

Элис Мьюир Уверенность в себе. Книга для работы над собой

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9092885
Уверенность в себе. Книга для работы над собой / Элис Мьюир; пер. с англ. Юлии
Константиновой: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2015
ISBN 978-5-00057-448-5*

Аннотация

В бизнесе (да и в жизни в целом) постоянно приходится покидать зону комфорта: выступать публично, вести сложные переговоры, закрывать крупные сделки, руководить людьми либо выполнять сложные поручения начальства. И все это получается тем лучше, чем увереннее вы себя чувствуете (или по крайней мере держитесь).

Эта книга написана психологом, много лет помогающим людям снижать стресс и тренировать уверенность в себе. Многочисленные тесты и упражнения помогут вам планомерно расширять свою зону комфорта, акцентируя усилия на ключевых навыках для каждого случая.

Содержание

Эту книгу хорошо дополняют:	5
Введение	6
Как работать с этой книгой	8
Глава 1	9
Начнем с начала	10
Тест: типичные проблемные области	11
Что такое уверенный в себе человек?	12
Можно ли быть слишком уверенным в себе?	13
Тест: что для вас действительно важно?	14
Упражнения на снижение напряжения	16
Достоинства и недостатки	17
Почему недостатки – это не всегда плохо	17
Недостатки могут быть достоинствами	19
Миф об абсолютной уверенности	20
Резюме главы	21
Глава 2	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Элис Мьюир

Уверенность в себе. Книга для работы над собой

Alice Muir
Power Up Your Confidence
How to master the ultimate business skill
PEARSON EDUCATION LIMITED
Edinburgh Gate

Издано с разрешения Pearson Education Limited

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Alice Muir, 2014 (print and electronic)

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

* * *

Эту книгу хорошо дополняют:

Стрессоустойчивость

Шэрон Мельник

К выступлению готов!

Радислав Гандапас

Мастерство общения

Пол Макги

Трудные диалоги

Керри Паттерсон, Эл Свитцлер, Джозеф Гренни, Рон Макмиллан

Эмоциональный интеллект

Дэниел Гоулман

Посвящается Эмме

Введение

Жизнь – это на 10 процентов то, что с вами происходит, и на 90 процентов то, как вы на это реагируете.

Чарльз Суиндолл, американский писатель и проповедник (род. 1934 г.)

Писать эту книгу было очень интересно прежде всего потому, что она затрагивает те аспекты уверенного поведения на работе, которым раньше не посвящались отдельные книги. Кроме того, мне удалось получить обширный материал от своих клиентов и коллег-коучей, для которых я была ментором (наставником). Возникает много разнообразных ситуаций, когда люди не решаются попросить помощи из страха создать впечатление, будто они не справляются со своей работой.

На самом деле проблема уверенности в своих силах попала в поле моего зрения почти случайно. Как профессиональный психолог и тренер по персональному росту я провожу много семинаров. Так вот, вопрос об уверенности в себе возникал вновь и вновь независимо от главной темы занятия. Семинары, посвященные развитию навыков публичных выступлений, проведения презентаций и собеседований, ведения переговоров и деловых встреч, занятия по управлению стрессом и по ассертивности¹ в конечном счете всегда сводились к вопросу уверенности в себе.

Любому человеку свойственны волнение и неуверенность, когда он начинает работать на новом месте, впервые выступает с презентацией на публике, делает доклад перед коллегами, переходит на руководящую должность или представляет собственный проект важному потенциальному клиенту. Вполне предсказуемо, что всех нас терзают сомнения перед новым делом, особенно если оно важно для нашего будущего успеха.

При этом сегодня, когда уровень стресса и требования по работе очень высоки, а гарантия занятости, напротив, весьма зыбка, способность действовать эффективно и меньше волноваться из-за результатов становится необычайно значимой для личного благополучия. К тому же когда человек чувствует себя на работе увереннее, его деятельность становится продуктивнее, а это влечет за собой масштабные позитивные последствия:

- повышается общая производительность компании и качество предоставляемого сервиса;
- у сотрудников появляется больше времени и энергии на творческий подход и инновации – на новые идеи по развитию бизнеса и его продвижению в перспективных направлениях;
 - люди меньше беспокоятся о том, как удержаться на рабочем месте;
 - работа приносит больше удовольствия и меньше стресса;
 - улучшаются здоровье и благосостояние сотрудников;
 - уверенность в себе передается окружающим – коллегам и клиентам – подобно тому как брошенный в воду камень вызывает круги на поверхности;
 - семья и друзья ощутят преимущества вашей повысившейся уверенности в себе, когда вы начнете проводить с ними больше времени, потому что жизнь состоит не из одной работы.

