

БАРБАРА МАРКВЕЙ

СЕЛИЯ АМПЕЛ

ВЫГОКАЯ



КНИГА-ТРЕНАЖЕР
ПО УВЕРЕННОСТИ
В СЕБЕ

Книги-драйверы

Барбара Марквей

**Высокая самооценка. Книга-
тренажер по уверенности в себе**

«ЭКСМО»

2020

УДК 159.92
ББК 88.52

Марквей Б.

Высокая самооценка. Книга-тренажер по уверенности в себе /
Б. Марквей — «Эксмо», 2020 — (Книги-драйверы)

ISBN 978-5-04-108821-7

Будем честны, успех человека определяют не столько его таланты, сколько уверенность в себе. Пока скромники топчутся в сторонке, уверенные в себе люди занимают лучшие вакансии, без проблем получают повышение по работе, реализуют самые перспективные проекты, заводят романы с самыми видными мужчинами и женщинами. Уверенность в себе – это ключ, который открывает дверь в успешную жизнь. Если по какой-то причине у вас ее нет, самое время прочесть эту книгу. Выдающиеся психотерапевты Барбара Марквей и Селия Амвелл утверждают: независимо от того, как складывается жизнь человека, развить высокую самооценку и уверенность в себе может каждый. Для этого авторы подготовили практические упражнения, с помощью которых вы сможете измерить уровень своей уверенности и найти подходящие инструменты для борьбы с внутренним критиком. Эта книга основана на новейших научных исследованиях. Она поможет вам отказаться от пассивной позиции, свойственной сомневающимся в себе людям, и начать активно следовать жизненным целям. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-108821-7

© Марквей Б., 2020

© Эксмо, 2020

Содержание

В чем польза?	7
Предисловие	8
Введение	10
Часть 1. Формирование основ	12
Глава 1. Уверенность в себе – что это?	13
Начнем с основ	13
Как рождается уверенность в себе	14
Что значит быть уверенным в себе?	15
Что нельзя назвать уверенностью в себе	17
Кривая уверенности	18
Причины недостаточной уверенности в себе	19
Гены и темперамент	20
Жизненный опыт	20
Дезинформация	21
Мир, в котором мы живем	21
Тревожность и депрессия	22
Преимущества повышения уверенности в себе	22
Меньше страха и тревоги	22
Больше мотивации	22
Повышение стойкости	23
Улучшение отношений	23
Углубление понимания собственного «я»	24
Пособие по формированию уверенности в себе: работайте по-своему!	24
Шкала определения уверенности в себе	24
Проанализируйте свои сильные стороны	26
Основные выводы главы	27
План действий	27
Глава 2. Ставим цели и начинаем работать	28
Важность целей	28
Точность и конкретика	29
Реалистичность	29
Сделайте ставку на ценности	30
Микроусилители уверенности в себе	32
Постановка целей	32
Отношения	33
Воспитание детей	33
Семья	34
Работа	34
Общество	34
Здоровье	34
Наслаждение жизнью	35
Инструменты достижения уверенности в себе	35
Когнитивно-поведенческая терапия, или КПТ	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Барбара Марквей, Селия Амвел Высокая самооценка. Книга- тренажер по уверенности в себе

© Лебеденко В.П., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

В чем польза?

Насколько эта книга может быть полезна именно вам?

Отметьте утверждения, в которых вы узнаете себя:

- ◆ Вы держите свое мнение при себе, полагая, что не можете сказать ничего, заслуживающего внимания?
- ◆ Если вы не уверены, что можете сделать что-то, то думаете: «Не стоит и пытаться»?
- ◆ Вы избегаете разговоров с другими людьми, переживая, что вам нечего сказать или из страха показаться неловким?
- ◆ Вы часто мысленно возвращаетесь к минувшим событиям и корите себя?
- ◆ Вы извиняетесь, даже если не сделали ничего плохого?
- ◆ Вы никогда не рискуете, потому что боитесь неудачи?
- ◆ Если вы чувствуете, что не смогли показать хорошие результаты в чем бы то ни было, то долго раздумываете над своими ошибками?
- ◆ Вы легко сдаетесь?
- ◆ Говорит ли вам внутренний голос: «Я недостаточно хорош, я не смогу этого сделать»?
- ◆ Вы отказываетесь от достижения некоторых своих целей из-за страха и неуверенности в себе?

Если вы отметили несколько из приведенных утверждений, рекомендую продолжить чтение! Из книги вы узнаете о зарекомендовавших себя стратегиях повышения уверенности в себе.

Всем читателям

Пусть у вас будет достаточно веры в успех, чтобы проявить себя и заявить о себе!

Мир нуждается в ваших талантах!

Предисловие

Согласно результатам научных исследований уверенность в себе связана практически со всеми важными для нас потребностями: успехом в работе, сохранением отношений, позитивом и счастьем.

Что же такое уверенность? Почему это качество кажется нам таким таинственным? Почему мы думаем, будто другие люди ею обладают, а мы – нет?

Я – психолог. По роду деятельности мне часто приходится убеждаться, что уверенность в себе является общим знаменателем, на который нужно делить все остальные проблемы человека, какими бы они ни были.

Например, однажды я работала с мужчиной, который страдал от одиночества, но боялся пригласить девушку на свидание. Он считал себя недостаточно привлекательным или интересным, думал, что у него нет чувства юмора.

Другой моей клиенткой была успешная деловая женщина, которая страдала от сильного эмоционального выгорания на работе. Она трудилась одновременно над несколькими проектами, не могла делегировать некоторые свои обязанности и была склонна к перфекционизму¹. В глубине души она чувствовала, что на самом деле не является тем, кем хочет казаться. Но, несмотря на это, заставляла себя очень много работать, чтобы как-то сбалансировать свою жизнь.

Оба моих клиента, по сути, страдали от неуверенности в себе.

Обычно люди говорят: «Я не чувствовал достаточно уверенности в себе, поэтому не смог сделать то-то и то-то». Видите связь? Не многие из нас поняли, как функционирует уверенность в себе. У нас все получается задом наперед: мы думаем, будто нужно подождать, пока мы не почувствуем себя уверенными, а потом уже можно будет начинать решительные действия.

Вот почему я так рада, что сейчас в ваших руках эта книга. Вы наконец сможете узнать истину об уверенности в себе: поймете, что это такое, как в человеке появляется это качество и как освоить правила «игры в уверенность».

Независимо от того, кто вы и какие обстоятельства сейчас складываются в вашей жизни, – этот сборник упражнений покажет вам, как отставить пассивность в сторону и начать активно следовать своим жизненным целям.

Как психотерапевт, я очень рада, что у меня есть такой ресурс. Мне часто доводится прописывать своим клиентам чтение и активный отдых. Этот *сборник упражнений* восполняет очень важный пробел. Книга основана на новейших достижениях в КПТ – когнитивно-поведенческой терапии и ТПО – терапии принятия и обязательств. Она написана доступным языком, в ней изложен уникальный опыт.

Каждая глава включает в себя практические упражнения и список очень полезных рекомендаций. Хотя книга основана на научных исследованиях, вам не придется изучать незнакомую терминологию и продираться через долгие теоретизированные описания.

Эта книга появилась благодаря опыту доктора Барбары Марквей. Впервые мы с ней встретились более двадцати лет назад на медицинском факультете университета Сент-Луиса, в центре тревожных расстройств. Я работала там психологом, а она заканчивала курс повышения квалификации по КПТ. Опытный и равнодушный психотерапевт, доктор Марквей была увлечена написанием научных работ. Она очень хорошо умела извлекать научную информацию и использовать ее в повседневной жизни, чтобы помогать людям и за пределами своего офиса.

¹ Перфекционизм – в психологии убеждение, что идеал может и должен быть достигнут. Убеждение, что несовершенный результат работы не имеет права на существование.

За время работы в центре по лечению ОКР² и тревожных расстройств мы, в соавторстве с доктором Алеком Поллардом и доктором Шерил Кармин, написали книгу *«Dying of Embarrassment: Help for Social Anxiety and Phobia»* («Умирующий от смущения: помощь при социальной тревоге и фобии»).

