



ТАТЬЯНА КАПРА

УВЕРЕННОСТЬ

КАК ОБРЕСТИ?

16+

Татьяна Капра

Уверенность. Как обрести?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65329936

SelfPub; 2021

Аннотация

В данной книге рассмотрен вопрос уверенности человека в себе, своих собственных силах. По некоторым причинам человек может потерять веру в себя. В книге представлены способы обретения уверенности, повышения ее уровня. Вера в себя – это важная составляющая в жизни каждого человека, она является фундаментом для самореализации, личностного роста. Быть уверенным – значит позволить себе быть свободным от ограничивающих внутренних факторов для реализации своего потенциала, а также ощущать контроль над собственной жизнью.

Содержание

Глава 1. Что такое уверенность в себе?	4
Глава 2. Почему происходит так, что мы утрачиваем веру в себя и свои собственные силы?	7
Глава 3. Что делать, если вера утрачена?	9
Глава 4. Приобретение уверенности	14
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Татьяна Капра

Уверенность. Как обрести?

Глава 1. Что такое уверенность в себе?

Уверенность в себе – это внутреннее ощущение, подкрепленное чем-либо, что Вы располагаете достаточным количеством ваших личных ресурсов для того, чтобы иметь успех, и что в перспективе у Вас в конечном счете все сложится благополучно.

Можно ли сказать, что человек, называя себя уверенным в себе, убежден, что абсолютно всегда и во всем его ждет успех? Наверяд ли. Но его уровень веры в себя достаточен для того, чтобы называть себя таковым.

На сто процентов быть в себе уверенным скорее не представляется возможным ввиду вероятных непредвиденных ситуаций и обстоятельств, а также ввиду того, что общее понятие уверенности состоит из направлений, которые могут пересекаться между собой, однако исключительно во всех них человек в полной мере уверен быть не может.

Уверенность можно представить в виде ограненного кристалла. Каждая грань привносит определенный вклад в об-

щее ощущение. Грани – это направления, в которых человек чувствует себя более или менее уверенно.

Представим, что цвет каждой грани отражает степень уверенности человека в чем-либо. Более насыщенный цвет отражает большую уверенность, менее насыщенный – меньшую. Грани сами по себе могут отличаться по площади, одни будут меньше, другие больше. Если значительная часть кристалла насыщенного цвета, то всего скорее человек чувствует веру в себя.

Уверенность в себе обычно базируется на чем-либо. Можно повысить свою степень веры в себя, работая над каждой гранью кристалла, формируя базис для уверенности в отдельно взятом направлении.

Уверенность пересекается с другими ощущениями, например, она порождает спокойствие. Можно также сказать, что, если человек спокоен, он не нервничает, не переживает, а значит, в нем есть уверенность. Вера в себя символизирует надежность. Например, есть выбор между двумя кандидатами на роль руководителя проекта. Тот, у кого более четкая позиция, убедительная аргументация, структурность в мышлении и нацеленность на результат, внушает большее доверие, а значит, более надежен с точки зрения выполнения поставленной перед ним задачи, нежели тот, у кого невнятная речь, отсутствует представление о способах достижения цели и очевидная несогласованность доводов. Уверенно разговаривающий человек производит впечатление знающего че-

ловека, потому как, только разбираясь в каком-либо вопросе, можно говорить убедительно.

В данной книге представлены способы обретения уверенности, повышения ее уровня, а также аспекты, на которые стоит обратить внимание в связи с данным вопросом.

Глава 2. Почему происходит так, что мы утрачиваем веру в себя и свои собственные силы?

По тем или иным причинам человек может утратить веру в себя. Неуверенность может обуславливаться многими факторами.

Например, человек по своей природе может быть зажатым, стеснительным, необщительным, замкнутым. Эти врожденные характеристики не дают человеку проявить себя в полной мере, раскрыть свой потенциал и, как следствие, формируют его неуверенность.

Однако чаще неуверенность является приобретенной. Она может быть следствием применения к ребенку методов воспитания, которые излишне подавляют его инициативу, при которых игнорируются желания и предпочтения ребенка, мнение его не берется в расчет, решения в большинстве случаев принимают родители. Нормальное органическое развитие таким образом нарушается. В поведение ребенка вносятся такие коррективы, которые влияют на алгоритм принятия решений. Он начинает ссылаться только на одобрение родителей, сам оценить правильность своих решений он не может или затрудняется. Данный способ мышления закрепляется в голове, и в дальнейшем человек ста-

новится неуверенным в верности своих решений. Часто такому человеку необходимо одобрение со стороны, поэтому он постоянно подвергает оценке других людей свои потенциальные действия.