¹ Ассертивность (от англ. to assert – настаивать на своем) – способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. Термин появился в 1950–1960-х годах. Суть ассертивного поведения в том, что человек отстаивает свою точку зрения и добивается необходимого, стараясь сохранить уважение к партнеру и отношения с ним. *Прим. перев.*

В целом от повышения уверенности выиграете и вы, и окружающие, и ваша организация. Я очень рада, что мои знания и практический опыт коуча, автора и профессионального психолога пригодились при написании этой книги. Проведение презентаций, общение с клиентами по телефону, управление персоналом – для любой ситуации в ней найдутся рекомендации, упражнения, помогающие лучше узнать самого себя, а также простые, но действенные стратегии, доказавшие свою эффективность. Здесь вы найдете для себя эффективное и прямое руководство к действию (чем-то напоминающее руководство по эксплуатации автомобиля). Никаких хитроумных приемов или популистских советов для «моментального» исправления ситуации! Только разумная и надежная информация, а также рекомендации, по крупицам собранные в течение десятилетий работы с клиентами, нуждавшимися в повышении уверенности в своих силах.

Я постаралась создать книгу, которая оставалась бы полезной долгое время. Пусть она всегда находится у вас под рукой в качестве полезного ресурса, к которому можно обратиться при необходимости.

Как работать с этой книгой

Терминология. В своей книге я использовала термины «клиент», «компания» и «рабочее место / работа» для описания любых возможных ситуаций, в которых люди работают, платят им за это или нет. Чтобы избежать сложных и неуклюжих текстовых конструкций, я обозначаю термином «линейный менеджер» человека, являющегося вашим непосредственным руководителем (если таковой имеется), перед которым вы отчитываетесь в своих действиях. Кроме того, при описании абстрактных ситуаций я применяю личные местоимения «он» и «она» без привязки к гендерной принадлежности.

Читайте эту книгу как вам удобно. Можно сразу погрузиться в изучение тех глав, которые вас интересуют, или же прочесть всю книгу от начала до конца. Чем больше вы читаете, тем больше полезной информации получаете. Так что все зависит только от вашего желания.

Читайте «активно». В книге предлагаются идеи и информация для размышления, техники для практического применения, а также контрольные списки вопросов и анкеты для работы над ними. В каждой главе вы сможете попробовать выполнить рекомендации и упражнения, выделенные в отдельные блоки под названиями «Практическое задание», «В зоне уверенности», «Время релаксации».

Здесь вы не найдете мгновенных рецептов чудесных превращений, хотя в некоторых случаях эффект не заставит себя ждать.

Эта книга останется для вас полезной и после того, как вы ее прочтете. Ее нельзя отнести к «одноразовому чтиву», о котором мгновенно забываешь. Я постаралась создать своего рода учебник по повышению уверенности в своих силах, к которому можно возвращаться каждый раз, когда обстоятельства или задачи меняются и вы чувствуете необходимость повысить свою эффективность.

Делайте заметки. Очень полезно при чтении иметь под рукой небольшой блокнот с ручкой, нетбук, ноутбук или мобильный телефон. Иногда удобны стикеры разных цветов или формы. Так вы сможете делать заметки во время чтения или при выполнении упражнений. Сохраняйте где-нибудь свои записи, потому что они предназначены только для вашего пользования – это своего рода «личный дневник».

В книге речь пойдет не только об уверенности в себе, но и о таких качествах, как гибкость и упорство. В совокупности они помогут вам добиваться своей цели благодаря укреплению выдержки и эмоциональной стойкости (стрессоустойчивости). Вы всегда будете готовы к любым поворотам событий, оказываясь на шаг впереди остальных. Таким образом, вы станете лучшим в своей работе, что принесет гораздо большее удовлетворение и вам самому, и окружающим. Вы сможете работать продуктивнее и стабильнее, наслаждаясь при этом своим личным временем вне офиса.

Глава 1

Пусть ваша уверенность работает на вас

У каждого человека есть своя зона комфорта – на работе и вне ее. Находясь в зоне комфорта, вы чувствуете себя уверенно и спокойно, держите ситуацию под контролем, эффективно работаете и показываете достойные результаты. Это заряжает вас энергией и приносит удовлетворение. Однако иногда приходится выходить из зоны комфорта и привычной среды, где вы чувствуете себя в безопасности. Такое случается, и порой довольно неожиданно, не оставляя времени даже на то, чтобы открыть ноутбук.

Вот тогда вступает в дело данная книга. В любой ситуации она даст вам инструменты для такого расширения границ зоны комфорта, чтобы при изменении обстоятельств не пришлось выходить из нее. В каждой главе мы подробно рассмотрим разные варианты событий, когда требуется больше уверенности в себе, – от презентации проекта до проведения совещания рабочей команды, от управления персоналом до организации видеоконференций с коллегами из других городов или стран. В каждой главе вы ознакомитесь с навыками и конкретными техниками, которые помогают повысить эффективность действий в любой ситуации, и получите советы о том, как быстро и просто справиться с возникающей нервозностью.