Позднее вышло еще две ее книги – для всех, кто страдает от чрезмерной стеснительности и социальной тревоги: *«Painfully Shy»* («Болезненная стеснительность») и *«Nurturing the Shy Child»* («Забота о стеснительном ребенке»).

Одновременно с литературной деятельностью ей удавалось осуществлять врачебную практику в самых разных условиях: от амбулаторных психиатрических клиник до частных сессий.

Доктор Марквей помогла тысячам людей стать уверенными в себе и достичь в жизни того, о чем раньше они не могли и мечтать. Мне сложно представить лучшего гида, который помог бы вам в путешествии к уверенности в себе.

Я желаю вам всего самого наилучшего на этом пути!

Тереза Флинн, доктор наук, психолог и писатель, адъюнкт-профессор психологии Университет Вашингтона, Сент-Луис, штат Миссури

² Обсессивно-компульсивное расстройство – расстройство, которое характеризуется навязчивыми мыслями и ритуалами, призванными «обезопасить» самого больного или объекты внешнего мира от приходящих мыслей или их предполагаемых последствий.

Введение

Я хочу признаться. Если вы попросите меня описать саму себя, то в ход пойдут такие слова, как: «креативная», «добрая», «настойчивая» и «трудолюбивая». Не думаю, что «уверенная в себе» попадет в первую десятку прилагательных. Это все потому, что, когда я думаю об уверенности в себе, у меня в голове сразу вырисовывается образ кого-то яркого и смелого.

На самом деле уверенность больше связана с внутренней непоколебимостью, чем с внешней бравадой.

Я достаточно уверенный в себе человек, но так было не всегда. В детстве была застенчивым, беспокойным ребенком. Редко общалась с кем-то, кроме близких друзей и семьи. Никогда не поднимала руку в классе, чтобы ответить на вопрос учителя. Боялась даже попроситься в туалет.

В средних классах учитель математики заявил перед всем классом, что я самая молчаливая ученица, которую он когда-либо видел за все время работы. Это было унижение. Все в классе посчитали своим долгом повернуться и посмотреть на меня, а я чувствовала, как лицо постепенно начинает пылать и краснеть.

Потом был университет. Я училась хорошо, но никогда ни с кем не встречалась и не очень любила принимать участие в общественной жизни.

Мне всегда была интересна психология, частично потому, что все пыталась понять себя. Почему я такая стеснительная и тихая? Почему у меня никак не получается вылезти из своей раковины на свет и просто быть собой? По окончании аспирантуры по специальности «клиническая психология» мне присвоили степень кандидата наук.

Во время обучения я очень упорно изучала методы психотерапии. Благодаря этому научилась высказывать свою точку зрения. Поняла, что мое мнение имеет значение. Осознала, что быть неправой в чем-то иногда не так страшно, как кажется.

Мне даже удалось собрать все свое мужество, чтобы пригласить на свидание будущего супруга, которому на тот момент было около тридцати. Каким-то образом за это время я стала уверенной в себе, просто не называла это «уверенностью».

Стала психотерапевтом, и, само собой, у меня появилось желание помогать людям, страдающим тревожностью. Ничто не приносит больше удовлетворения, чем помощь человеку, который учится верить в себя и управлять тем, что раньше его так пугало.

Попутно работала над тремя книгами о преодолении социальной тревоги и стеснительности.

За годы своей почти 30-летней карьеры посредством сеансов психотерапии и публикаций я помогла тысячам людей стать уверенными в себе. Все они хотели заниматься чем-то важным и ценным, но позволяли страху, сомнениям и недостатку уверенности стоять у себя на пути. Думаю, что раз вы держите в руках эту книгу, – мы в одной лодке.

У меня есть для вас хорошая новость – вы совершенно нормальный человек. Я знаю, что обретение уверенности в себе приводит к напряжению. Может казаться, что никто, кроме вас, не сталкивается с этими трудностями. Это не так. Вы не одиноки в борьбе, и эта книга поможет вам.

Буду рада поделиться в ней своим опытом построения полноценной, наполненной смыслом жизни.

Я заручилась поддержкой своей подруги и коллеги по перу Селии Амвел. Когда-то Селия изучала журналистику в Университете штата Миссури и одновременно боролась со стеснительностью – тогда она и познакомилась с моими работами. Работая корреспондентом, она преодолела множество страхов, которые владели ею с детства. Теперь ей больше не нужно прописывать сценарий разговора перед тем, как набрать чей-то номер.

Она достигла этих результатов благодаря инструментам, о которых вы узнаете из этой книги, над которой мы работали вместе, как одна команда. Мы с Селией решили не сбивать читателя, отмечая, кому какая фраза принадлежит, поэтому книга будет звучать только «моим голосом».

Хотя я надеюсь, что материал будет полезен для вас, не могу утверждать, что вам больше никогда в жизни не придется сомневаться в себе. Ожидать от самих себя непоколебимой уверенности – не очень реалистичный подход. Каждый из нас время от времени сталкивается с неверием в собственные силы и с недостатком уверенности в себе. Это часть человеческой природы.

Книга познакомит вас с практиками, основанными на научных исследованиях, которые не позволят внутреннему критику издеваться над вами.

Вы научитесь ставить значимые цели, справляться с внутренними сомнениями и перестанете постоянно критиковать себя за ошибки.

Вы сможете проявить себя, попросить повышения у начальства, написать пост в блоге или пригласить любимого человека на свидание.

Не обещаю, что все будет легко, но цели вполне достижимы. И в это путешествие вы отправитесь в компании. Я буду направлять вас на протяжении всего пути.

Часть 1. Формирование основ

Борьба с демонами неуверенности в себе – смелое и достойное занятие.

Иногда будет страшно, не раз придется испытать разочарование, но это будет лишь означать, что вы действительно стараетесь. Борьба – бесконечно лучше, чем позволять неуверенности в себе держать вас на обочине жизни.

Первые две главы этой книги создадут основу для работы над уверенностью в себе, а об укреплении этого качества я расскажу в последующих разделах.

В первой главе мы разберем основные заблуждения, касающиеся уверенности в себе, изучим, что это за качество, как оно формируется, и – самое главное – увидим, что вы точно способны его развить.

Вам доведется почувствовать, каково это – быть уверенным в себе. Прямо сейчас установите исходный рубеж, с которого начнется ваш дальнейший рост и развитие. Тогда увидите, какой может быть жизнь, когда получаете удовольствие от движения к своим целям.

Во второй главе вы разберетесь в том, что на самом деле важно лично для вас. Необходимо выявить свои главные ценности, чтобы составить план действий, соответствующий вашему видению самих себя в будущем.

Затем вы поставите цели, представляя себе жизнь без неуверенности, где:

- ничто не удерживает вас от продвижения по карьерной лестнице,
- не мешает вам быть хорошим примером для своих детей,
- не препятствует в разрешении конфликтных ситуаций,
- построении крепких и серьезных отношений,
- проведению изменений в обществе.

Вы узнаете о проверенных временем методах, которые легли в основу этой книги. Эти методы помогут вам найти свой путь и стать лучшей версией самих себя.

Так что приободритесь! Вперед!

Глава 1. Уверенность в себе – что это?

«Если вы слышите голос внутри себя, говорящий, что вы не можете рисовать, то рисуйте, чего бы это ни стоило, и этот голос замолчит».

Винсент Ван Гог

Если бы вы обладали всей уверенностью мира, что бы вы сделали?

- *Ларри начал бы писать роман, как давно собирался.*
- *Рита напомнила бы своему начальнику о повышении, которое он обещал ей полгода назад.*
- *Ла-Шонда поговорила бы со своим парнем о том, что не чувствует взаимопонимания в отношениях.*

А что бы сделали вы?

Что бы вы сделали, если бы обладали всей уверенностью, что есть в мире? Остановитесь на минутку и запишите первое, что пришло на ум:

Ларри, Рита и Ла-Шонда не хотят «уверенности ради уверенности».

- Ларри хочет найти способ выражения своей творческой натуры.
- Рита хочет постоять за себя.
- Ла-Шонда хочет улучшить отношения с парнем.

