

Лариса **Большакова**

7
издание



Как

подобрать
КЛЮЧИК
к любому человеку

Эффективное общение в любой ситуации



● **Общайся, как Карнеги!**

Общайся, как Карнеги!

Лариса Большакова

**Как подобрать ключик к
любому человеку. Эффективное
общение в любой ситуации**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 159.9
ББК 88.53

Большакова Л.

Как подобрать ключик к любому человеку. Эффективное общение в любой ситуации / Л. Большакова — «Издательство АСТ», 2018 — (Общайся, как Карнеги!)

ISBN 978-5-17-134645-4

В наше время невозможно быть успешным, если вы не разбираетесь в людях и не умеете общаться. В таком случае ежедневные промахи и ошибки практически неизбежны. В чем бы вы ни мечтали преуспеть – в первую очередь надо учиться эффективному общению. Мир, где люди понимают друг друга, – это мир успеха, радости, процветания. Книга мастера общения Ларисы Большаковой, которую нередко называют «Карнеги XXI века», расскажет о главных законах, позволяющих не только легко и свободно контактировать с другими людьми, но и управлять своей жизнью. Эффективные упражнения и 70 советов мастера общения помогают быстро научиться применять советы психолога в реальной жизни! В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-134645-4

© Большакова Л., 2018
© Издательство АСТ, 2018

Содержание

| | |
|--|----|
| Вступление. Хотите быть успешным? Научитесь разбираться в людях! | 6 |
| Часть 1. Создаем основы для плодотворного общения | 8 |
| Совет 1. Осознайте свою собственную ценность | 8 |
| Совет 2. Научитесь хорошо относиться к себе | 10 |
| Совет 3. Научитесь открытости | 12 |
| Совет 4. Укрепляйте веру в себя | 14 |
| Совет 5. Концентрируйтесь на своих достоинствах | 16 |
| Совет 6. Исследуйте свои интересы | 18 |
| Совет 7. Настройтесь на доброжелательность | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 21 |

Лариса Большакова
Как подобрать ключик к любому
человеку. Эффективное общение
в любой ситуации. 7-е издание

© Большакова Л., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2020

Вступление. Хотите быть успешным? Научитесь разбираться в людях!

**Мир, где люди понимают друг друга, –
это мир успеха, радости, процветания**

Вы понимаете других людей? А самого себя?

Конечно, найдутся те, кто скажет: «Я хорошо знаю себя и прекрасно разбираюсь в людях!» Но, как правило, это самообман. И чем горячее человек доказывает, что он разбирается в людях, тем меньше он их понимает.

Чаще всего нам только кажется, что мы видим людей такими, какие они есть. На самом деле мы общаемся не с реальным человеком, а со своим собственным представлением о нем. И это представление, как правило, искаженное. Иначе мы никогда бы не разочаровывались, не обижались и не говорили бы с горечью: «Он оказался совсем не таким, как я думал!»

Если бы мы понимали и принимали людей такими, какие они есть, а не такими, какими они нам кажутся, – у нас не было бы проблем в общении. Мы находили бы общий язык со всеми. Мы знали бы, как общаться с самыми разными людьми. Мы не ошибались бы в выборе стиля поведения. Мы не позволяли бы себя обмануть. Мы знали бы, кому можно доверять, а кому нет. Мы не конфликтовали бы и не портили бы себе нервы в попытках что-то кому-то доказывать. Мы легко находили бы общий язык и налаживали сотрудничество. У нас было бы больше друзей и просто хороших знакомых, а вражда и неприязнь практически исчезли бы. Жизнь стала бы намного легче и приятнее. Мы чаще достигали бы своих целей. Мир, где люди понимают друг друга, – это мир успеха, радости, процветания.

И это не утопия, такой мир возможен. Вы можете начать создавать его прямо там, где вы находитесь. Вы можете научиться разбираться в людях – видеть их такими, какие они есть, понимать их. Вы можете даже научиться понимать, что думает и чувствует другой человек. Благодаря этому вы наладите прекрасные отношения с теми, кто вам интересен, и защитите себя от разного рода манипуляторов и просто недоброжелателей. Вы начнете понимать, чего ждать от людей, и сможете найти эффективную стратегию общения с каждым.

«Читать» человека? Это не так уж и сложно!

Если хотите лучше понимать людей, вам нужно лишь стать немного внимательнее и научиться правильно «считывать» информацию, источниками которой являются другие люди.

Каждый человек транслирует нам огромное количество информации о себе! Причем даже не осознавая это. Распознать и правильно интерпретировать эту информацию – значит найти ключик к человеку.

Не для того, чтобы как-то им пользоваться и манипулировать, а для того, чтобы в общении с вами он раскрылся и вы могли лучше понять его. Взаимная открытость и доверие – лучшая основа для плодотворного общения. Научившись понимать людей, вы сослужите прекрасную службу самому себе, потому что начнете получать не только пользу, но и удовольствие от общения. Вы научитесь общаться на равных с кем угодно, также раскрываясь при этом с наилучшей стороны! Вы научитесь завоевывать расположение людей. Станете тем, с кем хотят

общаться! И при этом вам не придется подстраиваться, угождать другим. Вы сможете оставаться самим собой.

