

МАРУСЯ СВЕТЛОВА

УВЕРЕННОСТЬ
– КАК ЕЕ
ПРИБОБРЕСТИ

Маруся Светлова

Уверенность – как ее приобрести

«Маруся Светлова»

2021

Светлова М. Л.

Уверенность – как ее приобрести / М. Л. Светлова — «Маруся Светлова», 2021

Уверенность — замечательное качество, состояние нашей личности, которое включает в себя и веру в себя, и настрой на лучшее, и представление о мире, как о мире возможностей, а не ограничений. В этой книге мы подробно разберемся — из чего складывается самооценка. Как научиться ценить себя. Как принять себя таким, какой ты есть. Как почувствовать себя значимым человеком, с которым будут считаться люди, обстоятельства, сама жизнь.

© Светлова М. Л., 2021

© Маруся Светлова, 2021

Содержание

Глава 1	5
Ты получаешь столько, насколько себя оцениваешь	7
Что такое самооценка?	9
Как повысить свои успехи?	10
Как мы оцениваем то, что имеем	11
Чему можно научиться у Пети?	14
Что такое наши притязания?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Маруся Светлова

Уверенность – как ее приобрести

Глава 1

Ты и твое отношение к себе

Наверное, нет человека в жизни, которому не была бы нужна уверенность. Я часто слышала это на семинарах и тренингах, которые проводила:

– Мне не хватает уверенности... Хотелось бы побольше уверенности.

Даже уверенные и значимые люди, в которых было достаточно собственной уверенности говорили:

– Да, не мешает еще приобрести уверенности. Знаете, уверенность – это как деньги – они лишними никогда не бывают!

Почему же нам всем так нужна уверенность? Почему большинству людей ее просто не хватает? И что же это такое – уверенность? Что есть в этом качестве такого притягательного, что каждый человек хотел бы его приобрести?

Обсуждая эти вопросы, я слышала разные варианты ответов.

Уверенность – это вера в свои возможности.

Это оптимизм, настрой человека на лучшее.

Это ощущение стержня внутри, ощущение внутренней силы, которая позволяет преодолевать все сложные жизненные ситуации.

Но что всегда объединяло рассуждения людей, это то, что уверенность – это вера в себя.

– В себя какого? – часто спрашивала я. Спрашивала, потому что знаю, мы все уверенные в себе люди. Просто мы верим в разное в себе.

Одни верят в то, что они – сильные, умные, способные, что у них достаточно сил, чтобы все преодолеть и все достичь, верят в то, что они достойны всего самого лучшего в этом мире.

Другие верят в то, что они маленькие и слабые, что в них нет ничего особенного, что у них вряд ли получится, потому что они уже пробовали, и у них не получилось, они верят в то, что жизнь трудна, и не все в этой жизни возможно...

Все мы во что-то верим, и в этом смысле мы все уверенные люди.

Каждый раз, когда мы это обсуждаем – раздается смех. Никто уже не хочет быть таким уверенным – «я маленький и слабенький и у меня ничего не получится». Каждому хочется быть уверенным в хорошем себе, и в своих возможностях.

Потому что действительно – это ощущение себя большим, сильным значимым, эта вера в свои возможности и способности, вера в возможность преодоления любых преград – это именно то качество, которое необходимо нам в нашей жизни. Именно это качество в нас позволяет нам выходить победителем из любой сложной ситуации, это качество позволяет нам, находясь в любых обстоятельствах, встречаясь с любой проблемой – не опускать руки, а с разговором: «Все нормально, у меня есть силы все решить!» – все решать!

Мы все – герои своих романов.

Мэри Маккарти

Это то качество, которое позволяет нам быть устойчивыми в общении с людьми. Потому что только будучи уверенным в себе человеком, можно выстоять под критическими оценками, вмешательством в твою жизнь, с ненужными советами, быть стабильным, находясь рядом с ноющими жертвами или озлобленными людьми.

Это действительно такое притягательное и такое необходимое нам качество! Неудивительно, что оно нужно всем. Ведь именно наличие уверенности и определяет успешность жизни человека.

И как нам его не хватает! Как каждому нужно дополниться уверенностью!

