

СЕАНСЫ ПСИХОТРЕНИНГА

Наталя РОМ

Как выработать здоровый психофизм

или

12 шагов
к уверенности
в себе



Наталья Ром

**Как выработать здоровый пофигизм,
или 12 шагов к уверенности в себе**

«АРДИС дистрибуция»

2007

Ром Н.

Как выработать здоровый пофигизм, или 12 шагов к уверенности в себе / Н. Ром — «АРДИС дистрибуция», 2007

ISBN 978-5-457-35350-3

Наталья Ром – профессиональный бизнес-тренер, практический психолог, ведущая открытых и корпоративных тренингов и семинаров, автор бестселлеров по практической психологии. Цель тренинга – развитие навыков уверенного поведения, как в личной, так и в профессиональной деятельности. В программе большое количество техник, которые можно сразу использовать в повседневной жизни. С помощью тренинга вы сможете:

- Выработать уверенность в своих силах с помощью эффективных техник
- Быть собой и не бояться осуждения и насмешек со стороны других людей
- Спокойно воспринимать критику
- Узнать секреты непринужденного общения
- Научиться говорить «НЕТ», не испытывая вины или сожаления
- Осознавать манипуляции и успешно им противостоять
- Обрести способность достигать поставленных целей

Изменяйтесь и идите вперед к своей уверенности!

ISBN 978-5-457-35350-3

© Ром Н., 2007

© АРДИС дистрибуция, 2007

Содержание

Предисловие	5
Шаг первый. Вы ответственны за свою уверенность!	6
Шаг второй. Навыки уверенного человека	9
Шаг третий. Меняйтесь уверенно	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Наталья Ром

Как выработать здоровый пофигизм, или 12 шагов к уверенности в себе

Предисловие

Здравствуйте, друзья! Я рада приветствовать вас и с удовольствием представляю свой тренинг – программу 12 шагов к уверенности в себе.

12 шагов – это путь, который я прошла однажды и который до сих пор очень помогает мне в жизни. Этот тренинг обязательно поможет и вам, если только вы этого захотите!

Цель тренинга – взглянуть на обычные вещи по-новому, выработать новое мышление и навыки уверенного человека, изменить не только поведение, но и сознание.

В книге вы найдете множество различных техник. Каждую технику необходимо использовать и как можно чаще повторять – только так можно сделать уверенные способы мышления и навыки поведения привычными для себя.

Как работать с тренингом?

Эффективнее всего в первую очередь делать те упражнения, которые для вас наиболее интересны. То, что получается хорошо, делайте как можно чаще!

Затем начинайте осваивать техники, которые даются чуть сложнее. Заучивайте наизусть отдельные фразы, тренируйтесь на родных, близких, друзьях и кошках на заднем дворе. Ищите ситуации, где вы сможете применить техники в «полевых условиях».

Обязательно записывайте упражнения, которые отрабатываете. И не обращайтесь внимания на малопонятные места тренинга: вы сможете вернуться к ним позднее. То, что кажется сложным, делайте в последнюю очередь.

Итак, главное правило: от простого к сложному. Прочитайте книгу несколько раз – это гарантирует запоминание большинства техник. И, конечно, тренируйтесь, дерзайте, двигайтесь шаг за шагом к уверенности и успеху.

Мы начинаем!

Шаг первый. Вы ответственны за свою уверенность!

Я-безответственность или Я-уверенность? Мне выбирать!

Прежде чем вы сделаете первый шаг, я открою вам небольшой секрет... Первый шаг вы уже сделали! В вашей голове родилась и оформилась мысль: «Хочу стать уверенным в себе человеком!». Более того, вы сделали и второй шаг. Вы открыли эту книгу, чтобы узнать, как и с чего начать.

Почему главы книги названы именно шагами? Все очень просто!

Шаг никто не может сделать за вас. Это ваше самостоятельное решение и действие!

Да, никто не может сделать за вас шаг. Так же как никто не может вашими губами произнести: «Я хочу стать уверенным в себе человеком»!