Благодаря способности «читать» информацию о человеке вы сможете научиться открытости, доверию – и одновременно защищенности. Вы будете точно знать, с кем можно быть откровенным, а с кем нет. Вы не откроете «тылы» недоброжелателю. Но и честность, порядочность тоже будете распознавать сразу. Может быть, в вашем опыте были ситуации, когда вы настороженно и недоверчиво относились к людям с самыми добрыми намерениями? Теперь вам не придется дуть на воду, обжегшись на молоке. Вы с первого взгляда сможете отличить одно от другого!

В наше время невозможно быть успешным, если вы не разбираетесь в людях и не умеете общаться. В таком случае ежедневные промахи и ошибки практически неизбежны. В чем бы вы ни мечтали преуспеть – в первую очередь надо учиться азам общения.

Что вы найдете в этой книге

Эта книга – самоучитель. Вы прочитаете здесь множество советов, которые помогут вам стать мастером общения. И главное – сможете сразу же применить их на практике.

Вы узнаете из книги:

- ▶ как создать прочные основы для плодотворного общения, став таким человеком, к которому тянутся люди, который любит и умеет общаться;
- ▶ как налаживать контакты с людьми, как укреплять связи с теми, кто вам интересен, как знакомиться и завоевывать расположение;
- ▶ как научиться разбираться в людях, получать максимум информации о каждом человеке уже в первые минуты общения и находить подход к каждому;
- ▶ как строить прочные долгосрочные отношения, основанные на взаимопонимании и уважении друг к другу,
- ▶ как без ущерба для себя и даже с пользой общаться с так называемыми трудными людьми – с непростыми характерами и не всегда удобными для окружающих привычками;
- ▶ как защитить себя от «токсичных» людей, которых в просторечии еще называют энергетическими вампирами – как не позволить им истощать вас, пользоваться вами и заражать вас своей негативной энергетикой.

В книге вы найдете и теоретический материал, и практические задания, которые помогут вам начать безотлагательно применять полученные знания в реальной жизни.

Часть 1. Создаем основы для плодотворного общения

Совет 1. Осознайте свою собственную ценность

Вы бесценны – и это факт

Чтобы плодотворно общаться с другими людьми, надо осознать свою собственную ценность – и принять ее как данность. Без этого ничего не получится! Это основа основ. Чтобы общаться с другими, нужно обрести внутреннюю опору – фундамент для этого общения.

Фундамент – это то, что дает нам устойчивость. Он позволит оставаться самим собой, придерживаться своих собственных принципов и правил, не «растворяться» в другом человеке, не ставить себя ни выше, ни ниже его, быть на равных и, самое главное, воспринимать адекватно все происходящее в процессе общения. Вам известно, что обычно говорят люди, ставшие жертвой мошенников? «Не знаю, что со мной было – это как будто был не я». Такое случается не только при «гипнотическом» воздействии нечестных на руку людей.

Если у вас нет внутренней опоры, вы будете терять самого себя практически при любом общении. А когда мы теряем себя, мы вообще не понимаем, что происходит. Мы становимся будто слепыми и глухими. И, соответственно, не можем адекватно общаться. Само собой, мы в этой ситуации не можем понять другого человека, не воспринимаем даже его слова, а не то что мысли, чувства и намерения. Поэтому человека без внутренней опоры так легко обмануть.

Не только для общения, но и вообще для жизни нужно как можно скорее выработать в себе стопроцентную уверенность в том, что вы представляете собой абсолютную, незыблемую, ни от чего не зависящую ценность.

Это так и есть: вы – абсолютная ценность.

Может быть, вы не чувствуете этого, может быть, вам внушили другое, но тем не менее то, что вы бесконечно ценны, это факт, не подлежащий сомнениям.

В глубине души вы знаете, что в вас есть нечто святое и бесценное. Это «нечто» – не ваша внешность, не ваш социальный статус, не то, каким вас видят окружающие. Это ваша глубинная суть, ваше истинное «Я», это ваша душа – вы можете подобрать любое определение, которое вам ближе и понятнее. Главное то, что вы – Человек и это сверхценно.

Не сравнивайте себя с другими!

Может быть, вы привыкли сравнивать себя с другими? Вспомните, что каждый человек уникален и неповторим, и вы тоже. Именно потому в сравнениях нет никакого смысла. У других, может быть, есть какие-то качества и способности, которых нет у вас. Но и у вас есть качества и способности, которых нет у других. В итоге вы равны, хоть и являетесь непохожими, разными. Нет такой шкалы, по которой можно было бы оценить, кто лучше, а кто хуже, кто выше, а кто ниже. Такой шкалы нет и быть не может, потому что никто не лучше и не хуже, никто не выше и не ниже.

Найти в себе абсолютную ценность – это не значит начать считать себя лучше других. Вы же понимаете, что в других тоже есть эта абсолютная ценность. Но, найдя ее в себе, вы научитесь уважать и себя, и других. Вы уже не поставите себя ни выше, ни ниже других. Именно в такой позиции на равных – залог успеха любого общения.

Ваша ценность безусловна – она ни от чего не зависит

Вы недовольны собой? Вам что-то не нравится в себе – может быть, внешность, характер или поведение? Вы не принимаете себя таким, как есть, – значит, вы отвергаете свою ценность.

Поймите: ваша ценность безусловна, это значит, что она не зависит вообще ни от чего. Она дана вам по праву рождения.

Ни ваши недостатки и ошибки, ни ваши достижения и заслуги – ничто не может повлиять на тот факт, что вы обладаете абсолютной ценностью. Что бы ни происходило в вашей жизни и как бы к вам ни относились другие – это ни в коей мере не затрагивает вашу ценность. Она остается незыблемой и абсолютной везде и всегда, независимо ни от чего.