Что вам предстоит сделать в данной главе

- Понять, что значит для вас уверенность в собственных силах
- Найти способы совершенствовать свои сильные стороны
- Обдумать то, что для вас действительно важно
- Понять, что не всякая слабость является отрицательной чертой
- Понять, сколько вы можете сделать, чтобы повысить уверенность в себе

Ситуации, в которых вам особенно пригодятся полученные знания

- Коммуникации любого рода и на любом уровне
- Определение приоритетов и понимание, чего вы хотите
- Принятие решений
- Сохранение спокойствия в любой ситуации и уверенность, что все под контролем

Начнем с начала

Иногда мы так долго следим за закрывающейся дверью, что слишком поздно замечаем открытую.
Александр Белл, изобретатель телефона (1847–1922)

Первая глава закладывает основы всей книги. Чтобы хотя бы на шаг продвинуться в укреплении уверенности, вы прежде всего должны узнать самого себя, определить свои сильные и слабые стороны, понять, что для вас действительно важно. Необходимо удостовериться, что вы правильно оцениваете себя, знаете, как демонстрировать внешнюю невозмутимость и сохранять внутреннее спокойствие в любых условиях. Здесь нет волшебных палочек или каких-то фокусов – лишь здравый смысл и специальные навыки, которыми легко овладеть.

Тест: типичные проблемные области

Вот несколько стандартных ситуаций, с которыми многим хотелось бы справиться эффективнее и увереннее. Есть ли среди них актуальные для вас примеры? Можете ли вы что-то добавить в этот список?

Вы	Взаимодействие с другими людьми
Проводите презентацию	Неформальное общение с коллегами
Высказываете свое мнение перед группой людей	Попытки коллег доминировать или проявления агрессии по отношению к вам
Выступаете публично с докладом или отчетом	Управление подчиненными
Пытаетесь справиться со стрессом	Управление командой
Вас критикуют или оскорбляют	Общение с руководством
Вас не слушают	Обсуждение с другими щекотливых тем
Воспринимаете все слишком лично	Критика других
Переживаете неудачу	Контроль за тем, как ваш руководитель выполняет свои обещания
Пытаетесь адаптироваться к переменам	Участие в теле- и видеоконференциях
Принимаете все близко к сердцу	Аттестация/собеседование
Выходите за пределы своей зоны комфорта	Общение с малознакомым отделом компании
Используете новое высокотехнологичное оборудование	Отказ другим
Возвращаетесь к работе после перерыва	Разрешение конфликта
Меняете требования	Работа со сложным в общении руководителем или коллегой
Организуете/проводите деловую встречу	Важный телефонный звонок

Что такое уверенный в себе человек?

Ниже перечислены некоторые аспекты мышления и поведения уверенного в себе человека. Это комплексная характеристика знающего себе цену индивидуума, имеющего опыт в самых разных областях деятельности. Многим не хватает такой комплексности: в каких-то сферах все мы испытываем некую неуверенность. Проанализируйте список и постарайтесь понять: в каких областях у вас не возникает проблем, а над какими придется еще поработать?

Уверенные в себе люди

Личностные качества

Позитивны

Знают, как расслабиться

Беспокоятся о себе

Уважают себя

Четко знают, в чем состоят их цели в жизни

Не боятся просить помощи или совета

Понимают себя и свои потребности

Контролируют себя и свои эмоции

Осознают, что у них есть слабые стороны, и признают их

Не боятся демонстрировать свои чувства, когда это уместно

Обладают высокой самооценкой и чувством собственного достоинства

Поведение

Легко адаптируются и справляются со сложными ситуациями

Обладают многими знаниями и навыками, но признают, когда задача им не по силам

Могут проявлять общительность или спокойствие и вдумчивость в зависимости от ситуации

Осознают, что могут допустить ошибку, но не переживают по этому поводу

Отношения с окружающими

Могут испытывать гнев и раздражение, но контролируют эти эмоции и у себя, и у других

Способны пойти на компромисс и знают, когда это необходимо сделать

Испытывают удовольствие от неформального общения с окружающими

Не допускают несправедливой или необоснованной критики других людей

Умеют активно слушать, когда говорят другие

Относятся к людям справедливо и не принижают их значимости

Заботятся о других и относятся к ним с уважением

Понимают людей и их потребности

Планируют деятельность и умеют решать проблемы

Не испытывают ощущения «заваленности проблемами»

Знают, чего хотят

Готовы проявлять гибкость

Предусмотрительны

Спокойны

Можно ли быть слишком уверенным в себе?