Нам действительно не хватает этого качества, и нет ничего страшного в этом факте. Нечего этого стесняться или скрывать это. Уверенности не хватает всем людям, по крайней мере, в нашей стране. Потому что никто и никогда не воспитывал ее в нас.

В нас не воспитывали, не формировали это качество родители. Нас воспитывали скромными и послушными детьми. Но скромность и послушание еще ни одному человеку в мире не помогли стать уверенными. Потому что уверенный человек – это человек с высокой самооценкой, свободно проявляющий себя. Согласись, как мало это совместимо со скромностью и послушанием!

Нас не воспитывала уверенными людьми школа – никому не нужны там были уверенные, ценящие себя, имеющие свою позицию люди. Опять нужны были скромность и послушание.

Нас не воспитывало уверенными общество – не нужны были обществу сильные уверенные личности со своей позицией, которую они бы отстаивали, с высоким чувством собственной ценности и требованием для себя достойной жизни. Опять нужны были скромные и послушные, тихие и исполнительные.

Никто в нас эту уверенность не формировал. Не удивительно, что большинству из нас ее так не хватает!

И если и встречаются среди нас по настоящему уверенные люди, то это скорее исключение из правил.

Уверенность – это действительно замечательное и нужное качество, которое включает в себя нашу высокую оценку самих себя, нашу веру в свои силы и возможности, наш настрой на лучшее, наше представление о мире, как о мире возможностей, а не ограничений.

Не зря многие люди так часто сравнивают уверенность с оптимизмом. Уверенность – это возможность мыслить позитивно. Это вера не только в самого себя – но и вера в позитивную картину мира. Мы очень много и подробно будем говорить о нашей вере в себя и свои возможности, о наших картинах мира, в которые мы верим, и таким образом, делаем реальными, в книге «Жизнь есть то, во что ты веришь». Было бы здорово, если бы ты прочел эту книгу, чтобы твоя картинка того, что есть уверенность и из чего она складывается, стала полноценной. Но пока нас с тобой интересует один аспект этой уверенности – мое собственное отношение к самому себе.

Ведь, по большому счету – моя уверенность – это то, как я сам отношусь к себе, как оцениваю себя, свои способности, свои возможности. Это мое представление обо мне, моя самооценка.

Вот один человек и оценивает себя как «Я все могу, я сильный и умный!»

А другой – «У меня не получится, я маленьким и слабый».

В этой книге мы с тобой подробно и разберемся – из чего складывается моя самооценка. Как научиться высоко оценивать себя. Как почувствовать себя значимым человеком, с которым считались бы люди, обстоятельства, сама жизнь. Как принять себя таким, какой ты есть, Как помочь самому себе постоянно ощущать себя уверенным и значимым человеком.

Я думаю, нам есть о чем с тобой поговорить, есть много важных вещей, которые нам нужно с тобой обсудить.

Добро пожаловать в книгу! В мир твоих новых возможностей и в дорожку к твоей новой уверенности!

Ты получаешь столько, насколько себя оцениваешь

Все упирается в то, насколько ты сам себя ценишь, как высоко оцениваешь, насколько большим и сильным ты себя ощущаешь.

И если ты чувствуешь себя уверенным, сильным, ценным человеком – то все в твоей власти. Ты можешь научиться строить хорошие отношения с людьми. Ты можешь научиться быть независимым от чужой оценки. Ты можешь научиться быть стабильным и спокойным в любых обстоятельствах. Ты можешь создавать свою собственную жизнь успешной, благополучной и достаточной.

Но если ты чувствуешь себя слабым и маленьким, неуверенным и неценным, то ты способен разрушить свою жизнь и самого себя в большей степени, чем люди и обстоятельства вместе взятые. Потому что будучи таким, какой ты есть, ты начинаешь создавать проблемы, оценивая людей и обстоятельства как больших и значимых, а себя – маленьким, слабым.

Мы постоянно, как мишени находимся под воздействием людей, обстоятельств, проблем, которые на нас сваливаются. Но и люди, и обстоятельства воздействуют на нас настолько, насколько мы им позволяем на нас воздействовать. Все опять упирается в нашу собственную уверенность, нашу величину и значимость.