В качестве еще одной причины потери или отсутствия неуверенности может выступать пережитый опыт и его восприятие. Если в жизни у человека было много ситуаций, когда он оказывался в невыигрышном положении, он может сделать вывод о том, что у него недостаточно ресурсов для того, чтобы достигнуть успеха, и перестает верить в себя.

Глава 3. Что делать, если вера утрачена?

3.1. Уникальность

Прежде всего нужно осознать, что Вы уникальны. Нет ни одного такого же человека на свете, как Вы, с аналогичной внешностью, набором качеств, способностей.

Вы бы хотели жить в другом теле? Иметь другой запах тела, цвет волос, форму пальцев? Думаю, нет. На самом деле Вы любите себя таким, какой Вы есть. Вы просто об этом забыли. Равно как и о том, что Вы можете реализовать себя, и эта реализация будет неповторимой.

Когда говорят, что есть успешные люди и неуспешные, или что есть привлекательные и непривлекательные, выбирают одну из двух категорий. Это все упрощает. Как если бы выбирали только из двух цветов: черного и белого. Но количество цветов не ограничивается только этими двумя. Спектр огромен, он определяется цветами, оттенками, их интенсивностью и блеклостью. Но при всем многообразии цвет может повторяться, но Вы нет. Вы должны понять, что такого человека, как Вы, больше нет. Поэтому Вас нельзя ни с кем сравнить и определить в какую-либо категорию. Так

делают для упрощения.

Есть критерии, по которым человека можно отнести к той или иной категории в явном виде. Параметры в основном связаны с внешними характеристиками или анатомическими. Например, есть мужчины и женщины. Можно отнести людей к определенной категории по группе крови, по цвету волос, цвету кожи. Но есть ли в мире еще хотя бы один человек с такой же молекулой ДНК, как у Вас? Подумайте, население Земли составляет практически 8 млрд человек, и ни у одного из них генетический код не соответствует Вашему. Это просто поражает. У Вас уникальная радужная оболочка глаза, отпечатки пальцев. Ваш мозг уникален.

Если говорить об отнесении человека к какому-либо классу, который определяется не явными физиологическими параметрами, а относительными, например, человек честный или нечестный, то важно понимать условность такого отнесения. Характеристики, даваемые человеку и носящие условный характер, обычно делаются субъективно и не могут в полной мере отражать истинность, которая так же находится под вопросом. Однако часто именно такое предопределение оказывает влияние на человека, т. к. оно вызывает эмоциональный отклик.

Помимо ложной оценки, важно также отметить сущность даваемой характеристики, насколько вложенный в нее смысл соответствует Вашей концепции. Например, можно назвать человека успешным. Но что вкладывает в себя отдельно

взятый человек в понятие успешности? Это высокая должность? Или наличие крепкой семьи и детей?

Таким образом, опираться на данную Вам принадлежность к той или иной категории, которая носит относительный характер, нет причин. Когда Вы это осознаете, Вы будете мыслить свободно.

3.2. Двигатель

Человека можно сопоставить с двигателем, выражаясь аллегорически. Двигатель превращает какой-либо вид энергии в механическую работу, которая приводит к движению. У человека в качестве энергии выступают его мысли, которые трансформируются в действия посредством передачи мозгом сложных электрических импульсов.

Мысли являются первоисточником. Только от Вас зависит, чем Вы наполните свою жизнь и какие решения будут Вами приняты. То, о чем Вы думаете, будет проецироваться на Ваши действия. Какие установки Вы сами себе дадите в голове, к такому результату Вы и будете стремиться. Если Вы не будете ставить перед собой никаких целей, то решения не произойдет. Например, у человека сломался автомобиль. До тех пор, пока человек не поставил перед собой задачу починить его, мозг не будет осуществлять деятельность по поиску решения.

Если Вы утратили веру в себя, значит, Вы не ставите пе-

ред собой никаких целей, потому что не надеетесь на их реализацию. Но если Вы их не будете ставить, то результата не будет никогда. Результат – это следствие цели. Нет цели – нет результата.

Таким образом, постановка целей и задач является важным критерием достижения успеха.