Сделав уже два шага на пути к своей уверенности, вы признались себе, что готовы измениться. И вы взяли ответственность за эти изменения на себя. Вдумайтесь: *вы взяли ответственность за свою уверенность на себя!*

Понимаю, что слово *ответственность* многих приводит в ужас. Никто не любит брать на себя ответственность. Тем более ответственность за собственную жизнь. Что ж, это нормально для человеческой натуры. Но сейчас это слово вам придется полюбить и почувствовать по-новому.

Если вы хотите измениться и стать уверенным человеком, слово *ответственность* должно стать неотъемлемой частью вашей личности.

Только вы несете ответственность за свои мысли, чувства и поступки!

Только вы несете ответственность за свою жизнь!

Именно вы ответственны за свою уверенность!

Простого понимания этого постулата недостаточно. Важно, чтобы это стало вашей установкой, одним из базовых жизненных принципов. Одиннадцатой заповедью, если хотите!

Вы можете изменить свою жизнь. Вы можете получить все, что полагается вам по праву: хорошую работу, друзей, любовь, деньги, здоровье, власть, признание, успех... И все это зависит только от вас!

Чтобы стать уверенным в себе человеком, необходимы два условия.

Первое – хотеть быть уверенным и мыслить как уверенная личность.

Второе – поступать уверенно и вести себя как уверенный человек.

Первое – это философия и мировоззрение. Второе – набор конкретных правил поведения и навыков.

Если вы хотите получить результат, вам придется запастись терпением. Изменения не происходят мгновенно. Подходите к тренингу как к интересной увлекательной игре с множеством уровней. Представляете, каждый день – новый уровень!

Ваша жизнь будет подкидывать самые разные ситуации, в которых вы сможете попрактиковаться. Метро, магазины, институт, работа – вот неполный перечень тех мест, где вас ждут тренировки и полевые исследования.

Делайте небольшие шаги каждый день – и вы станете уверенной личностью!

Уверенность подразумевает принятие ответственности за свою жизнь, чувства и действия. Уверенность требует изменений в восприятии себя и своих отношений с окружающими.

Осознаете ли вы, что ежеминутно, ежечасно и ежедневно делаете выбор? Вы выбираете, какую рубашку или блузку надеть. Вы выбираете, что будете есть на ужин. Вы выбираете, что будете делать вечером...

Вы не можете не делать выбор. Даже выбирая ничегонеделание, вы делаете выбор! И если вы все равно выбираете, то почему бы вам не сделать наилучший выбор? «Я согласен, – скажете вы. – Но как сделать наилучший выбор? Как понять, какой выбор наилучший?»

Предлагаю простой рецепт. Надо просто *хотеть* сделать лучший выбор, иметь установку на то, чтобы сделать лучший выбор. Такая установка называется *активность*. Если хотите, можно назвать ее активной жизненной позицией.

Вы должны быть активны! Ваша активность – это выбор, подразумевающий ваше активное участие.

Вы оцениваете, сравниваете, анализируете.

Вы вырабатываете умение мыслить критически.

Вы хотите, чтобы с вашим мнением считались.

Вы требуете, чтобы ваши пожелания учитывались.

Вы предлагаете свои решения.

Вы сами начинаете выступать инициатором изменений.

Вы изменяете себя, людей и события.

Вы мыслите и используете свой потенциал по максимуму.

Все навыки и приемы, которые вы будете осваивать, требуют активности. Ваша активность будет заключаться в действии, практике и тренировке. Только так можно изменить себя!

Еще одна основная установка, которой нужно руководствоваться, – это *оптимизм*. Будьте оптимистом!

Оптимисты думают о жизни позитивно, пытаются разглядеть хорошее во всем, что их окружает. Даже сталкиваясь с трудностями, оптимисты находят повод для радости.

Научные исследования доказывают, что в жизни более выгодно быть оптимистом. Оптимисты дольше живут, реже болеют, имеют более широкий круг общения, большего достигают в жизни. И главное – они чувствуют себя более счастливыми, чем пессимисты.

Пессимизм утомителен и лишает вас жизненной силы. Оптимизм питает энергией не только вас, но и окружающих. Оптимизм – ваш стимул меняться. Оптимизм – это вера в то, что у вас все получится.

