

Как

поверить в себя



Вероника Бейкер

Как поверить в себя

Серия «Библиотека делового человека»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9012151

Как поверить в себя / В.Бейкер.: АВ Publishing, Креатив Джоб; Москва;

2013

Аннотация

Статистика говорит, что более восьмидесяти процентов людей недовольны многим в своей жизни: здоровьем, доходами, отношением с окружающим, но как это изменить, они не знают. Большинство из них считают, что им не хватает или образования, или способностей, или везения. Как они ошибаются! Чтобы стать успешным, нужно мыслить, как успешный человек. Эта книга издательства АВ Publishing адресована всем людям, независимо от возраста, кто хочет поверить в себя, научиться позитивному мышлению, чтобы изменить свою жизнь.

Содержание

Ступеньки вверх, или Что нам мешает	4
Первая ступень: Откуда берется неуверенность	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Вероника Бейкер

Как поверить в себя

Ступеньки вверх, или Что нам мешает

Есть у Андерсена замечательная сказка «Пастушка и трубочист». Герои её – фарфоровые статуэтки, живущие в заставленной безделушками тесной комнате. Однажды они решились бежать оттуда. С превеликими усилиями поднялись по дымоходной трубе и очутились на крыше. Удивительно прекрасный мир увидели они: вверху – звёздное небо, а под ними – цветная мозаика крыш. С этой высоты их глазам открылось огромное пространство. Бедная пастушка не думала, что свет так велик. Она склонилась головкой к плечу трубочиста и заплакала... Её мучил страх перед бескрайним миром, ей хотелось вновь вернуться в маленькую пыльную комнату, на свой привычный подзеркальный столик и вновь жить прежней жизнью. Преданный трубочист уступил рыдающей возлюбленной, потому что её спокойствие было ему дорого, и они вернулись...

Эта известная с детства история имеет самое прямое отношение к теме нашего разговора. Пастушке не хватило

именно уверенности в себе, чтобы начать новую, не похожую на прежнюю, жизнь. Ей было проще вернуться в кукольный мир, к бабушке-самозванцу, угрожавшему её счастью с трубочистом. Она была готова пожертвовать своей любовью, только бы не сталкиваться с притягательным и одновременно пугающим вольным миром.

История сказочных героев закончилась счастливо, но в реальной человеческой жизни так происходит не всегда. Обидно, когда собственная неуверенность мешает выстроить жизнь так, как мечтается. А может быть, стоит попытаться победить в себе это чувство, подняться к звёздному небу и смело шагнуть навстречу своей мечте, пусть даже самой маленькой?

Первым шагом на этом пути должно стать принятие самого решения – начать жить по-другому. Это уже поступок, вызывающий уважение.

Вторым шагом должно стать желание разобраться в себе, понять себя, то есть заняться рефлексией. Этим, очень модным сегодня, словом в философии и психологии издавна обозначают естественную и необходимую человеческую способность к размышлению над собой и окружающим миром. Бурная перестройка самого себя не может идти без этого важного внутреннего психологического процесса. Иными словами, осознание самого себя – это предпосылка изменения самого себя. Но, давая возможность развития, рефлексия вынуждает человека к тяжёлому, своеобразному, душев-

ному труду.

Решающей причиной мучений, причинённых рефлексией, является то, что она исполняет роль строительных лесов в человеческом развитии. Если человек достаточно полно осознаёт себя, свои мысли, чувства, поступки, то он как бы встаёт на новый уровень существования. Этот новый уровень требует другого наполнения, нового содержания. Человеку становятся видны, и порой очень мучительно видны, его недостатки. Осознав их, он уже не может принимать своё прежнее поведение как нормальное, и ему приходится заново решать свою судьбу. Рефлексия, с одной стороны, даёт свободу от прежних шаблонов, ограничений, предрассудков, а с другой – вызывает напряжение, связанное с поиском иного поведения. Справиться с этим напряжением непросто, хочется всё вернуть на круги своя и жить как живётся, без раздумий, подчиняясь непосредственному чувству или перекладывая бремя принятия решения на кого-то другого.

Вы можете возразить, что свобода не может быть бременем, наоборот, шаблон, жёсткие правила – вот настоящее бремя! Однако это не совсем так. Шаблон избавляет нас от необходимости каждый раз принимать решение самому, а это, согласитесь, нелегко. Никакая психика не справится с грузом необходимости всегда, ежеминутно, осознанно принимать решение. Шаблоны «разгружают» психику. Ведь мы не погружаемся в мучительные раздумья на тему: надо ли мыть руки перед едой и брать ли зонт в проливной дождь!

Стандартные шаблоны вносят в нашу жизнь удобство и безопасность. Трудоёмкое занятие рефлексией должно быть направлено туда, где шаблоны бессильны, где требуется подлинная самостоятельность, творческие решения, осмысление своего места в жизни.

Первая ступень: Откуда берется неуверенность

Есть люди, у которых всё всегда получается, за что бы они ни брались. А есть другие, их тоже немало. Часто их называют неудачниками, потому что им везёт так редко, что они заранее перед любым делом или начинанием говорят о его провале. И поэтому могут даже отказаться от попытки сделать что-либо значительное самостоятельно. Ошибаются те, кто думает, что низкая самооценка свойственна только детскому или подростковому возрасту. Это мнение, видимо, сложилось потому, что корни его действительно чаще всего уходят в семью, в детство. Но, вырастая, многие так и не смогли научиться верить в свои силы, в свой успех, в правильность действий и потому продолжают идти по жизни с ярлыком неудачника. Откуда берется неуверенность? На этот вопрос ответить можно очень коротко: прежде всего, из-за низкой самооценки.

Самооценка – это оценка человеком самого себя, то есть своих качеств, возможностей, способностей, своих поступков. Самооценка может быть правильной или ложной, относительно высокой или низкой, устойчивой или неустойчивой. Если человек способен чётко для себя осознать, что есть области, в которых он может достигнуть успеха, добить-

ся желаемых результатов, но при этом существуют и такие сферы человеческой деятельности, где его способностей явно недостаточно, то в этом случае можно говорить о зрелости данной личности и адекватности её самооценки. Но если человеку кажется, что в мире нет людей, которым он был бы нужен, нет дела, которым он мог бы с успехом заниматься, что ему в жизни уготовано лишь смотреть, как процветают другие, то перед нами типичный пример личности с крайне заниженной самооценкой. Скорее всего, подобные люди уже давно смирились с таким представлением о себе. И если они слышат очередное нелестное высказывание в свой адрес, то относятся к этому как к естественному положению вещей, а одобрение, похвалу воспринимают как нечаянный подарок судьбы, от них совершенно не зависящий.

Самооценка влияет на все стороны человеческой жизни. Сюда относятся и эмоциональное самочувствие, и отношение с окружающими, и развитие творческих способностей, и удовлетворённость работой, учёбой, в конечном счёте – жизнью.

Из чего состоит и от чего зависит наше мнение о себе? Во-первых, от успеха или неуспеха наших действий; во-вторых, от отношения дорогих для нас людей к нам; и, в-третьих, от того, насколько адекватно мы можем оценить свои достижения и отношение к нам окружающих. Все эти составляющие самооценки взаимосвязаны, и как только одна из них «западает», нам сразу становится трудно, жизнь превращается в

череду сплошных неприятностей и неудач.

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.