

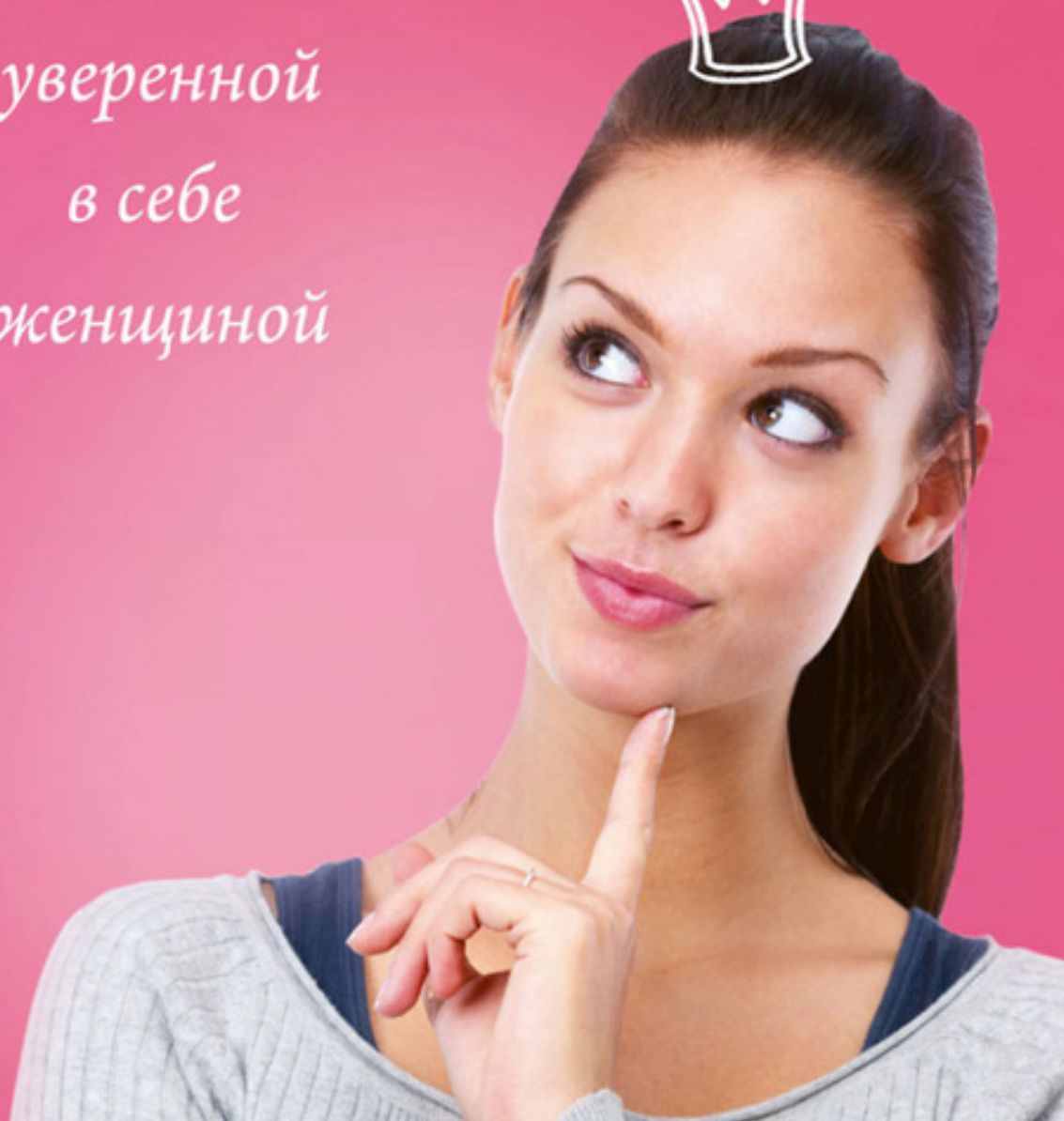
Ирина УДИЛОВА

Антон УСТУПАЛОВ

Самоощенка

— по-женски —

Стань
уверенной
в себе
женщиной



По-женски

Ирина Удилова

**Самооценка по-женски. Стань
уверенной в себе женщиной**

ИГ "Весь"

2016

УДК 159.9
ББК 88

Удилова И. А.