Поверьте в свою ценность – и другие тоже поверят в нее

Может быть, вы говорите: «Я ценю себя, но другие-то меня не ценят!» Значит, вы недостаточно верите в свою ценность или цените себя только на словах, но на самом деле не чувствуете своей ценности. Но она есть, даже если вы ее не ощущаете!

Дело за немногим – проникнуться мыслью и чувством, что вы ценны независимо ни от чего. Когда вам это удастся, вы перестанете зависеть от того, ценят вас или нет другие люди. А как только вы перестанете от этого зависеть – они начнут вас ценить! На уровне подсознания они начнут воспринимать идущий от вас сигнал, который гласит: «Я представляю собой ценность!» Такому сигналу невозможно противиться. Люди просто присоединятся к вашему ощущению собственной ценности, причем это произойдет даже помимо их воли, на уровне подсознания.

У вас наверняка масса достоинств! Но начните ценить себя даже не за достоинства, а просто за то, что вы есть – такой, как есть, единственный, уникальный и неповторимый.

УПРАЖНЕНИЕ

Останьтесь наедине с собой. Расслабьтесь, успокойтесь, если хотите – закройте глаза. Скажите про себя: «Я – ценность». Нет ли внутреннего сопротивления? Не возникает ли сомнений? Если возникают – значит, вы оцениваете себя с чьей-то чужой точки зрения. Вы смотрите на себя глазами других людей – возможно, они недооценивают или даже обесценивают вас. Попробуйте мысленно отстраниться от их мнений. Скажите себе, что их мнение ничего не значит, так как они не знают и не понимают вас. Не важно, если кто-то не ценит вас! Вы все равно ценны. Посмотрите на себя не чужими, а своими собственными глазами. Не на свою внешность, не на заслуги и достижения – направьте внимание внутрь себя. Скажите себе, что у вас внутри есть бесценное Я.

Возможно, вы осознаете, что всегда это чувствовали. И лишь чьи-то мнения не давали вам принять и признать свою собственную ценность.

Скажите себе: «Я ценю себя». Повторите несколько раз – и отгоняйте сомнения. Вы имеете право ценить себя. Это право у вас никто не может отобрать.

Напоминайте себе о своей ценности как можно чаще – особенно если предстоит какое-то не самое простое общение.

Совет 2. Научитесь хорошо относиться к себе

Ваш самый близкий человек – это вы

Чтобы хорошо относиться к другим – надо сначала научиться хорошо относиться к себе. Что это значит? Относиться к себе так, как к самому любимому и родному человеку. В сущности, вы и есть для себя самый любимый и родной человек. Посудите сами: никого ближе самого себя у вас нет! И вы – это единственный человек, который вас совершенно точно никогда не покинет. Разве это не повод быть самым верным, самым преданным самому себе? Относиться к себе с заботой и пониманием? Быть терпимее к себе, не казнить себя за каждую мелочь?

Если вы хорошо относитесь к себе – вы не позволите другим плохо с вами обращаться. Поверьте, что вы достойны хорошего отношения, – и не ждите его от других, дайте его самому себе!

Хорошо относиться к себе – это не эгоизм, а право и обязанность каждого человека. Если вы плохо относитесь к себе, то вы не заботитесь о себе – а следовательно, перекладываете это бремя на других. Человек, который плохо относится к себе, все время чего-то хочет от окружающих. Он хочет получать от них любовь, заботу, подтверждение своей ценности. Его требования часто носят манипулятивный характер. На самом деле такой человек несчастен, потому что он не чувствует себя достойным любви и хоть чего-то хорошего. И он, конечно, ничего не может дать другим. Он только тянет из них соки, и рано или поздно становится обузой. Очень трудно общаться с человеком, который не чувствует себя достойным хорошего отношения. Он как будто все время чего-то просит и тем самым навязывает другим чувство долга вместе с чувством вины. Не удивительно, что окружающие не очень-то хотят с ним общаться.

Что значит хорошо относиться к себе

Хорошо относиться к себе – это значит заботиться не только о жизненно важных потребностях, таких как сон и еда (хотя и о них, конечно, тоже). Это значит уделять внимание своему душевному равновесию, не игнорировать свои чувства и настроения, делать что-то для души, заботиться о здоровье, не делать того, что вам вредит, отдавать предпочтение всему, что идет вам на пользу, – будь то здоровая пища, общение с приятными людьми, хобби, работа или любое другое занятие.

Хорошо относиться к себе – это значит быть в глубоком теплом контакте с самим собой.

Так, как если бы вы были влюблены в самого себя – не в свое отражение в зеркале (это уже нарциссизм), а в свою неповторимость, в красоту своей души, во все то, что, может быть, не видно другим людям, но что вы знаете о самом себе. Если же вам кажется, что вы не знаете себя – разберитесь в себе! Сейчас для этого множество возможностей – воспользуйтесь хотя бы психологическими тестами, и вы, не исключено, узнаете о себе много нового и хорошего, что позволит вам добрее и бережнее относиться к самому себе. Но главное – прислушивайтесь к себе и ищите ответы на вопросы: «Что я чувствую?», «Чего я по-настоящему хочу?», «Какие мои качества, способности и таланты хотели бы проявиться?», «Что во мне есть особенного, не похожего на других?». Исследуйте себя бережно, с любовью, без критики – и ваше хорошее отношение к себе начнет крепнуть день ото дня.