Люди, обстоятельства воздействуют на нас иногда, когда мы встречаемся с ними. Но есть только один человек, который всегда находится рядом с тобой, воздействует на тебя, оценивает тебя. И оценка этого человека для тебя самая важная. И ты знаешь, кто этот человек. Этот человек – ты.

Речь пойдет о твоей самооценке. О нашем собственном отношении к себе. О том, насколько высоко мы оцениваем себя. О том, позволяем ли мы себе быть большими, сильными, яркими людьми или загоняем себя в рамки маленьких, слабых, незаметных.

Все действительно упирается в самого тебя. В то – кем ты себя считаешь, каким ты себя ощущаешь. Жизнь просто отражает тебе тебя самого.

Ты это уже знаешь. Мы, будучи теми, кто мы есть, просто показываем другим – какие мы и как с нами можно обращаться. Мы как бы заявляем жизни свой вес, свою величину, и в соответствии с этим, она выделяет нам достойное нас место.

Я наблюдала недавно две ситуации, которые просто подтверждают эту мысль. На остановке в маршрутку стал входить большой, крупный мужчина. Он еще даже не вошел, но я увидела, как каждый пассажир стал тесниться, уступая ему место для прохода. Все как-то уплотнилось, чтобы он смог пройти и занять свое место.

Но ведь когда каждый из нас выходит в жизнь, он тоже выходит с каким-то ощущением собственной значимости, собственной ценности, собственного веса. И это читается другими людьми. И в зависимости от твоего ощущения собственной значимости, тебе либо дадут дорогу, уступят место, либо оттолкнут, не заметив тебя.

Люди делятся на две половины. Одни, войдя в комнату, восклицают: «О, кого я вижу!»; другие: «А вот и я!»

Эбигайл Ван Берен

Буквально через несколько дней я увидела другую ситуацию. В полупустой автобус сели трое мужчин, наемных рабочих со стройки, мимо которой мы проезжали. Они вошли и даже не сделали попытку занять свободные места, которых было достаточно. Автобус трясло, дорога была проселочная, с крутыми поворотами. Видно было, что очень неудобно так ехать – стоя, хватаясь за перекладины, чтобы удержаться на поворотах. Но они даже не смотрели на свободные места. Они не ощущали себя достойными даже сесть среди других людей. Я посмотрела

по сторонам. Все ехали с удобством, свободно рассевшись, сложив свои вещи на свободные места. Только этих троих трясло и кидало...

Но если ты даже не пытаешься занять свободное место, если позволяешь другим занимать твое потенциальное место – надо ли удивляться, что ты так и не займешь свое место в жизни, не получишь возможности что-то иметь, чего-то достичь в этой жизни!

Один участник тренинга сказал однажды:

– Давным-давно мой отец дал мне хороший урок. Знаешь, сынок, – сказал он, – жизнь – это прямой коридор, в который выходит множество дверей. И за каждой дверью скрыто множество возможностей. Но если ты не будешь стучаться в эти двери – ты не получишь в этой жизни ничего. Иди, и стучись!..

Кто-то стучится в двери, распахивает двери, берет эти возможности в руки. Кто-то скромно проходит по коридору, в ожидании, что может быть ему кто-то откроет, но не решается постучать сам...

Стучатся и распахивают двери те, кто считает себя достойным иметь в этой жизни возможности быть успешным и счастливым. Те, кто высоко оценивает себя, ценит себя.

Робко проходят по коридору неуверенные, робкие, скромные. Они боятся кого-то побеспокоить, потому что не научились считать себя ценными и достойными всего самого лучшего.

Все упирается в то, как мы себя сами оцениваем. В нашу самооценку.

Что такое самооценка?

Само слово «самооценка» понятно каждому. Это твоя оценка самого себя. И это действительно самая важная для тебя оценка.

Если ты 100-процентно уверен в себе, без всяких сомнений и примесей, то, что бы тебе ни говорили другие люди, – ты будешь слушать себе и доверять своей оценке. Это твоя позиция, твоя внутренняя правда – высоко ценить себя, стоять за себя и не позволять никому разрушать себя критикой.

Но если ты считаешь, что ты не представляешь из себя ничего особенного, если ты считаешь себя бестолковым или глупым, некрасивым или толстым, то сколько бы другие люди не говорили тебе – ты молодец, ты умница, ты красивый – ты этому не поверишь. Потому что сам так не считаешь. И твоя оценка себя для тебя важнее всего.