Самооценка по-женски. Стань уверенной в себе женщиной /
И. А. Удилова — ИГ "Весь", 2016 — (По-женски)

ISBN 978-5-9573-3125-4

Уверенные женщины – это особенные женщины. Даже если они не отличаются сногшибательной красотой, от них невозможно отвести взгляд. Их секрет прост: они знают себе цену и уверены в себе. Они умеют себя преподнести. Мужчины стремятся добиться их внимания, а подруги пытаются овладеть их навыками харизматичности и притягательности. Авторы этой книги – практикующие психологи. Наблюдая за своими пациентками и помогая им решить их внутренние проблемы, авторы вывели около двадцати ключевых принципов, которые позволят любой женщине стать уверенной в себе. В процессе чтения вы будете практиковать каждый из этих принципов: защищаться от чужого негатива, обретать чувство собственной значимости с помощью творчества, исполнять свои детские мечты, учиться рисковать и делать ошибки с гордо поднятой головой, и многое другое. Вы убедитесь, что такое простое качество, как уверенность, может преобразить вашу жизнь: вы будете нравиться людям, станете легче решать конфликтные ситуации и ощутите свободу в общении и действиях.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-9573-3125-4

© Удилова И. А., 2016

© ИГ "Весь", 2016

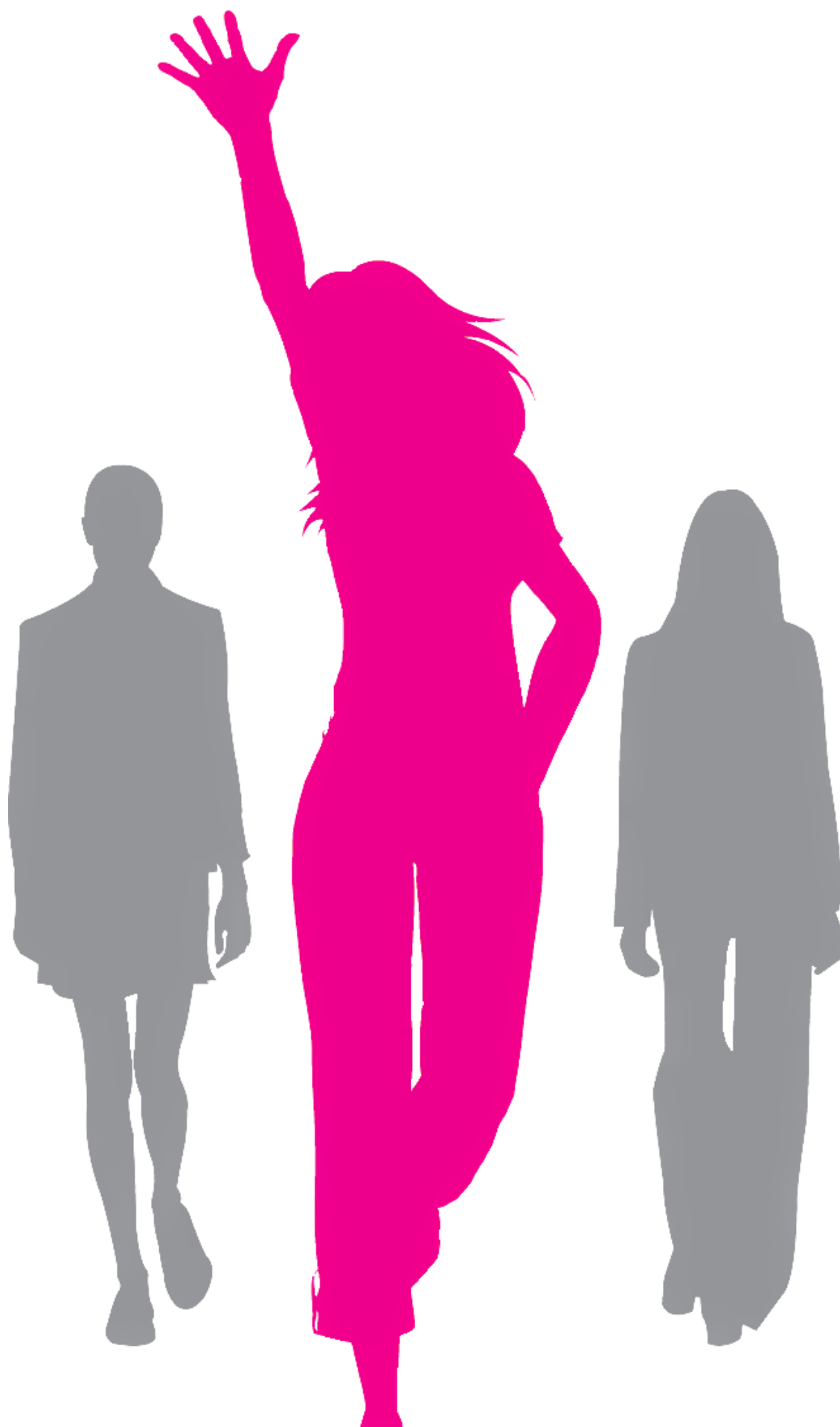
Содержание

I. Уверенность в себе	7
Введение	8
Что такое уверенность?	10
Происхождение неуверенности	12
Анализируем детство	14
Самооценка и сравнение	16
Происхождение страхов	18
Телесные практики борьбы со страхом	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Ирина Удилова, Антон Уступалов
Самооценка по-женски. Стань
уверенной в себе женщиной

* * *

I. Уверенность в себе



Введение



Дорогой читатель!

Многие воспринимают уверенных и успешных людей как волшебников, которые знают тайны и секреты мироздания. А все, что они делают каждый день, даже связывают с мистицизмом.

На самом деле каждый человек по своей природе волшебник и способен привлечь в свою жизнь все, что он хочет. Единственное, что его отделяет от успеха, – это уверенность в себе и знание своего предназначения.

В этой книге мы объединили для вас все ключевые принципы, которые позволят вам стать уверенной в себе и осознать свой путь. Благодаря этим знаниям вы получите ключи от мира волшебства, от которого вас отделяет всего один шаг.

