

Матьяна Кувшинова

КАК ПОБЕДИТЬ

ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА

и самозванца

15 ШАГОВ К УСПЕХУ

#1000ИНСАЙТОВ

1000 инсайтов

Татьяна Кувшинова

**Как победить внутреннего критика
и самозванца. 15 шагов к успеху**

«Автор»

2023

Кувшинова Т.

Как победить внутреннего критика и самозванца. 15 шагов к успеху
/ Т. Кувшинова — «Автор», 2023 — (1000 инсайтов)

Каждый из нас сталкивался с этими персонажами хотя бы раз в жизни. Они мешают нам добиться успеха, начать новые отношения, делать то, что нравится, а не то, что надо, поверить в себя. Можно ли подружиться с внутренним критиком? А как быть с самозванцем? И что делать, чтобы держаться от них подальше? Ответы на эти вопросы вы найдёте в книге Татьяны Кувшиновой. И не только: в ней содержатся приёмы и упражнения, которые она сама практиковала, чтобы победить своих "друзей" - внутреннего критика и самозванца. Как всегда предельно простые и эффективные.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Кто такой внутренний критик, и почему он нам мешает?	7
Глава 2. Как подружиться с самокритиком?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Татьяна Кувшинова

Как победить внутреннего критика и самозванца. 15 шагов к успеху

Введение

Выйти в мир нельзя скрываться. Почему порой так страшно поставить запятую перед "нельзя"? Ты много знаешь и умеешь, ты видишь, что люди, гораздо менее компетентные, чем ты, становятся известными, но боишься заявить о себе.

Внутренний критик говорит, что ты еще недостаточно знаешь, недостаточно умеешь, недостаточно компетентен, недостаточно имеешь отзывов от клиентов и еще много чего недостаточно.

И тут же ему вторит самозванец, который говорит, как много людей умнее, опытнее не выставляют себя. Так почему ты решила вылезти? Да и кому нужна твоя экспертность в сети?

Интересно, как много теряет мир, оттого что люди не могут изгнать внутренних критиков и самозванцев? Есть ли такая статистика? Ведь чаще всего это реально крутые эксперты, мастера, профессионалы.

Именно поэтому я решила написать свою книгу. Хочу поддержать тех, кто сомневается в себе, скрывается от мира и даже не подозревает, насколько мир в нем нуждается. Ведь совсем недавно я сама была на твоём месте и не решалась вести эфиры, открыть свою онлайн-школу, начать писать книги.

Да что скрывать: до того, как начать работу над этой книгой, я и то сомневалась, а вправе ли, а справлюсь ли. Но вот теперь ты читаешь мою книгу, а это значит, что я смогла прогнать своих "друзей" - внутреннего критика и самозванца. И готова раскрыть тебе свои секреты.

Впрочем, ничего тайного нет. Простые действия, упражнения и техники, как я люблю. Именно их я собрала и систематизировала в этой книге.

Всего на пути к победе над самокритиком и самозванцем мы с тобой пройдем 15 шагов. Так что приготовься не только читать, а выполнять задания. Ты же наверняка знаешь, что только то, что ты прошла на практике, работает.

А ещё в начале каждой главы тебя ждёт сказка. Да-да, не удивляйся. Она нужна, чтобы читать интереснее было и смысл через образы виделся яснее.

Прежде чем начать работать с книгой, давай договоримся о правилах:

1. Все упражнения делай по ходу чтения, не откладывая, иначе есть риск никогда к ним не вернуться.

2. Если упражнение предполагает письменное выполнение, делай его в блокноте или в электронном документе - как тебе удобнее. Главное - не "в уме". Рекомендую всё же писать рукой, купив для этого красивый блокнот, чтобы получать удовольствие от процесса.

3. Каждый раз после выполнения упражнения рефлексируй: что получилось, что нет, какие возникли сложности и почему, что ты планируешь делать дальше.

4. Обязательно себя хвали и благодари за каждое выполненное задание. Даже если что-то не получилось. Вернее, тем более если что-то не получилось.

Итак, если ты принимаешь правила и серьезно намерена победить внутреннего критика и самозванца, скорее читай эту книгу. Открывай для себя новые горизонты, и себя - этому миру.

И еще: прошу не обижаться мужчин, которые будут читать эту книгу, что я обращаюсь в ней к женщинам. Дело в том, что по статистике именно представительницы слабого пола более склонны к самокритике и сомнениям, поэтому моя книга все же больше нацелена на

читательниц. Однако это не значит, что она не будет полезна мужчинам. Все описанные приемы универсальны.