Вот уж точно, нас никто не может сделать неполноценными без нашего согласия с этим. И нас никто не может сделать полноценными, если мы с этим не согласимся!

Но подумай сам – ведь это наша оценка себя. И она нам так важна. Нам так важно ценить себя, верить в себя, высоко себя оценивать! Ну, казалось бы, оцени себя высоко и живи уверенным человеком!

Но мы так не делаем. Мы скорее замечаем в себе недостатки, чем достоинства. Мы больше привыкли себя критиковать, чем хвалить. Мы часто оцениваем себя как плохих, «не таких», которые чего-то не сделали, чего-то не достигли. И надо ли удивляться, что если мы сами не ценим себя высоко, то и люди и жизнь начинают нас так же оценивать и обращаться с нами как с маленькими и неценными?!

Но почему же мы оцениваем себя низко? Почему так мало встречается людей с действительно высокой самооценкой? Как она формируется, от чего она зависит? Как сделать так, чтобы она стала стабильно высокой, чтобы мы ощущали себя большими и ценными, значимыми и умными, такими, какими нам будет легко создавать стабильную и успешную жизнь?

Давай разберемся с этим.

И это очень просто сделать, потому что есть формула, которая показывает, от чего зависит самооценка.

Она выглядит так: самооценка равна успеху, деленному на притязания.

И эта простая формула просто показывает, как можно повысить свою самооценку. Для этого надо увеличить свои успехи. Или уменьшить свои притязания.

Как тебе эти выводы?

Давай подробнее разберемся с этим, чтобы каждый из нас нашел для себя возможность повысить свою самооценку, стать стабильно уверенным и ценным человеком.

Как повысить свои успехи?

Если исходить из этой формулы, то все получается очень просто – хочешь иметь высокую самооценку – высоко оценивай свой успех. Ведь чем больше я оцениваю все, что я уже имею, все, что достиг – тем выше оцениваю себя.

Нам нужна высокая оценка своих достижений. И если бы она была, мы бы все уже были людьми с высокой самооценкой. Но, судя по тому, что это далеко не так, мы еще не научились высоко оценивать свои успехи и достижения.

Что такое оценка своих успехов? Что мы оцениваем, когда оцениваем свои успехи? Мы оцениваем свои поступки. Мы оцениваем свои результаты.

Для меня нет неудач, просто есть не та победа.

П.С.Таранов

Как мы оцениваем свои поступки, ты уже знаешь. Мы много об этом говорили в предыдущих книгах.

Мы привыкли критиковать себя за плохие поступки, смешивая поступок со всей своей личностью.

Мы привыкли видеть неудачу в любом поступке, который не принес нам ожидаемого результата.

Мы больше привыкли ругать себя за плохие поступки, чем хвалить за хорошие.

Не удивительно, что оценка наших поступков не дает нам ощущение успеха, свершений и достижений. Скорее мы получаем подтверждение своих неудач, того, что мы еще не сделали, чего не получили. Мы на самом деле не научены видеть свои результаты и ценить свои результаты. Мы скорее научены видеть свои недостатки, недочеты и неудачи. Но откуда тогда взяться высокой самооценке?!

Как мы оцениваем то, что имеем

Для большинства из нас само понятие успеха приравнивалось к понятию «иметь». И когда я оцениваю свои результаты, я оцениваю то, что реально сейчас имею.

Если бы мы только могли объективно и доброжелательно оценивать то, что имеем! Но мы так привыкли придирчиво к себе относиться, что скорее замечаем то, чего еще не имеем, чем то, что уже имеем.

И, не умея замечать нашего ИМЕНИЯ, мы неминуемо сталкиваемся с печальной картиной – нам постоянно мало того, что у нас уже есть, зато то, чего мы еще не получили, постоянно напоминает нам о нашей неуспешности. И опять – о высокой самооценке остается только мечтать.

Я сама прожила так большую часть жизни. Мне всегда было мало того, что я имею, но вот то, чего я не достигла, не давало мне покоя. Я вообще не замечала, того, что я уже имею, как результат, но то, чего я не достигла – было постоянным укором мне самой. И я постоянно себя критиковала – почему ты этого еще не сделала, почему ты этого еще не получила...