Я полагаю, что вы тоже хотите чего-то достичь, но неуверенность в себе и чувство незащищенности останавливают вас. Цель этой книги – помочь вам сделать шаг вперед и стать лучшей версией самих себя.

В этой главе я расскажу, что такое уверенность в себе и чем она может быть вам полезна. Мы разберем несколько мифов об уверенности и объясним ее истинное происхождение. И, наконец, узнаем, откуда берется неуверенность.

Какой жизненный опыт помог вам сформировать убеждения о самих себе? В конце главы вы пройдете тест на самооценку, чтобы узнать свой уровень уверенности в себе.

Начнем с основ

Уверенность в себе – загадочное качество, одно из тех, которыми все мы хотим обладать.

Но что это такое на самом деле? В большинстве случаев уверенность определяется как чувство: «Я уверен, что смогу пробежать 5 километров за 28 минут». Обычно такой тип уверенности ассоциируется со спокойствием, легкостью и убежденностью. Если мы ощущаем уверенность в себе, то как будто предчувствуем успех.

Проблема заключается в том, что, когда уверенность в себе определяется как чувство, мы попадаем в ловушку: если чувствуем себя уверенно, то, вероятнее всего, не будем даже пытаться что-то сделать.

Существует и менее известное определение уверенности в себе. Если обратиться к истокам, латинские корни этого термина переводятся – «с верой». Делать что-то с верой означает,

что мы можем быть не до конца уверены в том, что делаем, но решаем поверить в это. Другими словами, важно то, что мы делаем, а не то, что мы чувствуем в это время.

Увидеть принцип действия такой уверенности можно на примере Дарнелла – человека, который обычно все держал в себе. Его очень беспокоил вопрос зонирования района. Но он не любил привлекать к себе внимание и боялся озвучить свою позицию перед городским советом.

Однако, напомнив себе, как этот вопрос важен для него самого и для его соседей, Дарнелл все же выступил на заседании совета. Он высказал свое мнение, несмотря на дрожь в руках во время выступления. Не стал ждать, пока нервозность пройдет полностью, – иначе он никогда бы не заговорил. Вместо этого Дарнелл собрал все свое мужество и выступил перед советом, отстаивая свои убеждения.

В этой книге я буду использовать следующее определение уверенности в себе – *«готовность сделать шаг к достижению цели, несмотря на тревогу и неопределенность результата»*.

Настоящая уверенность в себе – это отчасти мужество, отчасти компетенция, плюс немалая доля самосострадания. Я разделю это определение на части, которые мы постепенно будем собирать воедино, продвигаясь вперед по главам. На данный момент прошу вас запомнить ключевые моменты:

Действия предшествуют чувствам.

Действия управляются ценностями – тем, что для вас действительно важно.

Процесс важнее результата.

Как рождается уверенность в себе

Социологи обнаружили, что наша уверенность в себе часто формируется окружением, включая семью, друзей и СМИ.

Однако это не означает, что уровень уверенности в себе не подвластен лично вам. На самом деле все совсем наоборот.

Уверенность в себе основана на понимании себя. Важно помнить, кто вы, что для вас важно. Помнить о тяжелой работе, которую вы собираетесь проделать.

Согласно результатам научных исследований даже самое простое упражнение может помочь людям уменьшить тревожность перед выполнением задания первостепенной важности.

В ходе исследования, проведенного психологами Дэвидом Кресвеллом и Дэвидом Шерманом, участников попросили выделить немного времени и подумать о чем-то важном для них. Скажем, как быть хорошим другом или о сохранении окружающей среды. Затем каждый участник описывал воспоминание, связанное со временем, когда он делал что-то, что считал важным.

У выполнявших это задание уровень адреналина в стрессовых ситуациях (например, при сдаче экзаменов) был ниже, чем у тех, кто его не выполнял. Даже если «важное дело» не имело никакого отношения к поставленной задаче.

Стоит подчеркнуть, что участники размышляли о реальных вещах, об истинной правде о себе, а не о пустых лозунгах вроде: «Я лучший!» Эти упражнения описаны во второй главе.

Связь с нашим истинным «я» может помочь справиться с напряжением при стрессе.

Когда Таня собиралась произнести тост на свадьбе своей сестры, то очень волновалась – ведь все гости будут смотреть на нее. Очень беспокоилась, думая, что у нее будут дрожать руки и голос. Однако, выполнив упражнение, она поняла, что ей совершенно безразлично, произведет она своей речью впечатление на каждого из 200 гостей или нет.

Для Тани действительно важно было показать сестре и ее супругу, что она любит их и надеется, что они будут счастливы. Вспомнив об этом на церемонии, она смогла практически

полностью успокоиться и произнесла тост от всего сердца. И этим укрепила семейные узы, которые были для нее важнее всего.

Конечно, сомневаться – это не всегда плохо! Иногда страх выступает в роли сигнала, предупреждая, что мы недостаточно подготовлены к важной презентации, концерту или собеседованию. Заранее составленный план действий даст мозгу опору, к которой он сможет вернуться в стрессовой ситуации.

А неуверенность тем временем может говорить, что вам нужно больше информации, что нужно сделать перерыв или начать двигаться в другом направлении...

Часто причиной наших ошибок являются слишком сильные сомнения. Уделив достаточно времени практике, вы сможете действовать, не задумываясь о том, что может пойти не так. Эта книга обеспечит вас необходимыми инструментами, которые помогут настроить мышление на формирование уверенности в себе.

Что значит быть уверенным в себе?

Когда вы представляете уверенного в себе человека, то, возможно, думаете о ком-то, кто совершает значительные, смелые поступки: например, выдвигает свою кандидатуру на определенную должность или выводит предложение руки и сердца на огромный экран. Но в небольших шагах храбрости не меньше.

Уверенность в себе – это не то, чем вы должны обладать каждое мгновение каждого дня. Не стоит надеяться, что обретете ее прямо завтра. Это прежде всего выбор двигаться по направлению к тому, что для вас действительно важно.

Подобные постепенные изменения основываются на нас самих, на нашем собственном ощущении выполненного долга и подкреплении этого чувства со стороны других людей. Однако, чтобы начать «добродетельный цикл», важно практиковать сострадание к себе: говорить с собой по-доброму и спокойно, как вы говорили бы с любимым человеком или с ребенком.

Например, когда София и ее супруг переехали в другой город, она решила завести там побольше друзей. София узнала о бесплатном поэтическом кружке в местном кафе, но, хотя ей очень нравилось писать, сомневалась, стоит ли его посещать. Что, если ей придется прочесть свои любительские стихи перед публикой?

София сказала себе, что ничего страшного не произойдет, даже если она будет не так разговорчива, как все остальные. Она представилась нескольким участникам и вместе со всеми стала практиковаться в литературном творчестве. Но не произнесла ни слова, когда добровольцев попросили прочитать свои стихи. Только в самом конце один раз подняла руку, чтобы поблагодарить ведущего за семинар.

СПОКОЙНАЯ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Между понятиями «быть лучшим докладчиком» и «обладать лучшими идеями» нет никакой связи.

СЬЮЗАН КЕЙН³

Знакомо это чувство – у вас есть замечательная идея, но недостает уверенности в себе, чтобы поделиться ею с другими? Возможно, вы думали,

³ Сьюзан Кейн – американский психолог, писательница и лектор, автор нашумевшей книги «Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking» («Тихо: сила интровертов в мире, который не может перестать говорить»), повествующей о трудностях интровертов в современной западной культуре.

что недостаточно общительны, или считали, что молчаливых людей никто не замечает?

Общество действительно склонно больше ценить экстравертов. Поэтому, если вы интроверт, возможно, вам приходится больше бороться с неуверенностью в себе, вы чувствуете, что недостаточно вписываетесь в обстановку или что с вами что-то не так.

К счастью, отчасти благодаря бестселлеру Сьюзан Кейн, интроверты были реабилитированы, а многие мифы о них – оспорены.

Так что, если вы считаете себя интровертом, можете не беспокоиться. Вам не придется изменять свою личность, чтобы насладиться ощущением уверенности в себе. Как мудро сказал Махатма Ганди: «Вы можете потрясти мир мягко».