Предлагаю несколько простых упражнений для выработки позитивного мышления.

ПОЗИТИВНЫЙ ЕЖЕДНЕВНИК

Ежедневно в конце или в течение дня фиксируйте в блокноте или ежедневнике все хорошие события, которые произошли с вами. Например:

отлично выступил перед коллективом;

убедил друга бросить курить;

от души позанимался спортом...

Число событий не должно быть меньше трех. Лучше, чтобы их было как можно больше. С каждым днем старайтесь увеличивать количество отмечаемых хороших событий.

В этом упражнении есть один небольшой секрет. Только вы сами определяете, какие события хорошие, а какие плохие!

ПОЗИТИВНЫЙ ОБРАЗ

Каждый раз, когда вам в голову приходят пессимистические мысли, заменяйте их позитивными образами. На любой негативный образ накладывайте позитивную картинку. Говорите себе мысленно: «Да, возможно, зато солнце ярко светит!» Или: «Ну и что, главное – руки-ноги целы, я живу и дышу».

Вовремя переключайтесь на мысли о чем-нибудь хорошем. Выберите какой-нибудь позитивный образ, который неизменно наполняет вас энергией. Например, это может быть золотистый пляж, море и пальмы. И вы нежитесь на теплом песке! Возьмите себе за правило время от времени возвращаться к своему позитивному образу. Пусть он станет символом вашего оптимизма!

«ХОРОШО!»

Выберите определенный промежуток времени: час или два часа в день, определенный день недели. В течение выбранного промежутка времени, что бы с вами не произошло, говорите себе внутренне: «Хорошо!» – и улыбайтесь.

В конце дня фиксируйте на бумаге отчет о проделанной работе. Опишите, как вам удалось это упражнение, какие сложности у вас возникали.

Не стоит сразу давать себе безвременную установку: «Отныне и навсегда у меня все хорошо!» Цель не в этом. Выбирайте небольшие промежутки времени и старайтесь справиться с несложными заданиями. Помните о маленьких шагах!

И еще одна рекомендация: постарайтесь оградить себя от потока *негативной информации*. Не смотрите криминальную хронику, не читайте статьи о насилии и преступлениях, не слушайте агрессивную музыку. Если разговор касается невеселых тем, старайтесь переменить тему либо не участвовать в ее обсуждении.

Итак, вы сделали первые шаги на пути к своей уверенности. Давайте подведем итоги.

Вы ответственны за свою уверенность!

Вы выбираете активную жизненную позицию!

Вы становитесь оптимистом!

Мудрые китайцы говорят: «Дорога в тысячу ли начинается с первого шага». Дорогу осилит идущий!

Шаг второй. Навыки уверенного человека

Я-неудачник или Я-личность? Избавляемся от негативного мышления!

Что такое уверенность в себе? Как отличить уверенного в себе человека? Что необходимо для развития уверенности в себе? На эти вопросы нам необходимо ответить, прежде чем мы пойдем дальше. Психологический словарь дает такое определение.

Уверенность в себе – готовность человека решать достаточно сложные задачи, когда уровень притязаний не снижается только из-за опасений неудачи.

На мой взгляд, определение весьма удачное и емкое. Главными в нем являются два ключевых признака.

Первый – это готовность решать сложные задачи, то есть состояние внутренней психологической мобилизации. Если проще – правильный настрой, образ мыслей.

Второй признак – устойчивость этого качества, несмотря на возможность неудачи. То есть, по словам Уинстона Черчилля, «способность идти от одной неудачи к другой с нарастающим энтузиазмом».

Однако в определении не отражено то, в чем проявляется уверенность. А именно – *уверенное поведение*, набор определенных поведенческих навыков. Уверенное поведение выражает отношение человека к самому себе и к окружающим его людям.

Мы будем понимать под уверенностью в себе и внутреннюю установку человека, и его поведение. Учитывая эти две составные части уверенности, будем работать по двум направлениям.

Первое – изменяем свой образ мышления, жизненную философию и самооценку.