Это была жизнь в постоянной критике и недовольстве. Согласись, трудно назвать такую жизнь легкой и счастливой. И совершенно невозможно при таком отношении к себе иметь высокую самооценку. Я периодически доводила себя до депрессий, и это естественно – если ты постоянно себя критикуешь, постоянно сам себя опускаешь и не делаешь ничего, чтобы себя поднять – закончиться это может быть только депрессией!

Я хорошо помню последнюю свою такую сильную депрессию. После нее моя жизнь изменилась.

Мне было тридцать лет и я переживала серьезную депрессию. Большинство людей переживают «тридцатилетнюю» депрессию, которая связана с переоценкой себя, подведением неких итогов: треть жизни прошла – и чего ты достиг?

Я свалилась в настоящую депрессию. Я лежала обессиленная, без желания что-либо делать и все в моей жизни было «не так».

Я была «не такая», я сама себе не нравилась. Мне не нравилось, как я выгляжу, как я живу, чем я занимаюсь, какие деньги я зарабатываю.

Мне не нравился мой муж. Он был «не такой». Я видела его пассивным, ленивым, безответственным.

Меня дико раздражала моя дочь – своей активностью, громкостью, требовательностью, шумом, который она производила, своим упрямством, постоянными просьбами что-то купить.

Я ненавидела свою квартиру – трехкомнатную «хрущевку», в которой было слышно все, что происходит у соседей во всем подъезде.

Даже старое пианино раздражало меня тем, что стоит без толку, только место занимает...

Я вся была недовольна. Я всем была недовольна... Я лежала и страдала в своей несчастью. Жизнь не удалась...

Кто счастья не ценил, тот близится к несчастью.

Ибн Сина

Мне, к счастью, не пришлось долго так лежать. Это было время, когда в Армении произошло сильное землетрясение, и вся страна всколыхнулась в участии и поддержке. Я тоже всколыхнулась. Я услышала по радио объявление – приглашали добровольных помощников в московские больницы, куда привозили жертв землетрясения. Не хватало санитарок, уборщиц, людей, которые могли бы помогать медицинскому персоналу. Я вылезла из своей депрессии и поехала в одну из таких больниц. И эта поездка перевернула мою жизнь.

Мне выдали в больнице швабру и ведро и попросили помыть палаты в хирургическом отделении. В больницах тогда творилось что-то невообразимое. Привозили все новых и новых больных. Вместе с ними приезжали какие-то родственники, дети. Их некуда было селить, и они находились тут же. Была большая суeta и толчея. Действительно, не хватало рук, чтобы поддерживать порядок и чистоту, потому что постоянно кто-то приходил, приезжал...

Я зашла в первую палату, которую должна была помыть, и эту палату я запомнила на всю жизнь. Это была восьмиместная палата для женщин. Я зашла, посмотрела направо и увидела женщину, лежащую на кровати. И я не смогла отвести от нее глаз.

Ее только что привезли из реанимации. Привезли, переложили на койку и оставили так лежать. Она была абсолютно обнаженной, если не считать бинтов на ее ампутированных ногах.

Я не знаю, почему, может быть, в этой спешке, ее забыли накрыть, но этот вид обнаженной женщины с ампутированными ногами, женщины не молодой, с телом, которое уже нельзя назвать крепким и красивым, женщины неоднократно рожавшей, это было видно по ее груди, уже не налитой, а растекшейся и дряблой – этот вид был настолько страшен, что я застыла, уставившись на нее.

Она лежала, как забытый обрубок. Она и выглядела так – ее ноги были ампутированы полностью, и только промокшие бинты, отекавшие культы были вместо ее ног.

Она вся была олицетворением страшного несчастья. Но поверь, что я ужаснулась больше всего не этому ее виду, а виду ее волос. До меня как-то постепенно доходила вся реальность того, как выглядела эта женщина. И когда я увидела ее волосы, я испытала настоящий ужас. Потому что это было страшно и непонятно. Ее длинные черные волосы торчали на ее голове какими-то чудовищно изогнутыми прядями. Как у Медузы-Горгоны, они торчали в разные стороны и что-то невыразимо жуткое было во всей этой картине...