По дороге домой София могла сделать выбор. Она могла бы позволить внутреннему критику разойтись не на шутку и заявить: *«Какая же ты чудачка... ты просидела весь вечер, не сказав ни слова... люди, может быть, удивлялись, не понимая, зачем ты вообще пришла, и вдобавок посчитали тебя недружелюбной!»* Вероятно, эти мысли убедили бы ее, что не нужно было туда идти, и она больше никогда не посетит подобное мероприятие.

Вместо этого София могла поздравить себя. Она пришла на этот семинар – это уже был огромный, смелый шаг. Благодаря ведущему она даже смогла высказаться перед всей группой! В следующем месяце она может поставить себе цель вернуться, побольше общаться с другими участниками и, возможно, даже прочитать свои произведения.

Сострадание к себе – концепция, которую мы рассмотрим более подробно чуть позже, – позволит расти ее уверенности в себе.



На примере Софии мы увидели, что не нужно изменять свою личность, чтобы повысить уверенность в себе. Уверенность – это комплекс эмоций. Вы можете быть сильными, смелыми и одновременно – честными, добрыми и приятными людьми.

Представьте, что ваш внутренний критик мешает вам попробовать что-то новое. Проявляя сострадание к себе, запишите, что бы вы ему сказали.

Что нельзя назвать уверенностью в себе

Некоторые люди боятся быть уверенными в себе, потому как считают, что, обретя уверенность, начнут мешать другим, занимая собою почти все пространство, или просто будут выглядеть глупо. Но уверенность в себе не имеет ничего общего с высокомерием и нарциссизмом.

На самом деле, будучи уверенными, мы меньше заикливаемся на себе. Когда перестаем уделять много времени тому, какое впечатление производим, у нас получается направить больше внимания на окружающих.

Уверенные в себе люди не кричат громче всех и не пытаются постоянно доминировать.

Здесь не идет речи о модной машине или других атрибутах богатства и статуса. Речь о том, чтобы стать непоколебимыми, не отступая от «себя-настоящих». Освободить ум от навязчивых переживаний и неуверенности в себе.

Основа уверенности в себе – истинное «я».

Основываться на «себе-истинном» – значит здраво оценивать свои сильные и слабые стороны. Уверенность в себе может быть очень полезным буфером против усвоения бесполезной критики, которая не имеет отношения к тому, что для вас ценно на самом деле.

Например, вы можете позволить свекрови прокомментировать свою прическу, что никоим образом вас не заденет. Но это не значит, что вы будете игнорировать критику из-за уверенности в собственном совершенстве.

Кривая уверенности

Вы когда-нибудь думали о том, что можете быть чрезмерно самоуверенны?

Давайте разберемся, что такое сбалансированная самоуверенность. При недостатке уверенности в себе вы избегаете пробовать новое, опасаетесь идти даже на незначительный риск и упускаете возможность заниматься деятельностью, которая может сделать вашу жизнь более значимой и приятной.

Чрезмерная уверенность, не основанная на реальности, может привести к неприятностям.

Давайте посмотрим на это в действии. Представьте, что вам нужно провести презентацию. В таблице ниже мы можем видеть разницу между уверенностью и самоуверенностью.

Хотя этот пример может показаться преувеличенным, он иллюстрирует некоторые важные моменты.

Уверенность	Самоуверенность
Я хорошо подготовлен. Я знаю, что могу это сделать.	Я очень хорошо знаю материал, не буду готовиться.
Я приложу все усилия, чтобы наладить общение с аудиторией.	Пусть аудитория полюбит меня.
Возможно, моя презентация не идеальна, но я буду учиться на своих ошибках.	Я слишком хорош, чтобы совершать ошибки.
Я выслушаю все вопросы аудитории и затем отвечу.	Я просто включу в слайд несколько вопросов и ответов.
Ничего страшного, если у меня не будет ответов на все вопросы.	Я – эксперт, я все знаю.

Во-первых, уверенность предполагает подготовку. Вы должны выполнить необходимую работу заранее.

Во-вторых, уверенность в себе не означает, что в ходе презентации удастся избежать ошибок. Конечно, ошибки будут, но они не сломят вас, вы извлечете из них уроки, опираясь на обратную связь с аудиторией.

Уверенность предполагает умение выслушать других.

Уверенный в себе человек может принять полезную обратную связь и действовать в соответствии с ней, не занимаясь защитой. Когда чувство собственной значимости больше не затмевает ваш разум, вы вполне можете справиться с критикой. И даже с абсолютным неприятием, не позволяя сломить себя.

Также уверенность не дает вам права «опускать» других, когда возникает конфликт. Можно высказать свое мнение с уверенностью и при этом иметь возможность выслушать иную точку зрения и даже прийти к компромиссу.

Наконец, уверенность не означает, что вы никогда не ошибаетесь, не испытываете чувства беспокойства или неуверенности. Как раз наоборот, быть уверенным – значит понимать, что вы можете справиться с этими чувствами, чтобы преодолеть новый вызов.

Кто, по вашему мнению, является воплощением уверенности в себе и почему?

Причины недостаточной уверенности в себе

Самое важное, что нужно знать о недостаточной уверенности в себе, – это не ваша вина. Многие, и по разным причинам, борются с негативным самовосприятием.

Эта книга предназначена для людей с широким спектром проблем, связанных с уверенностью в себе. Если у вас диагностировано тревожное расстройство или депрессия, при лечении вы можете использовать советы из этой книги в дополнение к основному лечению.

Факторы, способствующие низкой уверенности в себе, сочетаются и взаимодействуют у каждого человека по-разному. Ваши гены, особенности культуры, детские переживания и другие жизненные обстоятельства играют свою роль. Но не падайте духом.

Да, нам не дано изменить опыт прошлого, под влиянием которого формировались наши личности. Однако мы можем многое сделать, чтобы изменить свои мысли и ожидания. Это, в свою очередь, поможет нам обрести больше уверенности.

Гены и темперамент

Отчасти факторы, формирующие уверенность в себе, были активированы в вашем мозге с рождения. Я упоминаю об этом не для того, чтобы испортить вам настроение, а чтобы показать – вы не должны винить себя за самооценку.

Исследования показали, что структура генов влияет на количество доступных для мозга химических веществ, повышающих уровень уверенности. Уровень серотонина – «нейротрансмиттера счастья» и окситоцина – «гормона объятий» может снижаться в ходе определенных изменений на генетическом уровне.

Около 25–50 % черт личности, связанных с уверенностью в себе, могут иметь наследственную природу.

Некоторые аспекты поведения являются следствием темперамента. Если вы скорее нерешительны и бдительны, особенно в незнакомой ситуации, то у вас может проявляться тенденция к так называемому поведенческому торможению.

В определенных ситуациях вам, конечно, придется останавливаться и проверять – все ли выглядит так, как ожидалось. Если что-то кажется неправильным, вы, скорее всего, ничего не предпринимаете, а наблюдаете за ситуацией со стороны.

Поведенческое торможение не всегда воспринимается негативно. Миру нужны люди, которые не будут импульсивно врываться в ситуацию. Если вы осторожный и сдержанный человек, то, возможно, вам не хватает уверенности. Но как только поймете себя и овладеете инструментами из этой книги, то сможете работать со своим темпераментом, а не бороться с ним.

Жизненный опыт

Некоторые личные переживания могут привести к ощущению абсолютной неуверенности в себе или даже собственной бесполезности. Часть из них мы сейчас разберем.

Травма. Физическое, сексуальное и эмоциональное насилие может существенно повлиять на наше чувство собственного достоинства. Если вы ловите себя на мыслях о жестоком обращении или иным образом испытываете страдания или стыд из-за своего опыта, рассмотрите возможность обращения за помощью к квалифицированному специалисту.

Модель отношений родителей и ребенка. То, как с нами обращались в семье, может повлиять на нас даже много лет спустя. Например, если кто-то из родителей постоянно унижал вас, сравнивал с другими людьми или говорил, что никогда ничего не достигнете, скорее всего, вы живете по этой программе и по сегодняшний день. Если у родителей были проблемы с психическим здоровьем или они страдали наркотической зависимостью, это также может изменить ваши отношения с миром.