Второе – изменяем свое поведение, вырабатываем ряд конкретных навыков, выражающих уверенность в себе.

Сейчас я перечислю основные навыки уверенного поведения. Запишите их алмазным резцом сознания на золотых скрижалях своей памяти – или хотя бы ручкой в блокноте!

Использование местоимения «я», отсутствие попыток спрятаться за неопределенными формулировками.

Прямое и честное выражение собственного мнения без оглядки на окружающих. Например: «Я думаю, что это плохая идея», «Я считаю, что это незаконно».

Способность отказывать и говорить «нет», когда это необходимо. Например: «Нет. Мне это не подходит», «Я не хочу делать это».

Открытость в выражении чувств и требований. Например: «Я зол», «Я хочу, чтобы вы говорили тише».

Способность устанавливать контакты, инициировать, начинать и оканчивать беседу и др. Например: «Здравствуйте, давайте познакомимся, меня зовут...».

Приобретая уверенность в себе, вы также приобретаете определенные внешние данные. Меняется даже ваша мимика и жестикуляция!

Вы уверенно смотрите в глаза собеседнику.

Вы приобретаете царственную осанку.

Ваш голос становится ярче.
Ваши слова становятся веселее.

Как вы думаете, какие из вышеперечисленных качеств являются для вас наиболее значимыми? И дефицит каких качеств вы ощущаете наиболее остро?

ЦЕЛИ

Возьмите листок бумаги, ручку и запишите, каких изменений вы хотите добиться, что вам необходимо, чтобы приобрести уверенность в себе?

Пожалуйста, не читайте дальше, пока не ответите на этот простой вопрос. Вопрос далеко не праздный. Чтобы двигаться дальше, необходимо понимание процесса.

Теперь вы знаете, что для вас означает уверенность в себе. Сохраните этот листок: это ваши цели на данный момент. На месяц уберите его с глаз долой, а потом достаньте и проверьте, что произошло с вашей уверенностью и с вашими целями? Желаю приятных открытий!

Психологическая наука утверждает: «Уверенность в меньшей степени зависит от дефицита поведения, чем от недостатка чувства собственной ценности». Это значит, что главное – ваши мысли и отношение к себе. Самооценка – вот ключ к уверенности в себе! Это намного более важно, чем отсутствие каких-то практических поведенческих навыков.

Понаблюдайте, как вы разговариваете сами с собой?

Какие слова говорите себе, совершая важные поступки или готовясь их совершить?

Что вы при этом чувствуете?

Как вы оцениваете себя и других людей?

Как воспринимаете и преодолеваете трудности?

Ответив на эти вопросы, вы сможете осознать, насколько успешно управляете своими мыслями и чувствами.

Изменение вашего поведения будет эффективным только в том случае, если при этом изменится ваш внутренний диалог и отношение к самому себе. Между установками «Я ни на что не способен» и «Я сделаю это» разница, как между льдом и пламенем!

Изменение внутренних установок, которые мешают двигаться вперед и успешно действовать – это решающий шаг на пути к уверенности.

Такие установки и мысли, как: «У меня ничего не получится», «Я не достоин уважения», «Я – тупица», – крайне вредны и просто недопустимы. Нельзя позволять себе мыслить подобным образом! С такими мыслями трудно стать уверенным в себе человеком.

Ваши мысли должны помогать вам действовать. Они должны стать вашими друзьями! Поэтому почаще говорите самому себе, мысленно или даже вслух, ободряющие слова.

У меня все получится!

Я способен/способна это сделать.

Я могу и добьюсь успеха!

Я сделаю это!

Открою вам еще один небольшой секрет. Уверенность – это не обязательно успех ваших действий. Уверенность заключается просто в уверенном участии в ситуации!

Предлагаю два простых упражнения для осознания того, как работают наши мысли. Сделайте их прямо сейчас – они не займут много времени.

ВНУТРЕННИЙ ОБВИНИТЕЛЬ

Запишите 3–5 отрицательных мыслей, которые чаще всего используете. Это мысли, отнимающие у вас силу. Мысли, выражающие ваши сомнения. Может быть, это негативные оценки других людей. Может быть, самообвинения.