Позвольте себе выйти за рамки стандартных стереотипов и мнений окружающих о том, какой должна быть ваша жизнь. Ведь только вы сами решаете, что вас вдохновляет и как вы хотите жить на самом деле.

Максимально используйте идеи из этой книги в жизни, не бойтесь реализовать себя, заниматься любимым делом и стремиться перейти на новый финансовый уровень. Именно это будет свидетельствовать о том, что вы успешно усвоили данные принципы.

Вдохновляйтесь, фиксируйте важные идеи и делитесь ими с близкими! И помните, что вместе с вами сотни тысяч людей уже стали путеводной звездой для своего окружения, и сейчас настало ваше время засиять в полную силу!

С уважением, Ирина Удилова и Антон Уступалов

www.grc-eka.ru

ustupalov.ru

Что такое уверенность?



Итак, давайте начнем с определения, что такое уверенность? Какие ассоциации у нас возникают, когда мы слышим это слово?

Внутренняя свобода, легкость, спокойствие, равновесие, решительность, отсутствие страха, умение достойно выходить из сложной ситуации. Благодаря уверенности мы быстрее достигаем своих целей, лучше справляемся с жизненными неурядицами и не впадаем в уныние из-за неудач.

Поэтому очень важно, чтобы уверенность присутствовала в вашей жизни, чем бы вы ни занимались: карьерой, хобби, построением отношений или чем-то еще.

В этом разделе книги мы будем разбирать проблемы с уверенностью, которые у некоторых присутствуют постоянно, других – настигают из-за какой-то жизненной неудачи, а также давать советы, как повысить уровень уверенности и, как следствие, реализовывать свои цели и мечты.

Начиная этот курс, выполните небольшое практическое задание.



Практическое задание

Определите для себя свой собственный уровень уверенности в двух сферах: работе (карьере) и отношениях (личностной сфере). Проставьте где-нибудь для себя оценку по десятибалльной шкале, где ноль – это полное отсутствие уверенности, а десять – абсолютная уверенность.

Конечно, таких крайностей в жизни обычно не встречается, но, так или иначе, важно начать с определения того, где вы находитесь в данный момент. А также напишите в двух словах в блокноте или прямо в книге карандашом, в какой сфере жизни вы хотите чувствовать себя более уверенно и в чем вам это поможет.

В конце вы сможете снова выполнить это упражнение и проследить свой прогресс, заметить, как изменилось ваше отношение к себе и к жизни. Итак, начнем!

