

л е к а р с т в о от неуверенности в себе

домашний психотерапевт



методика доктора **Владимира Саламатова**

Домашний психотерапевт

Владимир Саламатов

Лекарство от неуверенности в себе

«Гельветика»

2014

Саламатов В. Е.

Лекарство от неуверенности в себе / В. Е. Саламатов —
«Гельветика», 2014 — (Домашний психотерапевт)

ISBN 978-5-457-69867-3

Жители городов все чаще нуждаются в помощи психологов и психотерапевтов, но редко пользуются услугами этих специалистов. Профессиональных врачей способных помочь горожанину, страдающему от стрессов и фобий не так много и сеансы их очень дороги. Мы предлагаем новый мультимедийный продукт, который может помочь в решении этой проблемы. Эта книга, написанная одним из ведущих петербургских психотерапевтов, поможет тем, кто подвержен нарушениям сна. Пройдя предложенные в ней тесты, можно лучше понять себя и свои внутренние комплексы, наметить пути их преодоления. После того, как книга будет прочитана, мы рекомендуем перейти ко второй части программы – оздоровительной терапии. Для этого нужно скачать одноименную фонограмму с психотерапевтическим сеансом.

ISBN 978-5-457-69867-3

© Саламатов В. Е., 2014

© Гельветика, 2014

Содержание

Что такое неуверенность в себе	5
Оцените себя заново	6
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Владимир Саламатов

Лекарство от неуверенности в себе

Что такое неуверенность в себе

Разберемся сначала с противоположным психическим состоянием – уверенностью. В Толковом словаре русского языка С. Ожегова и Н. Шведовой дается следующее определение уверенности: «Твердая вера в кого-нибудь, что-нибудь; убежденность...» Соответственно, неуверенность – это отсутствие твердой веры (к убежденности мы еще вернемся), в данном случае – в себя. Человек не верит в собственные силы, считает себя не способным к решению каких-то важных задач, никчемным, неудачником или, если воспользоваться современным молодежным сленгом, – лузером.

Слышали песню группы «УмаТурман» «Мама, я лузер»?

А денег вечно по полям,
И никогда не купить «лэндкрузер»,
И никому не нужен я.
Мама, я лузер, мама, я лузер.

Таково самоощущение неуверенного в себе мужчины. А вот женский вариант:

Ну почему я никому не нравлюсь? Почему? Даже мужчина в носках
с пчелками находит меня ужасной.

Это из бестселлера Хелен Филдинг «Дневник Бриджит Джонс» (Филдинг Х. Дневник Бриджит Джонс / Пер. с англ. М. Рогачевой. СПб., «Амфора», 2003).

В общем, веры в себя – никакой. Зато убежденности в том, что никому ты не нужен, никому не нравишься и ничего у тебя не получится, – не занимать. Причем если объяснить такому человеку, что данная картина мира не имеет ничего общего с объективной реальностью, а существует исключительно в его голове, то он вряд ли поверит.

Так что не будем торопиться и разберемся со всем по порядку.

Оцените себя заново

С помощью нескольких тестов вы сможете выявить различные черты вашей личности. Первый тест позволит определить уровень вашей самооценки. Проставьте в таблице количество баллов, исходя из варианта ответа:

очень часто – 4;

часто – 3;

редко – 2;

никогда – 0.

Вам хочется, чтобы ваши друзья подбадривали вас?

Вы постоянно чувствуете свою ответственность на работе (в учебе)?

Вы беспокоитесь о своем будущем?

Многие вас ненавидят?

Вы обладаете меньшей инициативой, чем другие?

Вы беспокоитесь о своем психическом состоянии?

Вы боитесь выглядеть глупым?

Вы считаете, что внешний вид других куда лучше, чем ваш?

Вы боитесь выступать с речью перед незнакомыми людьми?

Вы часто допускаете ошибки?

Вам жаль, что вы не умеете говорить с людьми как следует?

Вам жаль, что вам не хватает уверенности в себе?

Вам хотелось бы, чтобы ваши действия одобрялись другими чаще?

Вы считаете, что слишком скромны?

Вам кажется, что ваша жизнь бесполезна?

Вы думаете, что многие неправильного мнения о вас?

Вам не с кем поделиться своими мыслями?

Люди ждут от вас очень многого?

Люди не особенно интересуются вашими достижениями?

Вы слегка смущаетесь?

Вы чувствуете, что многие люди не понимают вас?