Вот несколько примеров: «У меня ничего не получится», «Я неинтересный собеседник», «Все мужики – сволочи». Зафиксировали? Теперь задайте себе несколько вопросов.

Помогают ли мне эти мысли в жизни и как именно?

Помогает ли хоть одна из этих мыслей сделать что-нибудь хорошее?

К чему приводит подобный образ мыслей?

В каких ситуациях я применяю эти мысли?

Какая польза мне от этих мыслей?

Вопросы очень похожие, но имеют разные оттенки. Если вам сложно ответить на эти вопросы сейчас, подумайте над ними завтра. Взгляните на них незамысленным взглядом. Уверю вас, завтра эти утверждения будут казаться вам чужими!

У каждого человека свой набор «любимых» ограничивающих установок. Многим из нас удастся с легкостью критиковать и обвинять себя за малейшую «провинность». Одно могу сказать наверняка: подобные мысли – путь в никуда.

Негативные мысли отбивают всякое желание действовать. Вы привыкаете замечать только плохое, хорошее постепенно тускнеет. Вы устаете, нервничаете, злитесь и погружаетесь в депрессию. Вы сами создаете себе проблемы...

Остановитесь! Забудьте о том, что вы когда-то так думали! Все это происходило не с вами! Теперь пора поменять внутреннего обвинителя на внутреннего защитника. Станьте для себя лучшим другом! Дарите себе хорошие перспективные мысли. Идите к своей уверенности. Настраивайтесь на успех!

ВНУТРЕННИЙ ЗАЩИТНИК

Возьмите бумагу и ручку. В течение минуты, не задумываясь, записывайте все свои положительные качества, навыки и умения. Те качества, которые вы сами или окружающие люди ценят и считают

положительными. Каждую фразу начинайте с местоимения «я»! Можете использовать выражения «Я могу», «Я умею», «Я считаю» и т. д.

Я добрый отзывчивый человек.

Я умею всегда быть в форме.

Я пеку вкуснейшие блинчики...

Все, что угодно, и в любой последовательности. Отбросьте ложную скромность, не сдерживайте полет мысли. Если не хватило минуты, возьмите еще одну. Это только приветствуется!

Теперь выберите из этих качеств, навыков и умений то, которое вам нравится больше всего. Выбрали? Засеките десять минут и напишите небольшое сочинение об этом качестве или навыке.

Не скромничайте, описывайте себя с любовью, нежностью, уважением, заботой и теплотой! Начните сочинение со слов «Я горд, что...». Не думайте долго над словами и выражениями. Десять минут пролетят быстро! Главное – пишите от души.

Наконец, прочитайте свое сочинение вслух. Читайте бодро, громко и с выражением! Осознайте: это все вы!!!

Обязательно перечитайте это сочинение на следующий день. Можете начинать с воодушевляющего чтения каждое утро. Это простое средство мощнее любого допинга!

Вы чувствуете уважение к себе? Вам хочется меняться и учиться, расти и совершенствоваться? Вам хочется добиться цели? Если да, поздравляю – вы успешно справились с упражнением!

Это упражнение можно проделывать с любым положительным качеством из вашего списка. Не забывайте регулярно пополнять свой список положительных качеств и навыков. Ведь ваша цель – научиться относиться к себе как можно лучше!

Важнейший принцип самостоятельной работы: лишь активная тренировка ведет к успеху. Успех – это всегда включение в ситуацию. Неудача – избегание ситуации!

Уважайте и любите себя. Вы – самое ценное, что у вас есть! Не будет вас – не будет ничего! Осознавая это, вы делаете еще один шаг к своей уверенности.

Шаг третий. Меняйтесь уверенно

Я не трус, но я боюсь. Самый простой метод борьбы со страхом!

Теперь вы знаете достаточно, чтобы осознать необходимость изменений. Вы уже готовы смотреть на себя объективнее. Но, естественно, мысли о работе над собой еще заставляют вас напрягаться. Вы привычно думаете: «А вдруг у меня ничего не получится?».

Все дело в стереотипах. Все мы боимся перемен. Механизм страха заложен в нашу природу – это проявление инстинкта самосохранения. И это нормально.