Происхождение неуверенности



Прежде чем начинать разговор об уверенности, важно разобраться в первопричинах ее отсутствия. Низкая или высокая самооценка, уверенность в своих силах – все это идет из личной сферы, из семьи.

Тем не менее в неуверенности можно найти и свои бонусы, именно поэтому многим людям так тяжело с ней расстаться.

Неуверенность – это меньше риска, меньше ответственности. Осторожность, к которой нас приучают еще в детстве, вырастает в оправдание бездействия, в страх перед тем, чтобы получить недостаточно хороший результат.

Ощущение неуверенности идет из детства. Для ребенка оно совершенно нормально: он слабый, маленький, и попытка анализировать и сравнивать себя в первую очередь с родителями, которые кажутся огромными, порождает ощущение неуверенности.

Поэтому важно понимать, что быть неуверенным в себе – это нормальное состояние. Оно дано каждому человеку с рождения. А в природе, в мире не бывает ничего случайного. Поэтому не стоит отметать неуверенность как совершенно бесполезное качество. Его важно иметь в виду как ресурс, поскольку иногда действительно полезно быть неуверенным в себе.

Но чрезмерная неуверенность мешает нам достигать своих целей, развиваться и расти над собой. Важно понять, откуда у нее «растут ноги». Для этого посмотрите на своих родите-

лей, свою семью, свой род. Обратите внимание, кто из ваших родителей был более уверенным? Как это проявлялось?

Часто случается, что уверенность родителей подрывает уверенность в себе ребенка и вызывает страх вместо гордости и уважения. Страх не соответствовать ожиданиям, страх ошибиться, страх «не дотянуть» до высокой планки.

Возможно, папа или мама, в зависимости от того, кого вы считаете более уверенным, в детстве давили на вас, требовали слишком многого. В такой ситуации важно отпустить этот страх и обратить внимание на то положительное, что вы можете перенять у уверенного родителя.

Также важно обратить внимание на того родителя, которого вы считали неуверенным, быть может, даже безвольным. Какие эмоции чаще вызывает он? Жалость, сочувствие, желание поддержать? Может быть, какое-то высокомерие, презрение?

Здесь работает другая модель. Даже если нам что-то не нравится в своих родителях, мы автоматически начинаем перенимать их качества. Таким присоединением на уровне поведения и чувств мы словно говорим, что все равно любим их, как бы и что бы там ни было.

Поэтому в первую очередь для вашего роста важно научиться смотреть на родителей с уважением и благодарностью, но без жалости или страха.

Во вторую очередь важно проанализировать, что вам нравится, а что нет. Попробуйте посмотреть чуть дальше во времени, может быть, вы что-то знаете о бабушках, дедушках по рассказам родителей или лично.

Чем больше вы найдете уверенных родственников, тем легче вам впоследствии будет пользоваться этим качеством.



Практическое задание

Составьте список из трех-пяти качеств, которые вы лично относите к уверенности, которые вам бы хотелось приобрести. Были ли эти качества у ваших близких?

Анализируем детство



Для женщины особенно важны модели, по которым строятся отношения в семье, когда она еще ребенок. Ведь семья – это одна из главных ценностей в жизни женщины, так или иначе, она глубоко воспринимает модели поведения, которые действовали в семье родителей.

Существуют два основных типа взаимоотношений внутри семьи, подрывающих уверенность. Рассмотрим их подробнее, чтобы вы смогли определить, есть ли какие-то похожие признаки у вас в семье.

Первый тип – *авторитарный*. В нем родители выступают как «генералы», а дети – младший состав, который только выполняет приказы.

Этот тип всегда связан с подавлением, иногда даже с каким-то унижением. В такой семье нет интереса к ребенку как к личности, важно лишь, чтобы было сделано то, что требуется, и тогда, когда требуется.

У женщины, воспитанной в такой семье, обычно возникают сложности с уверенностью в себе. Даже если она перенимает стиль поведения родителей, это не настоящая уверенность, а просто маска, способ защиты. Внутри при этом остаются пустота и неуверенность. Потому что уверенность подразумевает сотрудничество, взаимодействие, внимание к другим членам семьи. В авторитарном стиле об этом не идет и речи – здесь для доминирующего родителя главное, чтобы все было так, как он сказал.

