто не обязывает вас ему следовать.

Чтобы делать что-то, что не соответствует общепринятым

стандартам и нормам, требуется смелость и уверенность в себе. А ее-то вам и не хватает, не так ли? Дальше мы вместе постараемся понять, где добыть необходимую вам уверенность.

День второй

Установки

Первый день прошел очень продуктивно. Вы проанализировали ситуацию. Попытались понять причины робости, отыскать истоки неуверенности. Причин может быть несколько. Серьезная работа по устранению этих причин впереди. Но где взять силы, как настроить себя на работу?

Во второй день вашего недельного цикла необходимо настроиться на рабочий лад. Ваша задача – убедить себя в том, что вы обладаете задатками тех качеств, которые стремитесь развить, что у вас много сил для работы над собой. Настрой на победу – половина успеха. Ну, а дальше – дело техники.

Правило № 8

Завет Цезаря, или

Вижу цель – иду к ней

Уверенность зарождается тогда, когда человек хорошо знает, чего он хочет. Уверенность – это знание своей цели и четкое следование в направлении этой цели. Возьмите за правило принцип Цезаря, который можно сформулировать как: вижу цель – иду к ней.

Принцип Цезаря состоит из двух компонентов, двух необходимых умений, которыми должен обладать уверенный в себе человек.

Шаг первый: формулировка цели. *Нужно уметь формулировать цель в соответствии с вашими желаниями и возможностями. Важно видеть и осознавать цель. Цель должна отражать ваши желания, она должна соответствовать вашим личностным устремлениям. Довольно распространен вариант с подменой истинной цели: на месте истинной цели может оказаться цель выдуманная, навязанная, присвоенная, выбранная по аналогии и так далее.*

Человек не всегда способен разобраться в себе. Зачастую нас пугает поиск истинных смыслов и настоящей цели. Чтобы не пускаться в опасные и утомительные исследования самого себя, мы копируем цели других людей, следуем сове-

там близких, выдумываем себе цель. Это может быть вполне конкретная и, в общем, достижимая цель. Однако отсутствие внутреннего желания добиться намеченного приводит к тому, что человек действует робко и нерешительно. Причина такой нерешительности в том, что он сознательно или бессознательно знает, что достижение цели не принесет ему удовлетворения. Ему нужно что-то другое, в чем он пока не решается признаться самому себе.

Ложная цель может быть навязана, присвоена, создана по аналогии. Достижение чужих идеалов и целей – занятие утомительное и никому не нужное. В этом случае продвижение вперед идет очень медленно.

А какую цель преследуете вы? Формулируя свою цель, постарайтесь представить ее как можно реальнее и оценить степень значимости для вас. Подумайте о том, что будет, когда вы достигнете цели. Какие эмоции вы будете испытывать? Принесет ли достижение цели желанное удовлетворение?

Шаг второй: достижение. *Когда цель сформулирована и вы преисполнились желанием достигнуть ее во что бы то ни стало, действуйте согласно установке Цезаря – идите к своей цели, даже если ее достижение кажется вам довольно туманным предприятием.*

Движение к цели должно быть постоянным и обдуманым. Чтобы вам было легче продвигаться вперед, разработайте стратегию по достижению цели. Выберите методы и средства, с помощью которых вы собираетесь достичь жела-

емого.

Важно, чтобы ваш план был осязаем и реален. Не стоит строить воздушных замков и делать приблизительные предположения. Зафиксируйте свой план-стратегию на бумаге, так будет легче оценить реальность исполнения намеченного. Для каждого этапа определите сроки. Важно учесть все возможные варианты. Продумайте все до мелочей – тогда ваша собственная римская империя будет у ваших ног!

Правило № 9

Со знаком плюс, или

Знаю, умею, могу

Зачастую неправильный настрой мешает вам продвигаться вперед так быстро, как вы могли бы. Вы оправдываете себя: «Я не знаю, как это сделать» или «У меня не получится». Такие отрицательные формулировки сильно подрывают вашу уверенность в себе. Как настроиться на достижение цели? Как научиться справляться со страхами и сомнениями, которые мешают добиться желаемого?

Мы часто сомневаемся в себе и в своих силах. Однако эти сомнения нужно преодолевать. Один из способов борьбы с внутренней нерешительностью – решительность, выраженная на вербальном уровне.