Когда происходят перемены, которые действительно важны для нас, мы чувствуем стремительно нарастающее беспокойство. В этот момент адреналин поступает в кровь. Мы становимся сосредоточенными, стремительными и готовыми к действиям. Так давайте используем эту энергию, не дадим ей пропасть даром!

С чего начать? Для начала я предлагаю подумать: «А для чего, собственно, мне нужна уверенность?» Ради какой цели вы готовы стараться и работать над собой?

Стать уверенным в себе человеком – не цель. Это лишь одна из задач на пути к цели. Уверенность в себе – всего лишь средство достижения чего-то большего.

Может быть, вы хотите стать богатым и знаменитым? Бороться за мир во всем мире или помогать обездоленным? Сделать успешную карьеру, найти хорошего мужа или жену? Наконец, стать Президентом?

Мне не ведомо, чего вы хотите. Но я знаю, что именно ваши цели питают вас энергией. Именно цели помогают вам не стоять на месте, а расти и развиваться.

Поэтому свои заветные цели вы должны знать, пестовать и как можно чаще держать перед мысленным взором. В этом вам помогут два несложных упражнения.

МОЯ ЗАВЕТНАЯ ЦЕЛЬ

Вам понадобится несколько листов бумаги и ручка. Наверху первой страницы напишите: «Мои цели в жизни». В течение пяти минут записывайте все, что придет вам в голову. Не думайте подолгу над определениями. Здесь не может быть хороших и плохих мыслей. Записывайте все подряд, все, что придет вам в голову.

На втором листике напишите: «Мои цели на ближайшие три года». Снова засекайте пять минут и запишите все ближайшие цели, которые только придут вам в голову.

Наверху третьего листка пишите: «Мои цели на ближайший год». Пишите все, чего вы хотите добиться в этом году. На работу у вас пять минут.

Теперь выберите из каждого списка по три наиболее интересных и важных для вас целей. Не задумывайтесь надолго, решение должно быть достаточно спонтанным. На каждый список можно потратить не более трех минут. Выпишите эти девять целей на отдельный листок.

Из девяти целей в свою очередь выберите три наиболее важных для вас. На этот раз раздумывайте не больше минуты. Снова выпишите их на

отдельный листок. На сегодняшний день это и есть ваши заветные цели. Осознайте, что это очень хорошие, благие цели, потому что они именно ваши.

Уделите еще одну минуту тому, чтобы выбрать из трех целей одну, самую важную для вас. Ту, ради которой вы готовы сделать очень многое. Самую дорогую цель. Запишите ее на отдельном листке крупными буквами. Представьте ее себе как можно ярче! Помечтайте о ней, подумайте о том, что произойдет, когда вы достигнете этой цели: что вы будете чувствовать, что будете думать и делать, как окружающие будут относиться к вам...

Теперь, что бы вы ни делали, какие бы сомнения вас не одолевали, всегда держите эту цель у себя перед глазами! Как можно чаще размышляйте, какие шаги предпринять, чтобы достичь ее. Можно считать, что половина дела уже сделана, а успех – гарантирован!

МОЙ НОВЫЙ ОБРАЗ

Это упражнение немного напоминает предыдущее, но оно имеет самостоятельное, очень важное значение. Если вы хотите измениться, вам нужно научиться по-другому смотреть на себя. Представьте себе, что вы уже изменились. Каким или какой вы станете? Какой будет ваша походка? В чем вы будете одеты? Где вы будете работать? Как вы будете общаться с окружающими?

Только не думайте, что это пустые мечты. Сейчас вы формируете свои новые установки!

Сочините кино с собой в главной роли. Дайте волю своей фантазии. Представляйте свое будущее и себя в нем во всех подробностях до тех пор, пока весь фильм не станет ясным и отчетливым.

Теперь выберите из своего фильма самую захватывающую картину. Если вы чувствуете необыкновенное волнение, вас переполняет энергия, когда вы ее себе представляете, значит, картина выбрана правильно.