Вы не чувствуете себя в безопасности?

Вы часто волнуетесь понапрасну?

Вы чувствуете себя неловко, когда входите в комнату, где уже сидят люди?

Вы чувствуете себя скованным?

Вы чувствуете, что люди говорят о вас за спиной?

Вы уверены, что люди почти всё принимают легче, чем вы?

Вам кажется, что с вами должна случиться какая-нибудь неприятность?

Вас волнует, как люди относятся к вам?

Вам жаль, что вы необщительны?

В спорах вы высказываетесь только тогда, когда уверены в своей правоте?

Вы думаете о том, чего ждут от вас коллеги или знакомые?

Подсчитайте количество баллов. Если вы набрали 0–25 баллов, то у вас высокий уровень самооценки, вы уверены в себе. Если 26–45 баллов – то у вас средний уровень самооценки, вы редко страдаете комплексом неполноценности, но время от времени стараетесь подстроиться под мнение других людей. Если вы набрали 46–128 баллов, то у вас низкий уровень самооценки, вы болезненно переносите критические замечания и не уверены в себе.

И еще один тест на уровень самооценки. Проставьте в таблице количество баллов, исходя из варианта ответа:

очень часто – 4;

часто – 3;

иногда – 2;

редко – 1;

никогда – 0.

Вы часто волнуетесь понапрасну?

Вам хочется, чтобы ваши друзья подбадривали вас?

Вы боитесь выглядеть глупцом?

Вы беспокоитесь за свое будущее?

Вы считаете, что внешний вид других куда лучше, чем ваш?

Вам жаль, что многие не понимают вас?

Вы чувствуете, что не умеете как следует разговаривать с людьми?

Вы считаете, что люди ждут от вас слишком многого?

Вы чувствуете себя скованным?

Вам кажется, что с вами должна случиться какая-нибудь неприятность?

Вас волнует мысль о том, как люди относятся к вам?

Вы чувствуете, что люди говорят о вас за вашей спиной?

Вы не чувствуете себя в безопасности?

Вам не с кем поделиться своими мыслями?

Вам кажется, что окружающие не особенно интересуются вашими достижениями?

Подсчитайте количество баллов. Если вы набрали 10 баллов и менее, то у вас завышенный уровень самооценки. Если у вас 11–29 баллов, то средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей. Если вы набрали более 29 баллов, у вас заниженный уровень самооценки.

Следующий тест поможет определить, страдаете ли вы комплексом неполноценности. Обведите в таблице количество баллов, исходя из вашего варианта ответа.

Люди вас не понимают?

Часто. 0

Редко. 3

Такого не бывает. 5

Вы чувствуете себя «не в своей тарелке»?

Часто. 5

Все зависит от ситуации. 3

Очень часто. 0

Вы оптимист?

Да. 5

Только в исключительных случаях. 3

Нет. 0

Радоваться чему попало – это...

глупость. 0

помогает пережить трудные минуты. 3
то, чему стоит поучиться. 5

Вы хотели бы обладать такими же способностями, как другие?

Да. 0
Временами. 3
Нет, вы обладаете более высокими способностями. 5

Вы считаете, что у вас слишком много недостатков?

Да, это правда. 0
Так считают другие. 3
Нет, не считаете. 5

Вы согласны с тем, что жизнь прекрасна?

Да, действительно так. 5
Это слишком общее утверждение. 3
Нет, не согласны. 0

Вы чувствуете себя ненужным?

Часто. 0
Временами. 3
Редко. 5

Ваши поступки непонятны окружающим?

Часто. 0
Иногда. 3
Редко. 5

Вам говорят, что вы не оправдываете надежд?

Часто. 0
Иногда. 3
Очень редко. 5

Вы считаете, что у вас масса достоинств?

Да. 5
Все зависит от ситуации. 3
Нет. 0

Вы пессимист?

Да. 0
В исключительных случаях. 3
Нет. 5

Как всякий думающий человек, вы анализируете свое поведение?

Часто. 0
Иногда. 3
Редко. 5

Вам кажется, что жизнь – грустная штука?

Вообще-то, да. 0

Это слишком общее утверждение. 3

Нет, это не так. 5

Вы считаете, что смех – это здоровье?

Это слишком банальное утверждение. 0

Об этом стоит помнить в трудных ситуациях. 3

Нет, это не так. 5

Вы считаете, что люди вас недооценивают?