Запугивание, домогательство и унижение. Если человека запугивали в детском возрасте, это может отразиться на уверенности во всех областях жизни. Особенно в том, что касается внешности, интеллектуальных и спортивных способностей. Унижения, перенесенные в зрелом возрасте, включая домогательства на рабочем месте, акты неуважения/унижения со стороны группы сверстников также могут снизить вашу способность отстаивать собственное мнение или преследовать амбициозные цели.

Пол, раса и сексуальная ориентация. Согласно исследованиям женщины воспитаны обращать внимание на то, как их воспринимают окружающие, и, следовательно, меньше склонны к риску. Раса, культура и сексуальная ориентация тоже могут иметь значение. Став жертвой дискриминации, вы, возможно, также усвоили некоторые негативные установки о своем потенциале и «принадлежности».

Дезинформация

Недостаток уверенности в себе может возникнуть из-за незнания правил «игры в уверенность».

Например, если мы думаем, что должны чувствовать себя уверенно, чтобы действовать уверенно, то настраиваемся на неудачу. Как мы видели на примере Дарнелла и собрания городского совета, все происходит как раз наоборот.

Перфекционизм – это еще один вид ошибочного мышления, который способствует снижению уверенности в себе. Если мы думаем, что нужно собрать всю информацию, прежде чем начать действовать, это может помешать выполнить действительно важную задачу. Даже изучение и понимание того, что на самом деле представляет собой уверенность в себе, а что уверенностью не является, – уже большой шаг на пути к формированию и укреплению уверенности.

Мы сделаем его в этой главе.

Мир, в котором мы живем

На сегодняшний день информационный поток, поступающий из СМИ, практически всегда заставляет людей испытывать какую-либо потребность. Маркетинговые стратегии многих компаний разрабатываются так, чтобы мы чувствовали недовольство или неудовлетворенность собой. Они указывают, например, на «проблемы» или «несовершенства» нашего тела, которые мы раньше вряд ли заметили бы.

Нечто подобное можно увидеть в фильме «Дрянные девчонки». Главная героиня, новенькая в классе, попадает в американскую школу после долгих лет домашнего обучения в Африке. Она была сбита с толку, когда ее новые подруги, стоя у зеркала, критиковали себя. Одна девочка говорила: «С моими волосами творится какой-то кошмар!» Другая ей вторила: «Мои ногти – полный отстой!»

Теперь, в эпоху вездесущих социальных сетей, в постах все чаще освещаются слишком личные моменты человеческой жизни.

Можно поверить, что у всех вокруг идеальные браки, все строят карьеру мечты, а сами выглядят как супермодели. Но помните: то, что люди публикуют в интернете, тщательно отбирается и редактируется. У всех бывают плохие дни, все сталкивается с неуверенностью в себе и физическими несовершенствами.

Они просто не размещают этот контент на *Facebook*!

Одна из причин нашей незащитности заключается в том, что мы сравниваем свою повседневную жизнь с показной жизнью других людей.

Стивен Фуртик⁴

Тревожность и депрессия

Обычно тревожность и депрессия идут рука об руку с недостатком уверенности в себе. Если у вас уже было диагностировано тревожное расстройство или депрессия и вы посещаете психолога, то можете прийти к нему с этим пособием и проработать упражнения вместе.

Если не уверены, есть ли у вас тревожное расстройство или депрессия, в конце книги, на странице 215, я привела ссылки на инструменты анализа и другие ресурсы.

Вы – мужественный человек, поскольку решили обратиться к истокам своих проблем. Укрепление уверенности в себе поможет вам уменьшить беспокойство и депрессию.

Какой из факторов, описанных в этом разделе, сильнее всего резонирует с вами?

Как вы думаете, какой жизненный опыт сильнее всего ударил по вашей уверенности в себе?

Преимущества повышения уверенности в себе

Уверенность в себе тесно связана почти со всеми условиями счастливой и полноценной жизни. Далее я расскажу о некоторых преимуществах уверенности и о стратегиях ее обретения.

Меньше страха и тревоги

Чем более уверенными в себе вы станете, тем эффективнее сможете успокоить внутренний голос, который говорит: «Я не смогу этого сделать». Вам удастся абстрагироваться от своих мыслей и действовать в соответствии с тем, что для вас на самом деле важно.

Если вы не очень уверены в себе, то, вероятно, знакомы с таким понятием, как сильная задумчивость. Это склонность размышлять над переживаниями и ошибками, часто повторяя их в голове... до тошноты. Чрезмерно частые размышления связаны как с тревожностью, так и с депрессией. Они могут заставить нас отключиться от окружающего мира и жить, постоянно прокручивая в уме одни и те же мысли.

Но, заправив бак уверенностью в себе – топливом для действий, вы сможете разорвать цикл постоянных размышлений и обдумываний, успокоить своего внутреннего критика.

Больше мотивации

Укрепление уверенности в себе подразумевает небольшие шаги, выполнение которых оставляет прочное чувство выполненного долга. Если вам доводилось изучать языки, овладе-

⁴ Стивен Фуртик – пастор, США. Автор книги «Нью-Йорк таймс», а также песен. Основатель церкви *Elevation* в глобальном служении через онлайн-поток вещание, телевидение и музыку прославления.

вать каким-либо навыком, достигать целей в фитнесе или преодолевать неудачи, чтобы получить желаемое, – вы на правильном пути.

Возможно, вы думаете: «Ну да, конечно, пока учился в университете, я гордился отличными оценками, но какое это имеет отношение к тому, что происходит в моей жизни сейчас?» Однако вспомните какое-то важное достижение своей жизни и согласитесь, что, скорее всего, оно потребовало от вас немало настойчивости. Если вы смогли победить невзгоды тогда, то сможете сделать это и в других сферах жизни, в которых ощущаете дефицит уверенности в себе.

По мере того как будет расти ваша уверенность, вы все больше будете стремиться расширять свои способности. По-прежнему будут возникать мысли из серии «а что, если»: «Что, если я потерплю неудачу?», «Что, если я засмущаюсь?».

Но с ростом уверенности в себе эти мысли больше не смогут вас парализовать. Вместо этого вы сможете широко улыбнуться и действовать в любом случае, ощущая прилив энергии от движения к значимым для вас целям.

Повышение стойкости

Уверенность в себе позволяет овладеть навыками и методами преодоления потерь и неудач.

Это не означает, что вы избежите ошибок. Но будете знать, что можете справляться с любыми неприятностями, и тем вызовам, которые бросает жизнь, вас уже не сломать. Даже когда что-то пойдет не так, как планировалось, вы сможете избежать чрезмерной самокритики.

Заставляя себя пробовать что-то новое, вы начнете по-настоящему понимать, как неудачи и ошибки закаляют вас и помогают расти уверенности в себе. Вы начнете признавать, что неудачи являются частью жизни.

Как это ни парадоксально, но если вы будете позволять себе чаще ошибаться, то достигнете большего успеха. Потому что не будете ждать, пока все будет на сто процентов идеально, чтобы начать действовать.

Чем больше выстрелов, тем больше попаданий в цель.

Улучшение отношений

Это может показаться нелогичным, но, когда у нас появляется больше уверенности, мы меньше сосредотачиваемся на себе.

Каждый, входя в комнату, время от времени думает: «Все смотрят на меня, оценивают меня. Я им не нравлюсь, они считают меня придурком!»

Правда заключается в том, что люди погружены в собственные мысли и заботы. Когда вы «выйдете из своей головы», то сможете по-настоящему общаться с другими.

Вам понравится общаться с людьми, потому что вы уже не будете так беспокоиться о том, какое впечатление на них производите, не будете сравнивать себя с другими. Ваше расслабленное состояние облегчит жизнь окружающим и поспособствует укреплению дружественных связей.

Уверенность в себе также может пробудить у вас желание посочувствовать другим людям.

Когда вы в полной мере ощущаете себя в моменте «здесь и сейчас», то с большей вероятностью заметите, что свидание, похоже, проходит не так, как хотелось бы. Или увидите, что подруга на вечеринке сидит в углу и выглядит так, будто ей нужно плечо, чтобы уткнуться в него и плакать.