Проще говоря, вам следует использовать четкие формулировки, высказываясь о принятом решении, о сделанном выборе, о собственных желаниях. Вот некоторые рекомендации.

Старайтесь не использовать отрицательные предложения. Стройте позитивные конструкции: не отрицайте, а утверждайте. Например: «Мне кажется, что это сложное задание, но я постараюсь его выполнить» или «Возможно, у меня недостаточно опыта, но уверен, что я справлюсь с поставлен-

ной задачей при условии, что вы дадите мне четкие инструкции».

Понаблюдайте за вашей речью. Как вы строите фразу? Часто ли вы используете отрицания, такие как: не хочется, не нравится, не уверен, не смогу, не выполню, не понимаю? Отсутствие отрицания в ваших словах настроит вас на реальное действие. Это довольно важный показатель внутреннего самоощущения и хорошая установка для развития уверенности в себе.

Неуверенность часто проявляется на вербальном уровне в виде неточных, расплывчатых ответов на вопросы. «Ты хочешь кофе?» – «Не знаю». «Ты пойдешь сегодня в кино?» – «Я не уверен, что мне понравится фильм». «Ты примешь предложение о назначении?» – «Не знаю. Не уверен, что это то, что мне сейчас нужно».

Безусловно, принятие решения – дело не одной секунды. Иногда, чтобы сделать правильный шаг, требуется все взвесить и обстоятельно обдумать.

Однако отсутствие готовности сделать выбор мгновенно, если этого требует ситуация, неумение оперативно принимать решения – это характеристики неуверенного в себе человека. Заметили сходство? Это поправимо. Важно распознать проблему, чтобы потом с ней справиться.

Правило № 10

Лучшая похвала, или Я доволен собой

Установка «Я доволен собой» помогает справляться с трудностями, принимать верное решение в запутанных ситуациях, делать собственный выбор и не попадать под влияние других людей. Хвалите ли вы себя? За что? За выполненное задание? Довольны ли вы собой, когда вам что-нибудь удастся? А если что-то не получается? Как вы реагируете, если не можете сделать того, что вам хотелось бы?

Мы, как правило, довольны собой, когда нам удается справляться с жизненными трудностями. Мы довольны собой, если мы двигаемся в нужном направлении. Но стоит белой полосе смениться на полосу черную, стоит черной кошке перебежать нам дорогу, как мы перестаем себе нравиться.

Мы ругаем себя, браним за неудачи, критикуем за неправильные действия. А именно в такие минуты нам нужны одобрение и похвала – причем как от близких, так и от самих себя. Важно научиться хвалить себя, даже если хвалить не за что.

Установка «Я доволен собой» должна использоваться не только в удачные периоды, когда все складывается как нельзя лучше. Она должна работать и в те дни, когда жизнь вносит коррективы в ваши планы и вам не всегда удастся добиться своего. В сложные периоды установка помогает со-

хранить чувство собственного достоинства. Благодаря своевременной похвале вы сможете выполнять поставленные задачи, двигаться вперед, постоянно улучшая свои результаты.

Пример отсутствия установки «Я доволен собой»:

Вадим, главный бухгалтер крупной корпорации, довольно долго трудился над рабочим проектом для своей компании. В проект было вложено много сил. Когда пришла пора презентовать проект руководству, Вадим был на подъеме. Он был уверен в успехе. Это был его первый крупный проект. Однако на первом этапе обсуждения руководство нашло множество недоработок и выразило сомнения по поводу работоспособности проекта. Проект Вадима прикрыли. И он больше не пытался взяться ни за один крупный проект. Постепенно его понизили в должности. Из-за чего он был вынужден уволиться и поступить на работу в менее крупную и менее престижную компанию.

Пример, демонстрирующий, как легко потерять уверенность в себе, оказавшись в сложной ситуации. Герой истории был довольно успешен. Он легко шел по карьерной лестнице, и его радовали собственные достижения. Но когда он столкнулся с неудачей и вместо ожидаемой и запланированной победы оказался в числе проигравших, он пал духом. Критичность по отношению к себе резко возросла, и самооценка упала. Сохранить присутствие духа и уверенность в себе в подобной ситуации непросто, но возможно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.