Можно ли сказать, что уверенный в себе человек – это только тот, кто достигает успеха? Всегда ли тот, кто верит в себя, приходит к той цели, которую перед собой поставил? Нет. Но он знает, что он придет к ней либо найдет альтернативное оптимальное решение, которое его устроит.

Ставьте перед собой цели и верьте в их достижение.

3.3. Собственная значимость

Обретите собственную значимость. Если Вы думаете о чем-либо, значит, это имеет для Вас значение. Но всегда ли мысли отражают Ваши истинные желания? Всегда ли Вы думаете, а затем и поступаете в соответствии с тем, что имеет значение лично для Вас?

Чтобы Вы сами представляли ценность для себя, живите в гармонии с собой, с Вашими чувствами, желаниями, мечтами. Вы должны понять, что значение имеет все, чему Вы лично его придаете. Пусть это будет ориентиром для Вас.

Только человек, живущий в соответствии со своими ис-

тинными желаниями и потребностями, может чувствовать себя уверенно. Он понимает, что решения, которые он принимает, отражают его собственные стремления.

Определите, что для Вас действительно важно, и живите в гармонии с собой.

Глава 4. Приобретение уверенности

Работая над каждым направлением, которое составляет грань «кристалла», можно повысить свой уровень уверенности в целом. Порой сам процесс происходит не быстро, потому как определенные вещи необходимо осознать, выработать новые установки, закрепить в голове. Нужно духовно и физически вкладываться в создание базиса для наращивания веры в себя. Это не просто, т. к. годами в мозге формировались одни поведенческие алгоритмы, а теперь ему предлагаются другие. Тем не менее внедрить новую систему мышления возможно, т. к. мозг пластичен с точки зрения корректировки «настроек».

Маленькими шажками уверенность придет в Вашу жизнь. Главное, запастись терпением.

Далее рассмотрены советы, которые помогут Вам стать увереннее в своих силах.

1. Не позволяйте другим людям принимать решения за Вас

Если Вы хотите нести ответственность за свою жизнь са-

ми, сами принимайте решения. Делайте только то, что Вы лично считаете нужным или действительно хотите.

Только принятие самостоятельных решений укрепит Вас как личность. Вы будете понимать, что то, что происходит на данный момент в вашей жизни, – это плод Ваших решений. Таким образом, Вы будете контролировать ход Вашей жизни.

Безусловно, есть обстоятельства, которые от нас не зависят. Но они не определяют сценарий вашей жизни. Есть только условия, но что делать в этих условиях, решаете только Вы.

Бывает, происходит так, что родители строгие и подавляют инициативу ребенка, а он боится послушаться. Некоторые родители продолжают придерживаться такой модели поведения, даже когда ребенок уже вырос, и он уже не ребенок, а взрослый человек. Дело не в том, что родители довлеют и продолжают это делать, а в том, что такой поведенческий алгоритм закрепляется у человека в голове. У человека вырабатывается привычка не проявлять инициативу, не делать то, к чему у него есть стремления, а делать то, что является правильным с точки зрения других людей, но не со своей точки зрения, т. к. в процессе воспитания ему внушили, что его мнение не является значимым.

Важно понять, что, в каких бы условиях ни воспитывался человек, какие бы убеждения ему ни вкладывались в голову, какие бы механизмы поведения ни зафиксировались в

голове, это поддается корректировке. Наш мозг имеет способность менять ход мышления. Конечно, это не происходит одномоментно. Чтобы в мозге установились новые связи, нужно время.

Многие процессы в мозге происходят автоматически, т. е. мы не размышляем, как нам поступить, а просто делаем. Например, мы понимаем, что у нас закончились продукты. Скорее всего, мы пойдем в тот магазин, в который мы привыкли ходить. Мы не будем открывать карту района, смотреть, какие магазины есть по близости, не будем переходить на его сайт и смотреть ассортимент. С большой вероятностью мы пойдем в один и тот же супермаркет и возьмем, скорее всего, один и тот же набор продуктов, который привыкли брать.

Мы стираем вещи определенным порошком, чистим зубы конкретной зубной пастой, выбираем одну и ту же фирму шампуня, геля для душа, добираемся одним маршрутом на работу, носим одну и ту же прическу, садимся на одно и то же место за столом, когда обедаем... Этот список можно продолжать очень долго. Так много примеров приведено, чтобы дать понять, насколько сильно мы привязаны к своим привычкам. Мы состоим из привычек. Двигаясь по проторенной дорожке, наш мозг тратит меньше энергии, таким образом он освобождает свою оперативную память для решения более важных задач.