Перестав беспокоиться по поводу неуверенности в себе, вы сможете стать человеком, который помогает другим.

Углубление понимания собственного «я»

Наконец, уверенность в себе берет начало в понимании того, кто вы есть на самом деле. Вы сможете принять свои слабости, если будете знать, что они не изменят вашу самооценку. И конечно, увидеть свои сильные стороны и лучше их использовать.

Совершаемые действия будут соответствовать вашим принципам, что повысит их осмысленность. Вы будете знать, кто вы есть и что отстаиваете. У вас появятся способности и навыки, которые позволят вам привлечь к себе внимание, показать себя, высказаться. Другими словами, вы сможете позволить себе проявиться с лучшей стороны.

Пособие по формированию уверенности в себе: работайте по-своему!

Уверенность в себе – вопрос самопознания. Книга отражает и этот аспект: ее цвета, подчеркнутые фрагменты, фоновые прорисовки – все это нужно для того, чтобы вам было комфортнее!

Если вы захотите купить блокнот, чтобы записывать туда свои мысли по ходу дела, так и сделайте.

Если вы предпочитаете выполнять упражнения в команде – с психотерапевтом, супругом или близким другом, – это тоже хорошо.

Будет полезно прочитать каждую главу, не пропуская ни одной, но не стесняйтесь игнорировать советы, которые не относятся именно к вам.

Примите к сведению информацию, которая вам больше всего понравилась, и держите ее в уме во время чтения.

Если вы обнаружите, что навязчиво концентрируетесь на негативных мыслях, то, возможно, решите сосредоточиться на пятой главе, посвященной исправлению моделей мышления.

Если вы не тратите время на чрезмерные размышления, но все еще не знаете, как начать двигаться к достижению целей, которые пугают вас больше всего, лучшим инструментом может стать седьмая глава.

Шкала определения уверенности в себе, приведенная в следующем разделе, также может помочь понять, на чем следует сосредоточиться.

Изучайте книгу в своем темпе и выполняйте упражнения в любой удобной для вас обстановке, будь то тихий парк или ваш собственный дом, где можно включить на всю громкость любимую музыку. Да, это книга для работы, но вы можете поиграть с ней и сделать это весело.

Шкала определения уверенности в себе

Теперь, когда вы лучше понимаете, что такое уверенность в себе, а что не имеет к ней никакого отношения и почему это так важно, давайте определимся с отправной точкой.

Прочтите каждое утверждение, приведенное ниже.

Обведите «А», если высказывание верно для вас большую часть времени.

«В», если высказывание верно только иногда.

«С», если обычно оно для вас не актуально.

Я реально оцениваю свои сильные и слабые стороны.	А	В	С
Я готов рисковать ради того, во что верю.	А	В	С
Я готов к получению нового опыта и планирую его приобрести.	А	В	С
Я знаю способы борьбы со страхом и сомнениями.	А	В	С
Я уделяю время воспоминаниям о своих прошлых заслугах и успехах.	А	В	С
Я понимаю, что неудачи — неотъемлемая часть жизни.	А	В	С
Я могу справиться с неожиданными изменениями.	А	В	С
Я не стесняюсь попросить о помощи или поддержке.	А	В	С
Я знаю, что для меня ценно в этой жизни.	А	В	С
Мои действия обычно совпадают с тем, что для меня важно.	А	В	С
Я не сдаюсь легко.	А	В	С
Я осознаю, что не все будут любить или одобрять меня.	А	В	С

У меня есть чувство собственной ценности. А В С

Я понимаю, что неудачи — нормальное и ожидаемое явление. А В С

Я не занимаюсь самоедством, когда переживаю тяжелые времена. А В С

Я не прихожу в мысленный ступор, когда пытаюсь сделать что-то новое. А В С

Результаты:

Большинство ответов «А»: Вы проделываете огромную работу, не позволяя препятствиям стоять у себя на пути в достижении самых главных целей. Эта книга поможет вам освоить новые навыки, чтобы еще больше повысить вашу уверенность.

Большинство ответов «В»: Вы находитесь посередине, иногда признавая свои достижения, а иногда сосредотачиваясь на неудачах. Ваши ответы говорят о том, что вы можете стать жертвой распространенных ошибок, которые подрывают уверенность в себе. Эта книга поможет вам определить «области риска», чтобы вы могли почувствовать себя более уверенно.

Большинство ответов «С»: Ваша уверенность в себе несколько нестабильна, но это нормально. Помните, никто не может постоянно чувствовать себя уверенным. Инструменты из этой книги помогут вам расслабиться, увидеть свои достижения и найти способ справиться с неудачами. Вы узнаете, шаг за шагом, как ставить значимые цели, как достигать этих целей и как справляться со страхом на протяжении всего пути.

Запишите ниже любые мысли или чувства, которые возникли у вас после прохождения этого теста. Примите к сведению любые конкретные пункты, на которых вы хотели бы сосредоточиться во время чтения. Не забудьте похвалить себя за то, что отправились в это путешествие!

Проанализируйте свои сильные стороны

Независимо от того, как вы себя чувствуете, не забывайте признавать свои таланты и хорошие качества. Попробуйте составить список своих сильных сторон и возвращаться к нему, когда почувствуете, что сосредотачиваетесь на предполагаемых недостатках или ошибках.

Вспомните комплименты, которые вы получали от других людей. Узнали ли вы из комплиментов что-то новое о себе?

Вспомните свои прошлые достижения. Это может быть что-то, что признавали другие люди, например, вы учились лучше всех в классе, или нечто, о чем знаете только вы, — напри-

мер, вы помогаете кому-то, облегчая этому человеку жизнь. Перечислите любые достижения, которые приходят на ум:

Подумайте о качествах, которые вы пытаетесь в себе развивать. Никто не совершенен, но если вы активно пытаетесь быть честным, хорошим человеком, воздайте себе должное и перечислите некоторые из этих качеств ниже:

Основные выводы главы

Теперь у вас есть четкое представление об уверенности в себе: что можно назвать уверенностью, а что – нет. Вы понимаете, что стать уверенным в себе может любой, главное – желание. Приглашаю вас узнать о себе немного больше, приняв участие в онлайн-исследовании, посвященном уверенности в себе, на сайте: <http://theconfidencecode.com/trust-quiz>.

Следующая глава будет посвящена «месту назначения». Вы будете ставить себе цели и узнаете об инструментах, которые помогут вам в достижении целей.

План действий

Вот что вы можете предпринять для применения на практике уроков и идей из этой главы:

1. Выпишите вашу самую любимую цитату, посвященную уверенности в себе, и повесьте ее так, чтобы она постоянно была у вас перед глазами.
2. Вы можете рассказать кому-то, кому доверяете, о том, что читаете эту книгу. Бьюсь об заклад – обнаружите, что не одиноки в стремлении к повышению уверенности в себе.
3. У вас есть фотография «с былых времен», когда чувствовали себя уверенно и успешно? Это может быть фото с выпускного, детская фотография, например, момент, когда вы научились ездить на велосипеде, или любая другая – что-то, что связано с вами. Повесьте ее на зеркало в ванной комнате и подумайте о шагах, необходимых для достижения этого состояния.
4. Посмотрите на *YouTube* видео с человеком, излучающим уверенность в себе и вызывающим у вас восхищение.
5. Попробуйте сделать перерыв и не заходить в социальные сети один день или даже неделю. Вот увидите, вам уже не так сильно будет хотеться сравнивать себя с другими людьми.

Глава 2. Ставим цели и начинаем работать

*Страшнее всего всегда перед началом.
Стивен Кинг*

Ние так долго не хватало уверенности в себе, что она сама точно не смогла бы сказать, чего действительно хочет.

Она была одинока более пяти лет. Хотя Ния всегда представляла себя женой и матерью, она решила, что, возможно, этого уже никогда не произойдет. Страх пойти на свидание и быть отвергнутой стал настолько сильным, что она перестала даже пытаться.

Избегание стресса, связанного со свиданиями, показалось полезным в краткосрочной перспективе: в конце концов, Ние не нужно было испытывать непреодолимый страх показаться дурачком или как-то не соответствовать чужим ожиданиям.