Научитесь прощать себя

Если вы недостаточно хорошо относитесь к себе – значит, вы в глубине души считаете себя плохим человеком. А ведь как мы относимся к себе – такими и становимся! И такими нас воспринимают окружающие люди. Так зачем вам становиться плохим? Измените отношение к себе – а для этого надо просто поверить, что вы хороший человек.

Даже если вы насвершали в жизни ошибок, даже если у вас за спиной есть какие-то нелюбимые поступки – это вовсе не значит, что вы плохой человек. Хорошие люди тоже ошибаются, и делают это достаточно часто! Хороший человек тоже может совершить плохой поступок. И это не повод клеймить себя плохим! Надо осознать, что именно вы сделали не так, сделать выводы, решить, что больше так поступать не будете, – но не считать себя при этом плохим. Все мы люди, и мало кто не оступается в этой жизни. Идеальным быть невозможно, даже и не пытайтесь. Но и неидеальный человек вполне заслуживает хорошего отношения к себе!

**Хорошо относиться к себе – это значит уметь прощать себя.
Чтобы прощать себя, надо понимать себя.**

Когда мы начинаем относиться к себе с пониманием, мы, как правило, замечаем, что совершили наши ошибки и промахи (за которые казним себя и не прощаем) не со зла, не от дурных намерений, и не потому, что мы такие плохие. Чаще всего наши ошибки происходят из самых хороших намерений. Даже ребенок прогуливает школу не потому, что он такой негодяй, а потому, что боится – двойки, насмешек или угроз учителей или одноклассников и т. д. Он хочет избежать всего этого, потому что хочет хорошего для себя, а не плохого – намерение самое позитивное! Научитесь распознавать свои позитивные намерения, кроющиеся за ошибками, и вы начнете легко прощать себя.

УПРАЖНЕНИЕ

Давно ли вы уделяли внимание своим чувствам, желаниям, потребностям? Отнеситесь к себе так, как отнеслись бы к самому любимому человеку, который вам интересен и о котором хочется позаботиться. Спросите себя: «Чего я сейчас хочу? Что я чувствую? В чем я нуждаюсь – в какой заботе, в каком отношении?» И дайте себе заботу, любовь, тепло. Вы это можете – не обязательно ждать доброго отношения от других! Посвятите себе хотя бы полчаса времени. Если что-то вас расстраивает – посочувствуйте себе, утешьте себя, как утешили бы расстроенного ребенка. Если в вашей жизни не хватает радости – найдите, чем себя порадовать. Если не знаете – вспомните, что вас радовало в детстве. Дайте себе право на радость, на удовольствие, на приятные впечатления.

Давно ли вы делали что-то хорошее для себя, а не для других? Сделайте что-то, чего хочется именно вам – а не другим от вас.

Составьте список всего того, что бы вы сделали для себя, если бы по-настоящему хорошо относились к себе. Пусть этот список всегда будет под рукой, постоянно пополняйте его. И, не откладывая, начните ежедневно выполнять хотя бы по одному пункту из этого списка.

Совет 3. Научитесь открытости

Закрытость – это страх

Открытость необходима не только для общения, но и для жизни вообще. Если вы закрыты перед жизнью, жизнь закроется от вас. Закрытость – это барьер, который вы ставите между собой и другими людьми, а также между собой и миром. Через этот барьер просто не может пройти все то хорошее, что мир и люди приготовили для вас.

А ведь счастливые шансы выпадают каждому из нас, причем довольно часто! Но чтобы ими воспользоваться, нужно быть открытым. Иначе мы можем их даже не заметить.

Закрытость происходит от страха, от ощущения, что мир враждебен, недоброжелателен. Самое интересное, что та картина мира, которая существует у нас внутри, очень часто проявляется и в окружающей нас реальности. Это значит, мир с большой вероятностью предстанет враждебным для человека, который ожидает враждебности, и добрым для того, кто сам открыт навстречу доброте.

Не бойтесь своих недостатков!

Еще чаще закрытость происходит оттого, что человеку хочется скрыть от мира нечто в самом себе. Если человек кажется самому себе недостаточно хорошим – он будет стараться скрыть те свои стороны, которые ему кажутся плохими. На самом деле у него, скорее всего, нет никаких особо страшных пороков. Но он ведет себя так, будто они есть и их просто необходимо всеми силами утаивать от окружающих!

Такая закрытость происходит от неприятия чего-то в самом себе, и по сути – от недостаточно хорошего отношения к себе.

Идеальных людей нет, недостатки есть у всех, но открытый человек не делает из своих недостатков какую-то ужасную тайну. Да потому что ничего ужасного в наших недостатках на самом деле нет и скрывать их нет смысла – все равно они так или иначе проявятся. И они даже ярче проявятся, если мы пытаемся их скрывать! Например, застенчивый человек очень стесняется своей застенчивости – да, вот такой замкнутый круг! Застенчивость кажется ему каким-то ужасным недостатком, который всеми силами нужно скрывать. Он пытается вести себя раскованно и даже развязно, но это у него получается неестественно. И сквозь это неестественное поведение его застенчивость видна только сильнее. А вот если бы он отнесся к себе с добром и сочувствием, и признал в себе это качество, и перестал бы пытаться его скрыть – от его застенчивости очень скоро не осталось бы следа. Он стал бы более спокойным, открытым и естественным.