Чтобы внести изменения в привычные действия, нужно принять решение о том, что Вы теперь будете поступать по-

другому. Например, Вы поняли, что Вы тратите средства, которые могли бы израсходовать другим способом, на перевод денег с карты на карту. Каждый раз Вы уплачиваете комиссию, которая по итогам месяца, например, составляет 1 000 рублей. Если умножить эту сумму на 12 месяцев, то получится, что в год на перевод денежных средств тратится 12 000 рублей. Вы приняли решение о том, что будете переводить деньги по реквизитам, например, чтобы уменьшить размер комиссии. Это первый шаг. При появлении необходимости в переводе Вы будете вспоминать о своем намерении. Несколько раз нужно совершить действия согласно принятому решению осознанно. После определенного количества раз усилие воли не нужно будет прикладывать, мозг автоматически будет выбирать заданный алгоритм по привычке.

Такой же механизм действует и в отношении установок, которые заложены в нас. Но в данном случае дело обстоит немного сложнее ввиду того, что присутствует эмоциональный фактор, тем не менее эта задача выполнима.

Например, Вы решили ходить на уроки фортепиано. Вам всегда нравилась музыка, и Вы хотели бы научиться исполнять какие-то композиции сами, для души. Вы принимаете такое решение и рассказываете о нем, к примеру, своим коллегам. Но поддержку в данном вопросе Вы не получаете, Вам говорят, что в Вашем возрасте нужно заниматься более серьезными делами, что нужно погашать ипотеку, а не тратить деньги на развлечения. Вашу идею не разделяют. И вот Вы,

изначально будучи воодушевленным, уже ставите под сомнение свое собственное желание. Идея вам уже не кажется такой хорошей.

Первым делом необходимо затронуть вопрос собственной значимости и задать себе вопрос: придаете ли Вы значение своим личным желаниям? Они являются важными для Вас? Или для Вас большим приоритетом является мнение других людей? Делайте только то, что действительно хотите сами, а не под влиянием других людей. Прислушивайтесь к себе и действуйте исходя из своих желаний. Возможно, Вы потом поймете, что какое-то занятие Вам не так интересно, как казалось изначально, и что Вы не хотите продолжать этим заниматься. Но, не попробовав ничего, Вы никогда не поймете, подходит Вам это или нет. Поэтому, если Вы чувствуете какой-то порыв, поддайтесь ему. Наполняйте Вашу жизнь тем, чем сами хотите ее наполнить.

Отличие примера с экономией денег от примера с уроками фортепиано заключается в эмоциональной составляющей. Если в первом случае Вы просто принимаете решение и подконтрольно внедряете его в свою жизнь, то во втором – на принятие Вами какого-либо решения может идти воздействие, на которое у Вас происходит эмоциональный отклик. Возможно, Вы не хотите быть неодобренным, боитесь сделать что-либо наперекор и внутри начинаете резонировать. В такой момент постарайтесь определить Ваши собственные желания и действовать согласно с ними.

Постепенно, раз за разом, принятие решений, основанных только на Ваших собственных потребностях, станет происходить само собой. Вами будет сложно манипулировать, т. к. Вы поймете, что принятие самостоятельных решений – это приятное занятие, потому при таком раскладе Вы и только Вы оказываете влияние на собственную жизнь.

2. Не бойтесь

Часто бывает так, что человек скован своими страхами, и они не дают ему двигаться вперед. Страхы вызывают чувства растерянности и неуверенности.

Человек боится того, что не определено и непонятно. Поэтому, например, он может годами находиться на одном месте работы, хотя она его не устраивает. На ней хоть и много задач, сжатые сроки их выполнения, давление со стороны начальства, но все равно это известные переменные. Так называемая зона комфорта, которая в реальности может быть зоной дискомфорта. Выход за рамки установленного порядка это всегда стресс, т. к. необходимо действовать сразу по нескольким фронтам: формировать новые связи, налаживать контакты, вникать в организацию рабочих процессов.

Однако если сравнивать смену места работы с открытием собственного бизнеса, то, если у человека нет подобного опыта, второй вариант кажется еще более пугающим, т. к. неизвестных параметров гораздо больше.