Увы, это так. 0

Вы не придаете этому большое значение. 3

Нет, это не так. 5

Вы судите о других слишком сурово?

Часто. 0

Иногда. 3

Редко. 5

Как вы относитесь к утверждению, что после полосы неудач всегда приходит успех?

Вы в это верите, хотя и знаете, что это вера в чудеса. 5

Может, это так, но научного подтверждения этому нет. 3

Вы не верите в это, потому что это вера в чудеса. 0

Вы ведете себя агрессивно?

Часто. 0

Иногда. 3

Слишком часто. 5

Вы бываете одиноки?

Очень редко. 5

Иногда. 3

Слишком часто. 0

Вам кажется, что люди недоброжелательны?

Да, большинство из них. 0

Да, некоторые недоброжелательны. 3

Нет, это не так. 5

Вы не верите, что можно достичь того, чего очень хочется?

Не верите, потому что не знаете ни одного человека, кому это удалось. 0

Отчего же... Иногда это удается. 3

Это не так. Я верю! 5

Требования, которые перед вами поставила жизнь, превышают ваши возможности?

Часто. 0

Иногда. 3

Редко. 5

Каждый человек недоволен своей внешностью?

Вы полагаете – да. 0

Наверное, иногда. 3

Вы так не думаете. 5

Когда вы что-то делаете или говорите, бывает, что вас не понимают?

Часто. 0

Иногда. 3

Очень редко. 5

Вы любите людей?

Да. 5

Это слишком общее утверждение. 3

Нет. 0

Случается, вы сомневаетесь в своих способностях?

Часто. 0

Иногда. 3

Редко. 5

Вы довольны собой?

Часто. 5

Иногда. 3

Редко. 0

Вы считаете, что к себе следует быть более критичным, чем к другим людям?

Да. 0

Не знаете. 3

Нет. 5

Вы верите, что вам хватит сил реализовать свои жизненные планы?

Да. 5

По-разному бывает. 3

Нет. 0

Подсчитайте количество баллов. Если вы набрали 0–40 баллов, вы закомплексованы, оцениваете себя негативно, заикнулись на своих слабостях, недостатках и ошибках. Если у вас 41–80 баллов, то вы обладаете всеми возможностями самостоятельно справиться со своими комплексами. Если у вас 81–130 баллов, то вы не лишены комплексов, как и всякий нормальный человек, но прекрасно справляетесь со своими проблемами. Если вы набрали 131–150 баллов, то, скорее всего, полагаете, будто у вас вообще нет комплексов. Не обманывайте себя, просто попробуйте посмотреть на себя со стороны.

Следующий тест поможет определить, насколько вы решительны. Проставьте в таблице количество баллов, исходя из варианта ответа:

да – 1;

нет – 0.

Вы с трудом принимаете решения?

Трудно ли отвечать на подробные вопросы?

Бросаете когда-нибудь монетку, чтобы сделать выбор?

Можете изменить ранее принятое решение?

Беспокоитесь ли о правильности своего решения?

Хотите, чтобы в жизни нужно было меньше выбирать?

Долго ли приходится подбирать одежду, если вы куда-то идете?

Бывает так, что вы, собравшись, меняете полностью одежду?

Просите ли совета у друзей, когда надо отыскать важное решение?

Вам знакома бессонница, вызванная необходимостью принять важное решение?

Вам свойственно подолгу размышлять о том, куда лучше поехать в отпуск?

Вам трудно выбрать блюдо из меню в ресторане?

Много ли проблем доставляет вам принятие незначительных решений?

Вам трудно сделать выбор, когда вы покупаете себе одежду?

Подсчитайте количество баллов. Если вы набрали 0–4 балла, то вы решительный человек. Если у вас 5–9 баллов, то ваша решительность в пределах общепринятой нормы. Если 10–14 баллов, то вы очень нерешительный человек, и это затрудняет вашу жизнь.

Следующий тест поможет определить волевой потенциал личности. Проставьте в таблице количество баллов, исходя из варианта ответа:

да – 2;

не знаю – 1;

нет – 0.

В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, позволяют ли время и обстоятельства оторваться и потом снова вернуться к ней?

Преодолеете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?

Попадая в конфликтную ситуацию (в учебе или в быту), в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию со стороны, с максимальной объективностью?

Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?

Найдете ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано вечером?

Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?

Быстро ли вы отвечаете на письма?

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.