Быть открытым – не значит выворачивать душу наизнанку

Многие люди боятся быть открытыми еще и потому, что неправильно понимают открытость. Им кажется, что быть открытым – это значит выворачивать душу наизнанку перед всеми и каждым и предельно откровенно рассказывать обо всем, что касается его лично. На самом деле открытость – это совсем другое состояние. Вы можете вообще никому не говорить о себе ничего и при этом быть открытым.

Открытый человек словно бы говорит: «Я такой, какой я есть, и я рад этому!» Он принимает себя целиком и полностью. Он не боится, что кто-то разглядит в нем какой-то порок и осудит за это. Он не боится этого осуждения – именно потому, что рад быть самим собой.

С открытым человеком приятно общаться – ведь от него исходит позитивная энергия. Он принимает себя таким, какой он есть, – значит, он и других принимает такими, какие они есть. Люди это всегда чувствуют. С открытым человеком легко, с ним можно быть самим собой, можно чувствовать себя свободно. Потому что он сам подает пример такой свободы и легкости. Он показывает другим, что можно быть собой и радоваться этому.

Но это не значит, что открытый человек выложит вам всю свою подноготную, раскроет все свои тайны, а также «явки и пароли» по одному вашему намеку. Нет, на такую несдержанность способен как раз закрытый человек, которому надоело быть закрытым и захотелось раскрыться хоть перед кем-то.

Вот закрытые-то люди чаще всего раскрываются перед кем не надо! А открытый человек уважает себя, ценит свою частную жизнь и откровенничает очень выборочно. Что вовсе не делает его менее открытым! Именно открытость позволяет ему адекватно оценивать ситуацию и определять, какое поведение уместно в данном случае, а какое – нет.

Как научиться открытости

Вы уже поняли, как научиться открытости? Ни в коем случае не изображать ее внешне. Получится фальшиво. Люди, играющие в «рубаху-парня», как правило, внутренне закрыты, и чуткий человек это обязательно уловит. Настоящая открытость – это не маска, она идет изнутри. И рождается она от принятия себя, от доброго отношения к себе. Практикуйте это, не бойтесь своих недостатков, и вы избавитесь от барьеров в общении.

УПРАЖНЕНИЕ

Вспомните свое состояние при общении с разными людьми. С кем вы чувствуете себя легко, свободно и раскованно, не боитесь быть собой – а с кем испытываете скованность, напряжение, дискомфорт? Секрет прост: легко и свободно вам с теми, кто хорошо к вам относится и принимает вас таким, как есть. С такими людьми просто быть открытыми – ведь они не осуждают, не критикуют вас и не таят недоброжелательства за душой.

Вы сами можете стать для себя таким добрым другом – начать хорошо к себе относиться и принимать себя таким, как есть! Тогда ваша открытость не будет зависеть от отношения других людей.

Попробуйте посмотреть на себя глазами такого воображаемого друга! Представьте, что он искренне любит вас, во всем поддерживает и одобряет и желает вам только добра. Рядом с ним вам ничего не страшно, и все прочие мнения не имеют значения!

Представьте, что этот друг всегда рядом с вами и он подбадривает вас такими словами: «Как прекрасно, что ты такой, какой ты есть! Как я рад видеть тебя и общаться с тобой!» Это поможет вам преодолеть страхи перед любым общением.

Совет 4. Укрепляйте веру в себя

Почему опасно неверие в себя

Чтобы быть привлекательным для других, нужна вера в себя. Что это такое? Это вера в то, что вы достойный и хороший человек, что у вас есть силы, способности и возможности для достижения своих целей, в то, наконец, что все в вашей жизни идет хорошо и правильно и так будет всегда. И это способность вести себя и чувствовать себя соответственно этой вере.

Если человек не верит в себя, не верит в то, что он достоин чего-то хорошего, что все у него получится и все пойдет как надо – он порой даже не пытается получить от жизни то, что ему нужно, он не достигает важных для него целей, он чувствует себя ни на что не способным, а потому неминуемо впадает в уныние, а затем и в депрессию. Он страдает и привлекает к себе только точно таких же страдальцев. Он, может, и хотел бы общаться с оптимистичными, позитивно настроенными, уверенными в себе людьми – но почему-то все время оказывается в компании пессимистов, жалующихся на жизнь и других заражающих своей вечной тоской.

Опасайтесь впадать в такое состояние, а если уж впали – вытащите себя из него!

Поверьте в себя, в то, что у вас достаточно сил и возможностей для самой счастливой жизни. И ваши цели окажутся достижимыми, и круг вашего общения изменится, и вы даже сможете помогать другим выходить из крайне неблагоприятного состояния неверия в себя.

Никто не рождается неуверенным!

Иногда неуверенным в себе людям дают советы, как себя вести, чтобы выглядеть уверенными. Это ошибка – нельзя начинать с внешних перемен. Невозможно выглядеть уверенным, если вы не чувствуете себя уверенным. Лишь поверив в себя и начав чувствовать себя уверенным, вы будете и выглядеть уверенным. Но то, как вы выглядите, вас уже не будет так заботить, как прежде!

Ведь только неуверенный заботится о том, чтобы выглядеть уверенно.

Уверенный же в себе человек просто не думает о том, как он выглядит, так как не зависит от чужих оценок и чужого мнения. Он не озабочен производимым впечатлением. Но, если уверенность есть, она так или иначе будет выражаться, и в поступках, и в манерах, и во внешности.