Вот она – ваша настоящая мечта! Это то, к чему вы стремитесь, это ваш выбор. Это и есть ваш новый образ! Запомните его и вспоминайте в любых ситуациях, особенно когда надо подбодрить себя.

Чтобы развить уверенность в себе, нужно действовать так, как будто вы уже уверены, как будто изменения, к которым вы стремитесь, уже произошли. Тогда ваша уверенность будет расти. Если вы ясно представляете себе свой будущий образ, вы постепенно становитесь именно таким человеком!

На пути к вашей уверенности есть препятствие, которое мешает двигаться вперед. Это страх. Сейчас я говорю не об инстинктивном страхе, который проходит, когда исчезает

реальная опасность. Я говорю о состоянии беспокойства перед событиями, которые еще только могут произойти. Это чувство еще называют тревожностью.

Если вы сегодня переживаете о том, что может случиться на следующей неделе – это тревожность. Состояние тревожности не очень полезно для здоровья и психики. Тревожность расшатывает психологический баланс и ослабляет иммунитет.

Но тревожность можно и нужно использовать себе на пользу! Наличие беспокойства только доказывает, что вам необходимо меняться. Преодолевая тревожность, вы растете как личность, становитесь сильнее!

Главное – направить энергию тревожности в нужное русло. Поможет в этом простая и эффективная техника.

ЧЕТЫРЕ СТУПЕНИ ОТ БЕСПОКОЙСТВА К ДЕЙСТВИЮ

Первая ступень. Признайте наличие беспокойства

Все люди испытывают беспокойство. Каждый человек, даже самый смелый, чего-то боится. Страх, тревога, беспокойство – естественные явления! Более того, беспокойство – потенциальный источник вашего роста и развития. Поэтому не волнуйтесь, не осуждайте себя, просто примите этот факт. Скажите себе спокойно: «Да, я беспокоюсь, мне тревожно!»

Вторая ступень. Поймите, чего вы боитесь

Честно признайтесь себе, что конкретно является причиной беспокойства. Постарайтесь точно сформулировать причину. Например: «Я беспокоюсь из-за предстоящего выступления», «Я боюсь разговора с начальником». Лучше сделать это письменно на бумаге. Написанная на бумаге проблема выглядит совершенно иначе, чем проблема в вашей голове. Обдумывание – это одно, прочтение – совсем другое.

Третья ступень. Задайте себе вопросы «что» и «как»

Первый вопрос: «Что может случиться самого худшего?» Ответ на этот вопрос позволяет трезво взглянуть на ситуацию. Как правило, даже самое худшее, что может случиться, – не так страшно, как кажется. Понимание возможных последствий само по себе снижает тревожность. Например: «Самое худшее, что может случиться – я забуду текст выступления», «Я провалю экзамен», «Самое страшное – меня уволят с работы».

И помните, что 80 процентов тех событий, из-за которых мы беспокоимся, вообще не происходит!

Второй вопрос: «Как решить проблему?» Поиск ответов на этот вопрос отвлекает вас от переживаний и беспокойства. Думая над решением, вы дарите себе веру, надежду – и тревожность отступает. Постарайтесь найти также разные варианты подготовки к ситуации. В каждом из них может быть часть ответа, часть способа решения проблемы. К тому же активная подготовка к ситуации всегда повышает вашу уверенность.

Например, если вы боитесь выступления или разговора, подготовьте речь, потренируйтесь в ее произнесении, заучите отдельные части наизусть. Если опасаетесь потерять работу, работайте усерднее,

повышайте квалификацию, читайте книги по своему предмету. Высокий профессиональный уровень – залог вашей уверенности.

Четвертая ступень. Действуйте!

Рассмотрите разные варианты подготовки к ситуации и решения проблемы, проранжируйте их, выберите самые лучшие и доступные для вас. И действуйте в соответствии с выбранными способами и намеченными путями!

Обязательно предпринимайте реальные действия, связанные с решением проблемы. Деятельность и реальные дела – лучшее средство от любого беспокойства. Беспокойство уходит, когда вы чем-то заняты и увлечены.

Недаром житейская мудрость гласит: «Идите на собственный страх – и он исчезнет».

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.