Второй тип взаимоотношений, подрывающих уверенность, мы называем *попустительским*. Ребенку позволяется делать все, что угодно: гулять, пропускать школу, сидеть допоздна перед телевизором и так далее.

С одной стороны, многие дети мечтали бы о такой свободе. С другой – это исключает появление у ребенка осознания своей значимости, ценности. Такое родительское отношение ребенок считает как «делай что хочешь, наши взрослые дела гораздо важнее, а до тебя никому и дела нет».

Такие взаимоотношения приводят к отсутствию уверенности в личной жизни: ведь если мы привыкаем к равнодушию в семье, откуда взяться доверию и заботе во взрослых отношениях с партнером?

Также важно обратить внимание на то, как родители комментировали ваши действия. Хвалили ли за успехи? Сильно ли ругали за какие-то ошибки? Ощущали ли вы их любовь? Свою значимость в семье?

Все это – очень важные вопросы, которые в будущем и создают ощущение уверенности или, напротив, неуверенности в себе.



Практическое задание

Проанализируйте свои отношения с родителями, отметьте факторы, которые могли способствовать развитию вашей уверенности, и факторы, которые могли вам в этом мешать.

Напишите по пять положительных и отрицательных характеристик своих родителей. Обратите внимание на то, какие из них вам легче писать, а также на то, кого из родителей вы считаете более уверенным и менее уверенным.

Самооценка и сравнение



Очень важным фактором, влияющим на уверенность в себе, является сравнение с другими людьми. Для некоторых женщин это становится чем-то патологическим: у кого-то фигура лучше, у кого-то сумка дороже и так далее.

Если вы замечаете за собой склонность сравнивать, причем не в свою пользу, скорее всего, это тоже связано с детством.

Вспомните, как часто родители сравнивали ваши достижения с достижениями подружек или одноклассниц? Как часто вы слышали, что у Маши почерк лучше, у Оли оценки выше, а Настя молодец, первое место на каком-нибудь музыкальном конкурсе заняла?

Замечали ли вы, сколько времени вы тратите на сравнение с другими людьми?

Очень часто это сканирование окружающего пространства на тему того, насколько вы лучше других и в чем, отнимает очень много времени и сил. Начинается это еще в детском саду и начальной школе, когда ребенок получает первые оценки и сравнивает их с баллами других детей в группе.

И в этот момент, если родители не подбадривают и не поддерживают, начинается падение самооценки. Ребенок привыкает отказываться от каких-то задач и возможностей, не рисковать. Появляются мысли вроде «пусть сделает кто-нибудь другой, у него лучше получается, а у меня не выходит так хорошо».

Уверенный в себе человек всегда рискует. Он знает, что у него может получиться, а может и не получиться, но страх ошибки его не пугает.

Чаще всего эти механизмы закладываются именно в школе. Поэтому первым делом попробуйте проанализировать свои школьные воспоминания – зачастую именно там кроется ответ на вопрос, почему в данный момент, будучи взрослыми, вы не проявляете себя в обществе на сто процентов.

Причем снижению самооценки чаще всего способствуют не только и даже не столько родители. Это могут быть и сверстники, которые дразнили вас за то, что у вас что-то не получается, и некомпетентные учителя, которые ставят в пример одних и критикуют других.

Будучи ребенком, с этим очень сложно справиться, но сейчас, когда вы уже взрослая женщина, вы можете осознанно проработать этот опыт и избавиться от блоков, которые привнесли в вашу жизнь подобные детские травмы. И это очень важно сделать, потому что именно эти блоки мешают вам полноценно реализовываться и в карьерном, и в личностном плане.



Практическое задание

Запишите свои самые болезненные детские воспоминания. Можно делать это без подробностей, очень коротко – ваш возраст на тот момент, что произошло – в одно-два предложения и ваши эмоции по этому поводу.

Следующий этап очень важный – переработайте это воспоминание. Сделайте из фильма в жанре «драма», «трагедия», «ужасы» добрую комедию. Подумайте, что должно измениться в вашем воспоминании, чтобы та ситуация никого не ранила, а стала веселым и жизнеутверждающим приключением?

Переписав старые болезненные воспоминания, вы сможете избавиться от внутренних блоков, связанных для вас с общением, взаимодействием, ответственностью или другими сложными моментами вашей жизни.

Происхождение страхов



Еще одна важная тема, которую стоит обсудить, – страхи.