Забудьте хотя бы на время о своем стремлении производить впечатление уверенного в себе человека. Вместо этого найдите в самом себе чувство уверенности, чувство веры в себя. Поверьте, где-то в глубине души оно у вас есть. Никто не рождается неуверенным в себе. Неуверенность – приобретенное свойство, оно возникает из-за того, что ребенку с самых малых лет начинают внушать, что он не такой хороший, как бы хотелось взрослым. Родители при этом лишь повторяют ту модель воспитания, которую сами усвоили от своих родителей. И вот человек, в чье подсознание с детства вложена установка, что он недостаточно хорош, несет ее в себе подчас всю жизнь, не понимая, почему у него все не так, как хочется, почему счастье ускользает и не удается получать то, что ему нужно.

Искореняйте неуверенность, культивируйте веру в себя!

Если вы заметили в себе неуверенность – искореняйте ее! Сила слова, сила мысли творит чудеса – обязательно используйте эту силу: почаще одобряйте себя и напоминайте себе, что вы хороший человек. Но одного этого мало. Начните отслеживать моменты, когда неуверенность дает о себе знать. Замечайте все ситуации, когда вы чувствуете себя неуверенно, сомневаетесь в себе, в своих силах, способностях, возможностях. Сразу анализируйте, в чем тут причина. Вам кто-то внушал, что у вас ничего не выйдет из задуманного? Что у вас нет сил и способностей? Кто-то в чем-то вас обвинял, навязывал вам представление о себе как о недостаточно хорошем и достойном человеке? Осознайте, что это неправда. Решите, что больше не будете верить в это.

И затем снова повторяйте себе, что вы хороший, достойный человек, у вас есть силы и способности, у вас все получится. Главное – старайтесь, чтобы это были не просто слова, чтобы чувство веры в себя возникало и крепло у вас внутри.

Это чувство нужно культивировать. Нужно вызывать его в себе вновь и вновь. Нужно заменять им чувство неуверенности, когда оно будет появляться. Ваша уверенность будет крепнуть день ото дня. Только не ждите, что это произойдет само собой. Нужна постоянная упорная работа.

УПРАЖНЕНИЕ

Признайтесь себе честно: какую бы свою мечту вы сейчас осуществили, если бы верили в себя и знали точно, что у вас все получится?

Вспомните свое прошлое и подумайте: не было ли шансов, которые вы упустили из-за неуверенности в себе? Может быть, вы оказались лишены многих хороших вещей? Что вы при этом думали и говорили себе? Не было ли внутреннего голоса, который повторял: «Это не для тебя», «Все равно ничего не получится», «Ты не сможешь» и т. д.? Может быть, вы хотели что-то сделать, чем-то заняться, чего-то добиться, куда-то поехать, с кем-то познакомиться, но из-за этого голоса отказали себе?

Может быть, не все упущено, и вы можете вернуться к какой-то своей давней мечте?

Решите твердо, что вы это сделаете. Скажите вслух: «Я это могу. Мне это по силам. Я это сделаю. У меня все получится».

Снова появилось внутри противное чувство неуверенности, колебаний, сомнений? Вспомните, что сомнения в себе и неверие в то, что вы достойны лучшего, – это чужие, навязанные вам, не ваши чувства. Вы поверили в это чужое мнение, но сейчас пора прекратить в него верить.

Скажите громко вслух: «Это неправда!» Стукните кулаком или хлопните в ладоши, или сделайте какое-то резкое движение, издайте громкий звук – так вы поможете себе, образно говоря, рассеять энергию этой навязанной вам неправды о вас.

Затем скажите снова: «У меня все получится», «Я достойный человек», «Я ничем не хуже других, другие достойны хорошего, у других все хорошо, и у меня будет все хорошо», «У меня достаточно сил», «У меня есть необходимые способности», «Я могу это сделать».

Когда у вас появится достаточно уверенности – действуйте быстро, не откладывая!

Совет 5. Концентрируйтесь на своих достоинствах

Узнайте себя с лучшей стороны!

Ошибка многих людей состоит в том, что они придают избыточное значение своим недостаткам (подлинным или мнимым), а собственные достоинства и положительные качества недооценивают. Всех нас в детстве ругали за промахи и ошибки, а вот хвалить иногда забывали! Но вовсе не обязательно всю жизнь нести на себе отпечаток издержек воспитания. Взрослый человек способен перевоспитать себя сам – и сделать это в позитивном ключе, приобретя новые привычки, которые пойдут ему не во вред, а во благо.

Задайтесь целью не делать больше трагедии из своих недостатков. У кого их нет! Не думайте, что ваши недостатки самые страшные. Вместо того чтобы их преувеличивать – начните приуменьшать их.

Так и говорите: «Подумаешь, ничего страшного. Я для себя хорош такой, как есть, а другие пусть думают что хотят!»

А вот свои достоинства очень полезно иногда и преувеличить. Но начните с того, что задайтесь целью хотя бы замечать их. Обнаруживайте в себе положительные качества и концентрируйтесь на них. Ищите их у себя усердно, изучайте, будто под микроскопом! И вы обнаружите у себя множество изумительных качеств, о которых и не задумывались, которые не считали достоинствами или думали о них как о чем-то само собой разумеющемся.

Начните наконец узнавать себя с лучшей стороны! Это повысит вашу самооценку, придаст вам уверенности, а значит, легкости, свободы и открытости в общении.

Одобряйте себя!