Глава 1. Кто такой внутренний критик, и почему он нам мешает?

Помнишь, я обещала в начале каждой главы сказку? Вот она.

На опушке леса стоял маленький домик. Тёплый, уютный, так и манил он к себе путников. Очень хотелось в него заглянуть, обогреться у камина, выпить кружечку ароматного чая, полюбоваться видом из окна

А домик и рад был новым гостям. Встречал всех приветливо. Он это хорошо умел.

Однажды в домик пришёл необычный гость. Назвался он домоуправом. "Пусти меня к себе жить," - попросился, - А я тебе помогу: буду тебе советы давать, рекомендации, как лучшие гостей встречать" – пояснил он.

Обрадовался домик: значит, его гостям ещё приятнее будет в домике находиться, будут приезжать чаще и друзьям рекомендовать. И согласился.

И вот приехали первые гости, постучались. Домик с готовностью открыл дверь. А домоуправ говорит: "Зачем ты так быстро дверь открыл? Так тебя ценить не будут. Надо чтоб три раза постучались сначала, а потом и открывай. Ничего-то ты не знаешь."

Поставил домик чай кипятить, чтоб гостей попотчевать с дороги, устали ж. А домоуправ ему опять: "Да кто ж так сразу за стол сажает? Надо сначала по дому экскурсию провести, чтоб знали гости, какие услуги ты предоставляешь. Сразу видно: маловат у тебя опыт в гостиничном деле."

Предложил домик гостям книги, игры настольные, чтоб не скучно было, а для уюта камин растопил. И снова домоуправ не доволен: "Вот зря ты их дома оставляешь, отправил бы на прогулку, а сам бы пока отдохнул. Другие домики так и делают"

И что бы домик ни делал, все получалось не так и не эдак, по мнению домоуправа, все он критиковал. Стал домик в себе сомневаться, переживать, грустить. "И зачем я его только пустил? И не выгонишь же теперь."

Самокритик - это наш внутренний голос, который оценивает все, что мы делаем, о чем думаем, что говорим, о чем мечтаем. Это он говорит, что ты что-то сделала не так, что можно было по-другому, лучше, интереснее, эффективнее, быстрее, выше, сильнее...

И вроде бы с виду он безобидный и даже притворяется, что старается ради нас, чтобы мы стали лучше. Но вспомни хотя бы один случай из жизни, когда чья-то критика, особенно необоснованная, сподвигла тебя на новые свершения? Наоборот, чаще всего, руки опускаются и вообще ничего не хочется делать.

Люди рождаются без критического мышления, оно формируется постепенно в процессе взросления. Именно поэтому дети в раннем возрасте не думают, как они выглядят в глазах окружающих. Главное, что они нравятся себе.

Так и напрашивается здесь цитата из фильма "Красотка на всю голову", когда главная героиня, Рене, говорит:

"Когда мы были детьми, уверенности у нас хватало на целый мир! Ходишь себе с голым пузом и просто танцуешь... И играешь. Спокойно трусы поправляешь. А потом происходят вещи, которые заставляют нас сомневаться в себе. Кто-то сказал что-то плохое на детской площадке, а потом ты вырастаешь... И начинаешь сомневаться в себе снова и снова. И в конце концов теряешь всю свою уверенность. Всё самоуважение и искренняя вера в себя исчезают."

Да, человек растет, познает мир, что такое хорошо, а что такое плохо. Жизненный опыт дает множество преимуществ, без него никуда. Но он же и рождает сомнения в себе. Правильно ли я сделал? Этого ли от меня ожидают?

И если поначалу сравнение себя идет с внешними установками значимых взрослых, то постепенно человек начинает вести диалог внутри себя, постоянно оценивая все, что он совершил.

Самокритик обесценивает достижения, фокусируется на ошибках, останавливает на пути к своей цели, лишает энергии и мотивации, приводит к недовольству собой и своей жизнью. Он может критиковать всё или какую-то отдельную сторону жизни, выбрав мишенью твою привлекательность, женственность, семейные отношения, родительство, профессионализм. Стоит случиться чему-то, что ему не понравилось, и начинается... Так самокритик лишает нас уверенности и энергии идти вперед.

Я могу привести множество примеров из своей жизни, когда самокритик становился преградой для творческой самореализации, крал радость материнства, мешал начать отношения с понравившимся мужчиной. Да и ты наверняка найдёшь массу таких ситуаций в своей жизни.