Потрясенная, я вышла в коридор, и, остановив первого попавшегося врача, спросила:

– Что с этой женщиной?

Врач, заглянув в палату, сказал:

– Ампутация.

– Это я понимаю, – сказала я, – А что с ее головой, что с ее волосами?

Врач еще раз заглянул в палату, потом как-то спокойно и буднично сказал:

– Цемент.

И, видя, что я не понимаю, стал мне подробно объяснять:

– Это цементная пыль. Когда здание рушится, все покрывается такой пылью. Женщина провела под завалами пять дней. Ее волосы были забиты цементной пылью. Завалы заливали водой, чтобы не допустить пожаров. Вот вода и попала в волосы. Женщина лежала между плит и обломков, волосы разметались в разные стороны. Вот они так и застыли. Ее достали с полностью раздробленными ногами. Сразу на самолет, в Москву, на операцию. Сразу положили на стол – некогда было ее мыть, стричь, – вот она с такой головой и лежит!..

Надо ли говорить, какие чувства я испытала к женщине после этого рассказа? И когда я закончила уборку тех палат, которые мне выделили, я пошла к ней. Мне хотелось с ней поговорить. Мне хотелось ее поддержать.

И я запомнила этот разговор на всю жизнь. Говорила она. И после ее слов, я не нашла ничего, что могла бы ей сказать.

Она говорила так:

– У меня был муж. Его уже нет. Его достали вместе со мной. Он был уже мертв...

У меня было двое детей. Их уже нет. Их не достали. И уже не достанут...

У меня была квартира, трехкомнатная. Уже нет...

У меня было золото, деньги были отложены. Уже нет...

Стенка была хорошая, дорогая. Уже нет...

Пианино было. Мы недавно его купили. Уже нет...

Работа была. Ноги были... Уже нет...

Я шла домой по больничному парку и впервые в жизни я ругалась вслух такими словами, которых раньше никогда не произносила. Просто других слов мне не хватало. Самое ласковое слово, которое я себе говорила – это «дрянь».

– Какая же ты дрянь, Таня, – говорила я себе. – Какая же ты неблагодарная дрянь! Ты живешь в Москве, в которую стремится попасть каждый человек, у тебя трехкомнатная квартира в Москве – и ты этим недовольна! Квартира у тебя «не такая»!

Ты сидишь и вые...шься – муж не такой, ребенок не такой...

У тебя живой, здоровый, любящий тебя муж, а ты его уже запилила тем, что он тут «не такой», там «не такой»...

Увидев, сколько людей тебя опередили, подумай о том, сколько их отстало.

Фридрих II Великий

У тебя живой, слышишь, ЖИВОЙ ребенок, и ты это не ценишь! Да, она требует новые кроссовки, да, она шумит, она громко поет – но ведь она живая и она – ребенок, и она должна петь и шуметь! И благодари Бога, за то, что она это делает!..

У тебя есть работа, у тебя руки золотые, а ты все ноешь – работа не нравится, денег мало... Не нравится – иди и ищи другую! Денег мало – больше зарабатывай!..

Ты живая и здоровая, у тебя голова на плечах, ты такая умная, у тебя руки-ноги целые, у тебя столько возможностей, столько сил – и ты еще ноешь! У тебя, между прочим, даже пианино есть...

Это была такая переоценка того, что я имею, что я пришла домой другим человеком. Куда делась моя депрессия?!

Столкнувшись с таким несчастьем – я вдруг поняла – как много я имею, как много мне дано – и как я не ценю этого! И это было хорошим уроком для меня – какой благодарной надо быть за то, что уже есть в моей жизни.

Но ведь именно ощущение благодарности за то, что ты уже имеешь и дает потрясающее ощущение своих успехов.

Если бы только мы научились благодарить жизнь и себя за то, что имеем, а не ругать жизнь и себя за то, что еще не получили!

Чему можно научиться у Пети?

Мы не умеем быть благодарными. Потому что быть благодарным – это замечать хорошее, даже если это совсем маленькое хорошее, и хвалить за это, благодарить за это. Мы научены замечать недостатки, видеть плохое в себе, в людях, в жизни – и ругать за это людей, себя, жизнь.