Но когда она представила себе мир, в котором ее уверенность в себе была безгранична, то сразу же поняла, что он мог бы включать в себя романтику, флирт, свидания и в конечном счете построение стабильных, серьезных отношений.

Ния решила поставить себе небольшие цели, чтобы разоблачить страх. Она зарегистрировалась в приложении для знакомств и спросила у своих друзей по церкви, не знают ли они кого-нибудь, кто мог бы ей подойти. После выполнения этих маленьких целей ее уверенность возросла, и вскоре Ния обнаружила, что ходит на свидания и наслаждается этим.

Некоторые свидания проходили как-то неловко, а иногда просто не удавались, и это тоже было хорошо. Ния знала, что, следуя своим целям, начала жить так, как действительно хотела.

Как вы узнали из первой главы, уверенность в себе – во многом вопрос действия. Если бы мы смогли с легкостью действовать, смотря прямо в лицо страхам, сомнениям или отсутствию мотивации, жизнь могла бы больше соответствовать нашим самым смелым мечтам.

К счастью, существует много методов, которые вы можете использовать для повышения уверенности в себе. Вы найдете их в этой главе.

Во-первых, вы задумаетесь о том, что на самом деле цените и чего хотите от жизни. Куда, по вашему мнению, вас приведет уверенность в себе? Потом вы поставите себе цели, чтобы достичь желаемого.

Затем я расскажу вам о стратегиях, которые вы изучите в оставшейся части книги. Вы научитесь проверять и пересматривать свои негативные мысли, заставлять себя действовать и думать позитивно, подвергать себя страхам в малых дозах и повышать осознанность, что позволит достичь большего спокойствия.

Важность целей

Наверное, вы уже убедились, что в некоторых сферах жизни чувствуете себя уверенно, а в других – не особо. В любом случае для достижения успеха необходимы цели, иначе усилия будут иметь хаотичный характер.

Чего вы хотите достичь? Вы можете подумать, что ответ очевиден: «Я хочу повысить уверенность в себе». Хотя это и является хорошей целью, для стратегического плана она не годится – слишком общая.

Можно поразмышлять о своих целях иначе – задать себе несколько вопросов:

От каких возможностей я отказался, потому что не чувствовал себя достаточно уверенным в себе?

Какие возможности я бы использовал, если бы у меня было больше уверенности в себе?

Есть ли занятия, которых я избегал из-за неуверенности в себе?

Еще один способ подумать об отсутствии уверенности в себе – страх. Спросите себя: «Как я ограничил свою жизнь из-за страха?»

Теперь вы больше готовы к тому, чтобы четко сформулировать некоторые из своих целей. Важно, чтобы они были конкретными, реалистичными и соответствовали тому, что для вас важно.

Точность и конкретика

Когда у вас есть общая цель, важно разложить ее на меньшие цели, которые помогут сформировать детальную картину успеха. Эти цели должны быть измеримыми, чтобы вы знали, насколько продвинулись и сколько нужно практиковаться. Например:

Моя цель:

Я хочу больше и лучше общаться с коллегами на новой работе.

Подцели:

Я буду меньше беспокоиться при знакомстве с коллегами.

Я не буду избегать зрительного контакта.

Я не буду отказываться от приглашения пообедать с кем-то.

Я смогу немного поболтать с кем-нибудь в комнате отдыха.

Я перестану считать, что постоянно говорю не то, что нужно.

Реалистичность

Цели также должны быть реалистичными. Вы не сможете до конца жизни безупречно выступать перед публикой или добиваться успехов, ни разу не испытав нервного напряжения. Цели не должны требовать от вас совершенства, потому что так вы настроитесь на неудачу.

Это не значит, что вы должны поддаваться неуверенности. Во что бы то ни стало мечтайте масштабно при постановке цели, разбивайте ее на выполнимые шаги, но помните, что вы – всего лишь человек.

Жизнь в любой момент может заставить нас изменить цель. Например, серьезная травма помешает заняться работой или зарегистрировать брак. Отказ от целей может быть невероятно болезненным.

Но ничто не сможет помешать вам жить в соответствии с вашими ценностями и ставить новые цели с учетом изменившихся жизненных обстоятельств.

Сделайте ставку на ценности

Ценности – это принципы, которые придают смысл нашей жизни и позволяют нам продолжать двигаться дальше, несмотря на любые невзгоды. Часто наша жизнь не совсем совпадает с ценностями, особенно когда на пути стоит недостаток уверенности в себе.

Иногда нужно задуматься – каких ценностей вы придерживаетесь на самом деле в своем сердце? Вот несколько вопросов, которые помогут начать:

Что для вас важно? Постарайтесь различить, что важно для вас по мнению других людей и что на самом деле важно для вас самих.

Каким человеком вы хотите быть на работе? В отношениях? С друзьями?

Если бы вы могли взмахнуть волшебной палочкой и пожелать, чтобы ваша жизнь стала идеальной, какой бы она была?

Теперь просмотрите общий список ценностей на следующей странице. Обведите три из них, которые больше всего подходят именно вам.

Вам может быть трудно выбрать только три ценности, и это нормально. Некоторые элементы в списке могут быть объединены. Например, лояльность и откровенность могут выражать основную ценность – дружбу.

Если трех ценностей будет недостаточно, постарайтесь не загромождать список и не набирать больше шести пунктов.

Азарт	Выдающееся	Дружба
Аккуратность	мастерство	Дружелюбие
Альтруизм	Гармония	Духовность
Безопасность	Дисциплина	Здоровье
Благодарность	Доброжелатель-	Знания
Благосклонность	ность	Значительность
Вера	Достижения	Зрелость
Вдумчивость	Добросовест-	Индивидуальность
Внимательность	ность	Интуитивность
Восторженность	Достоинства	Коммуникабельность

Красота	Производитель-	Справедливость
Лидерство	ность	Стабильность
Личностный рост	Прочность	Счастье
Ловкость	Просвещенность	Терпение
Лояльность	Равенство	Тишина
Любопытство	Радость	Творческое начало
Любовь	Развитие	Уверенность
Мастерство	Риск	Удовлетворение
Мотивация	Семья	Уникальность
Мудрость	Свобода	Умиротворенность
Надежность	Свобода	Упорство
Находчивость	действий	Услужливость
Оптимизм	Смирение	Учеба
Оригинальность	Социальная	Храбрость
Откровенность	активность	Честность
Отзывчивость	Сопереживание	Чувство собственно-
Понимание	Сострадание	го достоинства
Правосудие	Спокойствие	Щедрость
Правда	Спонтанность	Энергичность
Практичность	Способность	Этичность
Природа	брать на себя	Эмоциональность
Простота	обязательства	Юмор

Теперь, когда вы выбрали три основных ценности, отметьте одну из них и посвятите около 10 минут письму. Запишите, что эта ценность значит для вас. Проанализируйте, почему она для вас важна, как она проявляется в повседневной жизни.

Микроусилители уверенности в себе

Цель этой книги – помочь вам укрепить уверенность в себе в долгосрочной перспективе. Но это не значит, что вы не можете использовать быстрые «стратегии-усилители» в преддверии какого-то важного события. Вот несколько идей:

Любимый наряд: если у вас есть наряд, который всегда заставляет вас чувствовать себя на миллион долларов, наденьте его, когда у вас возникают серьезные проблемы с уверенностью в себе. Как ни странно, это работает, даже если вы идете на телефонное интервью, где вас никто не увидит.

Список любимой музыки: прослушивание любимых «гимнов», повышающих уверенность, во время выполнения повседневных занятий, может оказать большую помощь при стрессе. А если музыка заставляет вас танцевать и подпевать – это бонус, так постепенно ослабляется тревожность!

Награда: если вы пытаетесь заставить себя сделать что-то, что вас очень пугает, возможно, стоит пообещать себе за это небольшую награду, чтобы ослабить страх: «Если я все-таки решусь пригласить Джози на свидание, то куплю себе за это мороженое». Если вы пообещаете себе награду за усилия, она будет напоминать вам о том, что попытка важнее положительного результата.