Например, я долго не решалась выкладывать в соцсетях свои стихи. "Я пишу для души" – оправдывала я себя. На самом же деле этой мой самокритик мне наигрывал: "Да не такие уж стихи у тебя хорошие. Ахматовой себя возмнила или Цветаевой? И что нового ты хочешь сказать? Всё давно написано до тебя".

Но теперь я выкладываю стихи без стеснения. Да, возможно, они далеки от идеала. Но это моё выражение отношения к реальности, мои эмоции, чувства. И я хочу ими делиться. И, знаешь, я получаю тёплые отзывы от своих подписчиков, которые вдохновляют и дальше публиковать свои стихи. И теперь я уже планирую выпустить сборник.

Или другой пример: мои метания в первые месяцы после рождения дочери. Мне казалось, я все делаю не так. "Вон другие мамы грудью кормят, а ты никак не раздоишься. Что ты за мать такая?" – выговаривал мне самокритик. "Что ты плачешь? Устала? Обидно, что он не помогает? Что у других мужья, а ты одна? А ну давай, соберись, тряпка, ты ж мать! Какую дочь ты вырастишь, если будешь ныть и плакать?" "Чем и занималась весь день? Вон посмотри Алла для дочки каких только развивашек ни наделала, а ты ничего не сделала! Так ты ребёнком занимаешься?"

Как же отравляли мне тогда эти мысли радость общения с моей долгожданной малышкой. Теперь я знаю, что как любой человек имею право на ошибку, могу быть неидеальной и все равно буду лучшей мамой для своих детей. Потому что очень их люблю и стараюсь изо всех сил подарить им всё самое хорошее, что есть в этом мире.

Да, самокритик здорово портит нам жизнь. Но у меня есть хорошая новость: с ним можно подружиться, если нивелировать его отрицательные качества и пользоваться только положительными. Этим мы и займемся в следующей главе.

Глава 2. Как подружиться с самокритиком?

И для начала сказка. А вернее продолжение сказки про домик и домоуправа.

Однажды домик решил и попросил домоуправа съехать.

– Но почему? – искренне удивился тот, – Я же старался, помогал тебе, чтобы у тебя лучшие шли дела.

– Ты не помогал, а критиковал. И от этого я начал сомневаться в себе, стал ошибаться, а потом и вовсе потерял интерес. Смотри: я стою пустой и никто не едет сюда отдохнуть.

Домоуправ задумался.

– Я многое знаю и действительно могу тебе помочь. Просто я думал, что если я буду поправлять тебя, ты быстрее это поймёшь. Видимо, я ошибался. Скажи, как мне всё исправить?

– Ты можешь мне советовать, давать рекомендации, делать что-то вместе со мной. И всегда верить в меня.

С тех пор так и повелось: домоуправ советовал, не критикуя, а домик прислушиваться к его рекомендациям. Он стал вновь радостно встречать гостей, дарить им свои тепло и уют.

Гости полились рекой, а у домика появился верный друг.

Помнишь, я говорила, что внутренний критик старается ради нас? Это на самом деле так. Он хочет сделать нас лучше. Просто выбрал не тот способ.

Его можно сравнить с недалёковидным родителем, который, критикуя ребенка, думает, что так он ему помогает увидеть недостатки и исправить их, а на деле рубит на корню желание что-либо делать.

Привычка критиковать себя настолько сильна, что избавиться от нее очень сложно. Вспомни, как часто ты себя ругаешь, если что-то пошло не так, называя глупой, рассеянной, а то и вовсе придумывая уничижительные эпитеты типа курица, растеряха, растяпа, тупица, дурочка наивная. Это прорывается твой самокритик.

Пора с ним подружиться. И для этого мы сделаем пять шагов.

Шаг первый: СТОП

Первое задание для тебя: останавливай себя всякий раз, когда так и хочется сказать о себе что-то нелестное. И так как мы не можем от чего-то отказаться, не предложив замену, заменяй негатив в свой адрес на что-то положительное: умница, хозяйюшка, выдумщица, мечтательница. Только без сарказма, искренне.

Чаще себя хвали: "Ай да я! Какой вкусный суп сварила!", "Молодец! Прибралась, аж все сияет". И особенно, когда что-то пошло не так: "Да, не все гладко, но я это сделала". А если не справилась, то можешь сказать себе так: "Что ж, я получила опыт и теперь знаю, что этот способ не подходит. Поищу другой".

А для того, чтоб ты понимала, как часто ты себя непроизвольно ругаешь, будем вести счет: в конце дня в свой блокнот записывай, сколько раз за день ты себя поругала, а сколько – похвалила. Поначалу счет может тебя не радовать, но постепенно ты заметишь, что похвала выигрывает.

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.