Мы не умеем хвалить в первую очередь самих себя. Поэтому нам трудно хвалить и других. Но пока мы не научимся хвалить себя за все, что мы делаем – нам никогда не иметь высокой самооценки, которая нам так нужна для успешной жизни.

После того случая, когда я переоценила свою жизнь, я стала более благодарной к тому, что имею, как результат. Я вдруг действительно увидела свою жизнь более успешной, чем видела раньше. Я испытывала благодарность к жизни за то, что я жива и здорова, что живы и здоровы мои близкие. За то, что у меня есть крыша над головой, есть прекрасное образование, есть возможности найти новую работу и сделать свою жизнь более обеспеченной.

Но изменила ли я отношение к самой себе? Нет. Я все так же критически оценивала себя – это еще не сделано, этого я еще не достигла...

Я совершенно не умела себя хвалить. И я постоянно подгоняла себя к еще не осуществленным целям. Поэтому о высокой, стабильной самооценке не могло быть и речи. Я оставалась недовольной собой. И это при том, что в тот период я так много делала! Я уже начала публиковаться в журналах. Вышло две моих статьи в журнале «Космополитен», я начала много писать для нескольких женских журналов. Я начала работать на радио. Вела передачи в прямом эфире на двух радиостанциях.

Мне все это далось очень непросто. Я действительно пробивалась в журналы и на радио. Я много сил приложила, чтобы туда попасть. Для меня это были очень высокие цели и я их достигла. Но ценила ли я себя за это? Ничуть! Я не то что не оценивала своих собственных достижений, я думала – почему я еще не опубликовалась в других журналах, и почему я еще не веду передачи на телевидении...

И вот в это время я и получила замечательный урок – как ценить себя и отмечать свои собственные достижения.

В один из дней я зашла к своим соседям по какому-то небольшому делу. И в тот момент, когда мы с хозяйкой квартиры, Наташей, сидели на кухне и болтали, раздался телефонный звонок. Муж Наташи подошел к телефону, и его разговор, который был нам слышен, заинтриговал нас с Наташей.

– Да ты что? Вот это да!.. Петю опубликовали?! А где опубликовали? Кому надо позвонить?... Сейчас позвоню!..

Он зашел на кухню и радостно сообщил нам новость:

– Вы представляете, Петю опубликовали в газете!

Я не знала, кто такой Петя, но то, как Володя сообщил об этом, говорило о том, что это просто событие – Петю опубликовали!

И мои соседи стали обсуждать это важное событие. Оказывается, этот неизвестный мне Петя давно хотел опубликоваться, и вот наконец это произошло. Он позвонил своим друзьям, чтобы они узнали эту радостную новость – его опубликовали! И попросил их перезвонить их многочисленным друзьям, чтобы все об этом узнали и успели купить газету с его публикацией!

Я была потрясена!

– Господи, какой же молодец этот Петя, – думала я, – который опубликовал что-то в газете и тут же всем об этом рассказал, чтобы все это узнали, прочли его публикацию и за него порадовались! Как правильно и мудро живет и поступает Петя!

А я?! Я уже полгода как публикуюсь в крупных известных журналах, я веду по три передачи в неделю на известных радиостанциях – и кто об этом знает?! Только я и моя дочь, и то, только потому, что она живет со мной и видит, что я делаю.

Я никогда и никому не рассказывала о своих успехах. Почему – спрашивала я сама себя, сидя на кухне у моих соседей, пока Володя побежал в киоск покупать газету с публикацией Пети, а Наташа названивала своим бесчисленным друзьям, сообщая им, что Петю опубликовали! Я сидела на кухне, не шла домой, мне самой уже было интересно посмотреть на эту Петину «публикацию», чтобы понять – почему Петя так ценит то, что он делает, а я – так не ценю?...

Пришел Володя, принес газету, и мы с интересом стали искать – что же там опубликовал Петя? Мы пролистали и просмотрели всю газету и нигде не нашли Петинной фамилии. Ребята даже поспорили, может фамилия у Пети не так звучит, может, у него псевдоним, может, газета не та? Потом решили позвонить Пете, чтобы уточнить – что же, собственно, опубликовали?

Володя позвонил ему, и зайдя на кухню, сообщил:

– Мы не то искали. Опубликовали его иллюстрацию. На последней странице, в разделе рекламы...