Образец для подражания: представьте своего знакомого, уверенного в себе, но не высокомерного и не слишком настойчивого. Вы удивитесь, что сможете подражать бесстрашию этого человека.

Друг, придающий уверенность: если заранее сообщить другу, что вы собираетесь сделать определенный шаг, это поможет вам его сделать. Чуть позже я расскажу об этой стратегии подробнее.

Постановка целей

Помнить о своих основных жизненных ценностях очень важно для постановки целей. Много лет назад в моей практике был такой случай:

Клиент по имени Джамал обратился ко мне за помощью – его мучила постоянная тревога. Он имел склонность к самоедству и в результате постоянно оказывался вовлеченным в мучительный цикл бесконечной тревоги. Он был очень неуверенным в себе человеком, и особенно сильно это проявлялось в работе.

Во время одного из сеансов Джамал сказал, что ему предложили повышение. Новая должность подразумевала управление небольшой группой людей, а иногда и выступления перед большими группами. Время от времени нужно будет ездить в командировки.

Сначала я предположила, что Джамал согласился бы на эту должность, если бы не его неуверенность в себе. Обсудив со мною требования новой работы, Джамал согласился, что с некоторой поддержкой и практикой он сможет выполнять эти обязанности.

Тем не менее новая должность требовала от него гораздо больше времени проводить на работе и чаще находиться за городом – это было важно.

У него была семья, и поэтому было над чем подумать: жена, пятилетний ребенок, только что родился еще один малыш. Хотя Джамала очень привлекали перспективы карьерного роста на этой должности, проводить время с семьей было для него намного важнее.

Джамал отказался от продвижения по службе, но не из-за страха и неуверенности. Он отклонил предложение, потому что его выбор был основан на понимании личных ценностей.

Никто не сможет ответить на вопрос, что важно именно для вас, кроме вас самих.

Несомненно, наша культура и современные реалии диктуют нам, что для того, чтобы мы были счастливы, нужно иметь престижную работу, большой дом и роскошный автомобиль. Требуется много сил и убежденности, чтобы отказаться слепо соответствовать ожиданиям общества. Уверенность в себе не всегда выглядит как большой шаг. Можно просто уверенно сказать: «Нет, это не то, что мне нужно в данный момент».

То, что вы получаете, достигнув своих целей, далеко не так важно, как то, кем вы станете.

Зиг Зиглар⁵

Теперь ваша очередь. Ниже приведены некоторые категории, в которых вы можете поставить цели, связанные с уверенностью в себе. Потратьте некоторое время, чтобы подумать о них и сделать заметки.

Я не хочу вас перегружать. У вас могут быть цели в каждой из перечисленных областей или только в одной. Следуйте инструкциям, а затем займитесь другими областями. Скорее всего, вы обнаружите, что, обретя уверенность в одной области, перенесете ее и на другие.

Отношения

Если бы вы жили в полном соответствии со своими ценностями, что бы вы изменили в отношениях с семьей и друзьями? Вы бы иначе относились к конфликтам? Установили бы более четкие границы? Что бы вы сделали в личной жизни, если бы обладали безграничной уверенностью в себе?

Поставьте конкретные, реалистичные и ориентированные на ценности цели и запишите их ниже:

Воспитание детей

Если бы вы жили в полном соответствии со своими ценностями, что бы вы сделали, чтобы быть хорошим родителем? Стали бы вы иначе принимать участие в жизни своих детей или по-другому моделировать отношения с ними? Выбрали бы вы другой подход к дисциплине?

Поставьте конкретные, реалистичные и ориентированные на ценности цели и запишите их ниже:

⁵ Зиг Зиглар – американский писатель, лектор, консультант. Его книга «Искусство продаж» – набор концептуальных приемов и рецептов.

Семья

Если бы вы жили в полном соответствии со своими ценностями, как бы вы выстроили отношения с родителями, братьями, сестрами и другими членами семьи?

Поставьте конкретные, реалистичные и ориентированные на ценности цели, запишите их ниже:

Работа

Если бы вы жили в полном соответствии со своими ценностями, что бы вы сделали для карьеры, какой работой вы бы занялись? Какой должна быть ваша роль в организации? Как бы вы относились к коллегам? Какие возможности вы бы использовали?

Поставьте конкретные, реалистичные и ориентированные на ценности цели и запишите их ниже:

Общество

Если бы вы жили в полном соответствии со своими ценностями, какие изменения произошли бы в вашем кругу общения? Стали бы вы общаться с людьми иначе?

В каких общественных процессах вы приняли бы участие, в какие организации вы бы вступили, какова была бы ваша роль в них? Как бы вы общались с другими людьми, как изменили бы ситуацию в наиболее важных для вас вопросах?

Поставьте конкретные, реалистичные и ориентированные на ценности цели и запишите их ниже:

Здоровье

Если бы вы жили в полном соответствии со своими ценностями, что бы вы сделали для своего физического и психического здоровья? Стали бы вы ходить в спортзал или заниматься спортом, независимо от того, что подумают люди? Вернулись бы к старому хобби или занятию, которое всегда помогало вам справляться со стрессом, даже если теперь оно дается хуже?

Поставьте конкретные, реалистичные и ориентированные на ценности цели и запишите их ниже:

Наслаждение жизнью

Существуют ли иные способы, которыми вы удерживаете себя от наслаждения жизнью из-за недостатка уверенности в себе?

Например, может быть, вы избегаете ходить на пляж, потому что вам не нравится, как вы выглядите в купальнике, или вы не празднуете свой день рождения, потому что не хотите привлекать к себе внимание?

Если есть что-то, что вы действительно хотели бы сделать, но вам помешала неуверенность, придайте этим вещам форму конкретных, реалистичных и ориентированных на ценности целей и запишите их ниже:

Инструменты достижения уверенности в себе

Теперь, когда вы поставили перед собой несколько целей, давайте поговорим об инструментах, которые вы будете использовать для их достижения.

Описанные в этой книге концепции и упражнения основаны на методах, эффективность которых была доказана в ходе научных исследований. Хотя приведенные ниже методы различаются, они прекрасно дополняют друг друга. Психотерапевты часто совмещают стратегии из разных подходов: мы рассмотрим эти инструменты далее.

Вероятно, вам подойдут не все стратегии, и это нормально – одни методы могут действовать на вас эффективнее, чем другие. Вот почему я подробно описываю широкий спектр техник – вы сможете составить план, который подойдет именно вам.

Когнитивно-поведенческая терапия, или КПТ

Если вы читали другие книги по психологии или работе над собой, то наверняка слышали о КПТ.

Это один из самых популярных методов лечения депрессии, тревожности и многих других состояний. Психолог Альберт Эллис был одним из первых, кто разработал терапевтические методы, направленные на изменение мыслей, приводящих к бессмысленным страданиям. Психиатр Аарон Бек обнаружил, что депрессия зачастую выглядит как набор иррациональных моделей мышления. Обоих специалистов часто называют отцами методики, ныне известной как когнитивно-поведенческая терапия.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Описанные способы используются в клинических условиях, но хорошо подходят и для самостоятельного изучения.

Все методики имеют общие характеристики:	Что это значит для вас:
Основаны на научных исследованиях	Методики эффективны
Фокусируются на моменте «здесь и сейчас»	Родители не виноваты
Расписаны по шагам	Легко понять
Моделируют ситуации повседневной жизни	Имеют прямое отношение к вашей жизни
В них используются практические навыки	Легко применить на практике
Сфокусированы на краткосрочной перспективе	Более быстрые результаты

Давайте рассмотрим один из принципов КПТ в действии. Представьте, что вы идете по улице и видите, как вам навстречу идет девушка. При ближайшем рассмотрении оказывается, что это коллега по цеху – вы вместе ходили на занятия зумбой⁶. Вы смотрите на нее, улыбаетесь, машете рукой, кричите: «Привет!» – а она идет себе дальше, будто не узнает вас. Есть много способов объяснить эту ситуацию. Как бы вы объяснили поведение этой девушки сами себе? Обведите вариант «А», «В» или «С».

⁶ Зумба – танцевальная программа для занятий фитнесом.

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.