Страх – это чувство, которое всегда присутствует у любого человека, у кого-то больше, у кого-то меньше. Но если их много, они мешают стать уверенной и достигать своих целей.

Уверенная женщина чаще всего умеет справляться со своими страхами. Но для начала важно разобраться, что же такое страхи, откуда они берутся и чем нам мешают.

В головном мозге каждого человека существует такой небольшой отдел, называющийся лимбической системой. Он появился еще на заре человечества, даже у пещерных людей эта система уже была. Ее основная функция – защита и безопасность.

Поэтому важно понимать, что у страхов есть и положительный момент: они отвечают за то, чтобы мы избегали каких-то неприятных или опасных ситуаций.

Например, благодаря своим страхам мы не садимся в машины к незнакомцам, не открываем дверь малознакомым людям, не гуляем в одиночестве по темным улицам и так далее. Скорее всего, вы сами сможете вспомнить случай, когда страх помог вам избежать неприятной ситуации. Попробуйте сделать это прямо сейчас: возможно, это будет история из детства или ранней юности.

Главное – понять, что у страхов есть в том числе и положительная функция. Когда мы осознанно не подвергаем себя опасности, мы пользуемся здравым смыслом, не рискуем просто

так. И это очень полезный механизм выживания, который встроен в нас с древних времен. И даже сейчас мы используем этот механизм, чтобы избежать каких-то опасных ситуаций.

Поэтому к чувству страха стоит относиться с уважением. Когда оно возникает, важно в первую очередь подумать, есть ли в данной ситуации опасность для вас, вашего здоровья и жизни.

Но, увы, очень многие страхи являются надуманными, поскольку возникают не в тех ситуациях, когда нам что-то действительно угрожает. Мы опасаемся потерять авторитет, выглядеть некрасиво, попасть в смешное положение, вызвать осуждение или негативную оценку.

Основной из этих надуманных страхов – это страх ошибки. В такие моменты мы боимся потерять любовь и уважение коллег, начальства, вовсе каких-то малознакомых людей в очереди или общественном транспорте.

Это страх нарушить приличия, страх показаться «выскочкой», страх не справиться с чем-либо. Такие страхи очень вредны, поскольку мы иррационально отказываемся от действия, думая, что рискуем чем-то серьезным.

Подумайте, часто ли ваш страх выглядеть как-то «не так» мешает вам действовать?

Например, женщина торопится на собеседование и видит, что нужный автобус подходит к остановке, а до нее еще метров пятьдесят. Казалось бы, нужно всего лишь чуть-чуть пробежаться, но тут появляются мысли: «А как я буду выглядеть? Взрослая женщина, на каблуках, которая бежит по улице? А если я все равно не успею? А если надо мной будут смеяться?»

Подобные мысли – это надуманные страхи, привитые обществом с детства. Ведь разумом мы понимаем, что ничего плохого в этом нет и вряд ли кто-то будет смеяться, а если и будет, то какая разница, ведь это совершенно посторонние и вдобавок не слишком умные люди, которых мы вряд ли когда-нибудь еще встретим.

Из-за таких страхов мы не можем проявлять себя на сто процентов, потому что боимся, что, если мы совершим ошибку, нас перестанут любить. Часто подобные страхи возникают у людей, которых часто ругали или наказывали в детстве.

Вспомните, как ваши родители реагировали на ваши ошибки, когда вы что-то сломали, что-то сделали не так, плохо поступили, получили двойку и так далее? Ругали, наказывали? Может быть, сравнивали с другими, «хорошими» детьми?

А теперь подумайте, как вы сейчас, уже будучи взрослой, реагируете на свои ошибки? Скорее всего, вы увидите много общего. Наш внутренний голос продолжает по привычке повторять слова родителей.

Чтобы избавиться от этой привычной модели, придется потратить немного времени, но, поверьте, оно того стоит. Подумайте о том, как бы вам хотелось, чтобы родители в детстве реагировали на ваши ошибки? Какую реакцию вы могли бы назвать поддерживающей, ободряющей? Начните так относиться к себе нынешней.



Практическое задание

Вспомните какую-нибудь ситуацию из детства или подросткового периода, когда у вас что-то не получилось, где-то постигла неудача.