Мы нашли Петину «публикацию». И для меня эта «публикация» стала потрясающим уроком.

На последней странице газеты, в самом низу, где печатаются рекламные объявления, в одной из рамок такого объявления была нарисована фигурка человечка. Такой рисунок дети называют «каляки-маляки» – бесформенное существо с ручками, ножками и улыбкой во все лицо... Это и была Петина «публикация»!..

Мир принадлежит оптимистам. Пессимисты – всего лишь зрители.

Франсуа Гизо

Я спускалась по лестнице в свою квартиру и думала – какой умный Петя и как правильно он живет! Нарисовал человечка (поверь, каждый из нас сделал бы это не хуже!), вставил его в рекламное объявление, которое напечатали в газете – и с гордостью сообщил об этом всем друзьям! Я представила себе, как себя чувствует сейчас Петя – каким успешным он себя чувствует, с какой самооценкой он сейчас живет, каким хорошим себя ощущает! И это так правильно! Потому что Петя живет с ощущением своих свершений, своих достижений!

А я? Пишу, публикуюсь, веду программы, тренинги, консультирую людей – и вообще не оцениваю это как достижения! Сама этого не оцениваю и не даю возможности никому из моих друзей и близких оценить это, похвалить меня, чтобы я почувствовала себя хорошей и успешной!

– Какой молодец Петя! – думала я. Как нужно мне научиться вот так же относиться к себе. Сделала что-то – похвали себя! Сделала еще – еще похвали! И это будет постоянное ощущение себя хорошей, это будет постоянное отмечание своих подвижек, своих результатов. И это постоянно высокая самооценка!

Как мне этого не хватало! Петя просто помог мне увидеть свое неумение ценить себя, хвалить себя, благодарить себя за все, что я делаю!

Я думаю, нам всем надо учиться вот так правильно и поддерживающе относиться к себе. Люди, подобные Пете, которые умеют хвалить себя, отмечать себя за достижения, пусть даже самые маленькие, живут лучше, спокойнее, гармоничнее, чем те, которые могут делать в сто-крат больше, но не научились ценить и отмечать свои достижения.

Мы будем учиться этому. Учиться высоко оценивать себя, замечать любые свои шаги и достижения. Будем учиться формировать свою высокую самооценку.

Но ты помнишь, есть еще один способ повысить свою самооценку. Хочешь повысить самооценку – снизь свои притязания.

Что такое наши притязания?

Для того, чтобы иметь высокую самооценку, нужно уметь высоко оценивать свои успехи. С этим мы уже разобрались.

Но если твои притязания будут слишком высокими, то каких успехов бы ты не достигал – твоя самооценка будет низкой.

И с другой стороны, ты наверняка встречал людей, чьи успехи не представляют ничего серьезного. Но их притязания так малы – что это позволяет им себя чувствовать себя совершенно успешными людьми с высокой самооценкой.

Я знала одну такую женщину, она работала дворником и ощущала себя при этом такой довольной собой, такой успешной! Она оценивала себя очень высоко, и в этом была своя логика.

Она приехала в Москву из глухой деревни, десять лет проработала дворником, получила московскую прописку и однокомнатную квартиру. И все. Это было все, чего она достигла! Но она больше ничего и не хотела! И для нее это были просто свершения – стать москвичкой и иметь квартиру в Москве! На фоне своих деревенских друзей и родственников – она достигла немыслимых высот! И поскольку никаких других притязаний у нее не было, она была абсолютно довольным и уверенным человеком.

Мне бы так жить, думала я, каждый раз, когда видела, как она, довольная собой и самодостаточная, подметает двор и даже не прекращает свою работу, когда кто-то из жильцов, гораздо статуснее ее, с большими успехами, чем у нее, проходили по тому участку, который она мела. Она чувствовала себя значимой и важной. Она делала свое дело! А тут какие-то мелкие личности, типа меня, мешали ей работать! Я действительно иногда ловила себя на ощущении, что я рядом с ней чувствую себя меньше ее. Такая она была уверенная и достойная! А я – вся взвинченная, спешащая, неуверенная, неудовлетворенная тем, что еще не достигла, потому что мои притязания всегда зашкаливали!..

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.