Если у Вас есть подобный страх, главное, что Вы должны понимать, – зачем Вы это делаете. Если Вы четко осознаете свою верхнеуровневую цель, то смена места работы или открытие своего дела будут лишь инструментами для достижения данной цели.

Страх живет в человеке до тех пор, пока он не преодолеет его или не предпримет попытки это сделать. Если человек чего-то боится, но ничего не делает, чтобы справиться со страхом, тогда страх может мутировать, становиться больше, приобретать новые формы. Чем дольше человек откладывает задачу его преодоления, тем сильнее его сковывает страх. Самая сложная задача – это сделать первый шаг, первый шаг навстречу своей внутренней свободе. Дальнейшая работа по полному избавлению от него уже не будет так тяжело даваться. Вероятно, уже после первых попыток преодоления страха Вы поймете, что в действительности того, что Вы себе представляли, чем себя запугивали, нет, или степень проявления Ваших фантазий настолько мала, что она и не стоила того, чтобы так продолжительно сковывать себя по рукам и ногам в каких-либо действиях.

Сравнить пребывание человека в страхе и связанных с ним тревожных мыслях, беспокойстве можно с хождением по сырому подвалу дома, заросшему плесенью. Он ничего не видит, кроме затхлых стен, поросших грибком. Но, если он поднимется и вылезет на крышу, перед ним откроются просторы в виде многочисленных возможностей, которых он не

видел только потому, что сам себя ограничивал в этом.

Страх живет в Вас только потому, что Вы сами придаете ему значение, подпитываете его. Всегда думайте о своих истинных целях, желаниях, стремлениях, и они будут вас направлять.

Первостепенной является Ваша жизнь и Ваше проявление в этой жизни, Ваша реализация. Именно они представляют ценность. Страх не имеет ценности, это лишь Ваш внутренний барьер. С ним можно справиться.

Спросите себя: чего Вы действительно хотите, что важно лично для Вас? Пусть ответы будут эталоном, тем, к чему Вы будете стремиться. Затем определите те страхи, которые мешают Вам его достичь. Разберите каждый страх в отдельности. Сформируйте перечень действий, относящийся к каждой преграде в осуществлении Ваших стремлений, который будет содержать небольшие шаги по преодолению Ваших внутренних препятствий. Они могут заключаться в самых минимальных проявлениях, но они должны иметь значение лично для Вас. Выполняйте пункты из Вашего списка в той последовательности и в том режиме, в которых Вам будет комфортно. Выберите для начала самый безобидный, на Ваш взгляд, пункт, с которым Вы справитесь, прилагая наименьшие усилия. Дайте себе время на осознание того, что Вы сделали шаг навстречу себе, сломав тот барьер, в котором не было нужды. После того, как Ваши эмоции осядут, Вы стабилизируетесь и будете готовы совершить еще один шаг,

переходите к следующему пункту. Таким образом, Вы будете последовательно продвигаться через тернистые заросли Ваших страхов, проделывая себе путь к свободе. Возможно, Вы удивитесь тому множеству альтернатив и потенциальных маршрутов, которые перед Вами появятся.

Время слишком ценно, чтобы тратить его на пребывание в страхе.

Пусть Ваши стремления и мечты станут для Вас путеводной звездой, которая будет Вас направлять. Мыслите рационально и действуйте в ладу с собой. Страхи постепенно будут покидать Вас, и на их место придет уверенность, возвращенная на Ваших стараниях, усердии и колоссальной работе, которую Вы проделали себе во благо.

3. Мыслите позитивно

Подумайте, может ли негативно настроенный человек быть успешным? Навряд ли. Если у человека негативные установки, он всего скорее не ставит перед собой никаких целей, т. к. они для него заведомо невыполнимы, и, как следствие, он не достигает результата. Поскольку все начинается именно с мыслей, то их отрицательная окраска полностью отсекает у человека все возможности реализации. Он добровольно отказывается от своих желаний, мечт.

Негативный настрой вредит только самому человеку. Он может объяснять это себе тем, что он смирился с обстоятель-

ствами после ряда неудачных событий, но тем самым он блокирует возможные удачи, которые могли бы у него быть, если бы он мыслил позитивно. Важно понимать, что Вы ничего не теряете, если мыслите в положительном ключе. Однако если Ваши мысли генерируют негатив, то Вы теряете все возможности, которые у Вас могли бы появиться. Не отнимайте у себя этот ценнейший ресурс.

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.