Вспомните все случаи в вашей жизни, когда кто-то за что-то вас хвалил или отмечал ваши положительные качества, ваши достоинства, а также ваши успехи и достижения. Задайтесь целью ежедневно вспоминать и думать о том хорошем, что есть в вас. Ищите и находите новые и новые положительные качества в себе. Уделяйте время приятным воспоминаниям о своих успехах. Затем отыщите в вашем настоящем то, за что вас можно похвалить, одобрить, что достойно высокой оценки. Не будьте пристрастны и чересчур требовательны к себе – и вы увидите, что таких вещей не так уж мало.

Хвалите и одобряйте себя каждый день! За каждую мелочь – что встали, приготовили завтрак, вовремя приехали на работу. Что сделали что-то хорошо. Что так много успели за день. А если только отдыхали – хвалите себя и за это. Это называется позитивным самоподкреплением. Оно прекрасно работает! Ваша вера в себя будет возрастать.

Постепенно вы заметите, что ваши недостатки как-то уходят в тень и уже не кажутся такими значимыми на фоне ваших успехов. Потому что успехов и достоинств больше, чем неудач и недостатков. Может быть, раньше вы думали, что все наоборот, недостатков больше? Нет, их меньше. Поверьте в это. Просто вы концентрировались на них, а не на достоинствах, вот и казалось, что их больше. Пора восстановить справедливость, и начать наконец ценить себя выше.

Выработайте позитивную жизненную позицию

Только человек, способный видеть хорошее в себе, может увидеть хорошее и в других. Человек, заикленный на своих недостатках, будет всеми силами пытаться найти недостатки и в других, чтобы доказать себе, что «я не так уж плох, если и другие не лучше». Но ведь гораздо лучше приучить себя видеть в других хорошее! Тогда ваша жизненная позиция будет звучать так: «Во мне много хорошего – и в других много хорошего!» Сравните с такой жизненной позицией: «Я плохой, но другие не лучше». Как вы думаете, к человеку с какой жизненной позицией скорее потянутся люди, кто будет любимым, уважаемым, кто окажется в центре внимания?

Конечно, человек обладающий первой, позитивной жизненной позицией. Только он способен стать удачливым в общении и счастливым в любых взаимоотношениях, тогда как второму грозят неудачи.

Относиться ли к себе позитивно – зависит только от вас. Начните осознанно практиковать это, и постепенно позитивное отношение к себе станет вашим обычным и естественным состоянием.

УПРАЖНЕНИЕ

Начните вести список всех своих успехов, достижений, всего того, за что вы достойны похвалы. Вспоминайте все подобные случаи с самого детства, с того возраста, в котором сможете себя вспомнить. Забудьте про то, за что вас ругали! Вспоминайте только то, за что хвалили. Что в вас ценили не только взрослые, но и ровесники, одноклассники, друзья? Пусть это будут совсем маленькие успехи и достижения. Может, вы отлично забили гол, играя в футбол, а может, лучше всех в классе написали сочинение. И не считайте, что это ничего не стоит, не говорите, что это ерунда. Вы же заметили, как воспрянули духом, как повысилась ваша самооценка от подобных воспоминаний? Именно в этом и состоят их смысл и значение для вас сейчас.

Вспоминайте и те достижения, за которые вас никто не хвалил. Похвалите себя сами! Пусть с опозданием, но сделать это никогда не поздно. Скажите, например: «Надо же, какой я молодец – взял и поступил в институт, сам, без посторонней помощи!», «А ведь я тогда отлично сработал, все спасовали, не брались за эту работу, а я смог!», «Я очень достойно выступила на этом семинаре» и т. д.

Может быть, в детстве вам говорили: «Не думай о себе слишком много», «Что ты о себе возомнил?». Ничего вы не возомнили и не бойтесь возгордиться – вы просто отдаете себе должное, констатируете факты ваших успехов и достижений, вы имеете на это право, и давно уже пора это сделать.

Ежедневно перечитывайте этот список и задайтесь целью пополнять его. Уделяйте время приятным воспоминаниям о ваших успехах и достижениях. Это поможет вам справиться с унынием, неверием в себя, повысить самооценку и создать позитивный фон вашей жизни благодаря новому, позитивному отношению к себе.

Совет 6. Исследуйте свои интересы

Интересный человек – тот, у кого есть свои интересы

Вы точно знаете, что вы любите, а что нет? Что вам интересно, а что не очень? Вы готовы следовать своим интересам, говорить о них другим? Или вам кажется, что для хороших отношений лучше отказаться от своих интересов вообще и разделить интересы другого человека?

Это ошибка. Знать свои вкусы, пристрастия, интересы необходимо, чтобы приобрести психологическую устойчивость, в том числе и в общении.

Многие люди, принимая решения и совершая поступки, руководствуются чьими угодно, только не своими собственными интересами. Чего хочет семья? Что принято в обществе? Как полагается поступать? Как в таких ситуациях поступают другие? За что можно получить одобрение? Что считается правильным и хорошим? Эти и подобные вопросы часто становятся определяющими, когда мы делаем выбор. И совсем не так часто, как хотелось бы, мы задаем себе по-настоящему необходимые вопросы: «Чего хочу я сам?», «Что мне необходимо?», «Что пойдет мне во благо?».

Не считайте, что такие вопросы – признак эгоизма. Это не так. Заметьте: когда мы делаем что-то с неохотой, только ради других, забывая о своих потребностях и интересах – никто не выигрывает. Окружающим совсем не нравится, что вы приносите себя в жертву ради них!