Опишите, какую поддержку в этот момент вы бы хотели получить, какие слова ободрения услышать. Возьмите это на вооружение: повторяйте эти слова сами себе, когда что-то будет получаться не так хорошо, как хотелось бы.

Телесные практики борьбы со страхом



Кроме разбора природы страхов, сделаем несколько простых практик. Обратите внимание, как тело реагирует на ваши ошибки, когда появляется страх осуждения?

У женщин особенно часто появляется физическая реакция на страх, и за этим важно наблюдать. Как это может быть выражено?

Появляются мурашки, учащенное или поверхностное дыхание, скованность, холодеют руки, речь становится нечеткой, учащается сердцебиение, выделяется пот и так далее.

Если вам знакомы эти признаки, вы, скорее всего, согласитесь, что это не очень приятные ощущения. Но с ними важно и можно справляться, и сейчас мы рассмотрим практики, которые в этом помогают на физическом уровне.



Практика «Я справлюсь»

Это очень простая практика, помогающая побороть физические проявления страха в стрессовых ситуациях. Она занимает немного времени, поэтому постарайтесь запомнить ее и использовать, когда это необходимо.

Итак, первым делом сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Этот прием успокаивает на физическом уровне: замедляет сердцебиение, унимает дрожь в руках, если вдруг она появилась. Если есть возможность – сядьте и расслабьтесь.

Пока дышите, постарайтесь ощутить тепло в теле. Расслабление всегда связано именно с теплом, поэтому постарайтесь достичь этого ощущения.

Если вы находитесь в прохладном помещении – разотрите руки, попробуйте согреть их в теплой воде или при помощи чашки с горячим напитком. Часто встречаются рекомендации умываться холодной водой, чтобы прийти в себя, именно это как раз и не помогает расслабиться и успокоиться.

Спокойствие и расслабление всегда приходят только в тепле, поэтому запомните, что главное – согреться. Попробуйте ощутить, как тепло струится по вашему телу, согревает все от макушки до кончиков пальцев ног.

И затем добавьте к этому какую-нибудь аффирмацию. Необязательно произносить ее вслух, но если в моменты стресса у вас начинает дрожать голос, то это как раз очень хороший идентификатор. Старайтесь, чтобы ваша речь, ваши интонации были уверенными.

Например, повторяйте про себя: «Я справлюсь. У меня все получится».

Главное, чтобы это упражнение вошло в привычку, стало четкой системой, которой вы пользуетесь как палочкой-выручалочкой, когда возникают какие-то трудности. Как только вы привыкнете к этой практике, самоуспокоение будет занимать у вас не больше минуты. Другие люди в этот момент даже не заметят, что творится у вас внутри.

Важно научиться справляться с этим состоянием, управлять реакцией организма. Поскольку страх, скованность и напряжение, если от них вовремя не избавляться, оседают в вашем организме и могут даже негативно влиять на здоровье. А если вы принимаете эти чувства, трансформируете их, то из тела автоматически уходят напряжение, усталость – и вы сами вскоре это почувствуете.



Практика «Талисман»

Еще одна полезная техника для преодоления страха связана с образным мышлением. Ее лучше всего выполнять дома, когда никто не мешает, есть время подумать.

Сядьте удобнее, расслабьтесь и попробуйте представить свой страх в каком-то образе. Это может быть какой-то предмет, вещь, игрушка или, например, рисунок. Важно соединить свое ощущение страха с каким-то вещественным образом.

После того, как вы представите себе эту вещь, купите ее в магазине или сделайте своими руками. Главное, чтобы этот предмет был вещественным, и вы могли бы мысленно поместить свой страх внутрь него.

Здесь важно, что страх теперь будет находиться вне вас, а не внутри.

После того как вы изготовили этот «талисман», найдите ему такое место, где у вас всегда будет к нему доступ. Если ваши страхи связаны в основном с рабочими ситуациями – положите его в ящик рабочего стола. Если скорее с личными отношениями – можете носить этот предмет или рисунок в сумочке или в косметичке.

В тех ситуациях, когда вы испытываете страх, доставайте этот предмет. Внимательно посмотрите на него, прочувствуйте тот факт, что в этом «талисмане» находятся ваши страхи. А затем уберите его обратно вместе со страхом.

Благодаря этой практике вы сможете физически отделять свой страх от себя и управлять своими чувствами.



Практическое задание

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.