Не забывайте и о том, что человек, не имеющий своего лица, своих интересов и взглядов, очень быстро становится никому не интересным. Если вы без конца угождаете тому, кого любите, а в ответ на вопрос, чего же хотите вы сами, отвечаете «не знаю» или «того же, что и ты» – не удивляйтесь, если увидите на любимом лице скуку и разочарование. Каждому хочется видеть рядом с собой яркую личность, а не собственную тень.

Чтобы люди вами интересовались – станьте интересны самому себе. А чтобы стать интересным самому себе – надо иметь собственные интересы. Вот такая простая формула!

Как найти свои интересы

Как же обнаружить свои собственные интересы? Очень просто: хорошенько покопаться в себе и выяснить, что вам нравится, к чему тянет, что кажется привлекательным. Короче говоря, ваши интересы – это все то, что вы любите. Чем вы занимаетесь не за деньги, не ради награды, не для того, чтобы кому-то угодить, а просто потому, что вы это любите, получаете от этого удовольствие, это делает вас счастливым.

О чем вы всегда мечтали? Чем хотели бы заняться? Где побывать? Что новое узнать? Задайте себе вопрос, почему вы этого не делаете. Что вам мешает? Занятость на работе, дела, семейные проблемы, заботы о других? Вам нравится, что именно это составляет содержание вашей жизни? Нет ли у вас чувства, что вы упускаете что-то важное? Что жизнь вроде бы и катится по привычной, накатанной колее, но вот ощущение смысла куда-то пропадает и груз неудовлетворенности все тяжелее ложится на плечи?

Если у вас есть подобная неудовлетворенность, причина лишь в одном: вы игнорируете потребности собственной души. Вы отдаляетесь от себя и живете чьей угодно, но не своей жизнью. Не следует своим интересам, не делаете то, что вам нравится, проходите мимо всех шансов сделать свою жизнь ярче, просто упускаете свою жизнь.

Вы можете исправить это в один миг. Забудьте хотя бы на время о слове «надо». Когда оно возникает в вашем сознании, задайте себе вопросы: «Кому надо? Надо ли это мне? А что на самом деле нужно мне? Чего я хотел бы в этой ситуации?»

Обязательно прислушивайтесь к своим эмоциям и ощущениям. Вы сделаете много открытий. Вы начнете узнавать себя. Вы лучше поймете, что вам на самом деле нравится, а что нет. Вы узнаете, что вы любите, а что не любите.

Друзья по интересам могут быть совсем рядом с вами!

Когда вы начнете выявлять свои истинные интересы и потребности – постепенно у вас выработается четкая позиция: вот это – мое, это для меня, это мне нравится, а вот это – категорически нет. Когда вы поймете, в чем состоят ваши интересы, у вас обязательно начнут появляться друзья по интересам. Вам больше не нужно будет приспосабливаться к тем, чьи интересы вы не разделяете, из единственного желания не остаться в одиночестве.

Зачем ломать себя, подстраиваться под кого-то, если есть люди, с которыми вы можете быть самим собой и разделять общие увлечения. Такие люди существуют, они ваши потенциальные друзья и единомышленники. Может быть, они совсем рядом!

УПРАЖНЕНИЕ

Составьте список всего того, чем вы хотели бы заняться, что вам интересно, что хотели бы увидеть, узнать, сделать и т. д. Записывайте не только крупные желания, но и мелочи. Затем подумайте, как выделить время и найти возможности хотя бы понемногу делать это. Например, выделите хотя бы день-два в неделю, чтобы сделать что-нибудь, что вам действительно нравится, что приносит вам радость и удовольствие. Посвятите себе и своим интересам хотя бы пару часов в течение этого дня. Скажите себе, что это время вы выделяете, чтобы побыть с самим собой и сделать для себя что-то хорошее. Потратьте его, чтобы осуществить хотя бы небольшую свою мечту.

Например, поезжайте погулять в лес или парк, послушайте любимую музыку, проведите фотосессию на природе, покатайтесь на любимых в детстве, но забытых аттракционах, примите ароматическую ванну или побывайте в SPA-салоне, посетите выставку или какой-нибудь городской праздник, сядьте на велосипед, встаньте на коньки или лыжи, соберите букет полевых цветов или осенних листьев, напишите акварелью свою первую картину, сочините стишок или маленький рассказ, запишитесь на курсы, о которых давно мечтали, посетите открытый урок в школе танцев, погуляйте по району города, куда давно собирались, – перечень возможностей не ограничен, делайте то, чего на самом деле попросит ваша душа.

Дела и заботы подождут, другие люди какое-то время обойдутся без вас – вы увидите, каким обновленным вернетесь к ним, с какими новыми силами возьметесь за привычную работу. Вашей душе нужен отдых и обновление, и осуществление даже маленькой мечты, следование своим истинным интересам, пусть в течение короткого времени, обязательно дадут вам это.

Совет 7. Настройтесь на доброжелательность

Доброжелательность – защита от негатива

Доброжелательным людям легче жить. Потому что на их пути чаще встречаются хорошие люди и благоприятные обстоятельства. Мы получаем от мира и людей то, что даем сами. Поговорка «Что посеешь – то и пожнешь» вполне отражает реальность.

Доброжелательный настрой не мешает никогда и нигде! Даже если вы собираетесь общаться с агрессивно настроенными людьми – ваша доброжелательность способна смягчить их. А вот если вы уподобитесь им и тоже настроитесь агрессивно – то лишь ухудшите ситуацию и вряд ли это пойдет вам на пользу.

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.