А как насчет чрезмерной самоуверенности? Вообще, можно ли испытывать свехуверенность в себе? Наверняка вы не раз слышали критические отзывы о самонадеянных и высокомерных людях, и это заставляло задуматься: а стоит ли вообще культивировать в себе эти качества? Вот мой ответ: под словами «уверенность в себе» я понимаю перечисленные в предыдущем списке черты. Самоуверенность же – термин, обычно воспринимаемый негативно и ассоциируемый с набором не очень приятных поведенческих моделей.

Я не призываю вас становиться:

- самовлюбленным,
- агрессивным,
- высокомерным,
- эгоистичным,
- тщеславным,
- властным,
- чванливым,
- заносчивым,
- самонадеянным,
- самодовольным.

В зоне уверенности

Проводите время с жизнерадостными коллегами

Поставьте себе цель ближе познакомиться с коллегами, которые всегда излучают оптимизм, энтузиазм и спокойную уверенность в себе. Это определенно передается!

Тест: что для вас действительно важно?

Ты никогда не решишь проблему, если будешь думать так же, как когда ее создал.

Альберт Эйнштейн, физик (1879–1955)

Если вы хотите укрепить свою уверенность в себе в одной-двух областях деятельности, возможно, стоит подумать о жизненных приоритетах. Тогда вам удастся правильно оценить проблему в контексте вашей личной картины мира.

Оцените каждый пункт следующего списка по четырехбалльной шкале:

0 – абсолютно не важно

1 – не очень важно

2 – достаточно важно

3 – очень важно

4 – чрезвычайно важно

Отметьте каждый пункт, получивший три или четыре балла. Выбирайте оценку, отражающую степень важности для вас каждого пункта. Не стоит тратить на это упражнение слишком много времени: скорее всего, верной будет та оценка, которая придет вам в голову первой. Думайте лишь о том, насколько перечисленные понятия ценны для вас вообще и в большинстве случаев.

- Приключения
- Привязанность
- Одобрение окружающих
- Достижения
- Желание быть лучшим
- Вызов
- Творчество
- Эмоциональность
- Наслаждение жизнью
- Друзья
- Свобода
- Дети
- Наличие партнера
- Стремление помогать
- Счастье
- Честность
- Независимость
- Близкие отношения
- Знания
- Лидерство
- Обучение
- Любовь
- Известность
- Брак
- Деньги
- Новизна
- Собственность

- Страсть
- Политические убеждения
- Власть
- Религиозные убеждения
- Уважение окружающих
- Способность рисковать
- Безопасность
- Статус
- Успех
- Путешествия
- Разнообразии
- Богатство
- Умение побеждать
- Ваша работа
- Ваше хобби
- Ваш дом
- Ваше здоровье
- Ваша семья

Какие понятия получили у вас минимальные баллы – 0 и 1? Какие из них для вас практически не важны?

Каким понятиям вы дали наивысшие баллы? Сколько четверок поставили? Какие понятия самые важные для вас?

Подумайте о тех аспектах своей работы, где вам не хватает уверенности. Проявляется ли корреляция между ними и понятиями, набравшими максимальное или минимальное число баллов? (Этот вопрос может оказаться актуальным не для всех.)

Упражнения на снижение напряжения

Иногда стандартные рабочие задачи, например проведение совещания или беседа с важным клиентом, вызывают чувство легкого напряжения, беспокойства или неуверенности. Эти ощущения сигнализируют о том, что вы действуете не очень эффективно, поскольку беспокойство самым непосредственным образом сказывается на вашей памяти, способности быстро принимать решения, на выполнении сложных задач, например вычислений в уме, а также на умении убедительно излагать свои мысли. При этом влияние волнения на рутинные навыки, например на скорость работы на клавиатуре компьютера или систематизацию документов, не столь значительно.

Именно поэтому в каждой главе содержится блок под названием «Время релаксации», в котором приведены быстрые и простые приемы расслабления, уже доказавшие свою эффективность на практике. Попробуйте их и определите, какие из них подходят вам лучше всего. Эти упражнения снижают напряжение и беспокойство, а значит, вы сможете более продуктивно решать свои рабочие задачи. В первых главах мы поговорим о техниках расслабления тела, а в последующих сосредоточимся на обретении душевного равновесия.

Начнем с простой и быстрой техники релаксации для тела. Но сначала остановимся на том, почему упражнения из блока «Время релаксации» настолько важны.

- Вы получаете небольшую передышку от чтения.
- Выполнение этих упражнений занимает секунды. При этом они помогают успокоиться и обрести ясность мысли, чем бы вы ни занимались.
- Выполнять упражнения можно где угодно и когда угодно, так как это абсолютно незаметно для окружающих. Например, можно заняться релаксацией, когда у вас выдается свободная минута: вы едете в лифте или на эскалаторе, ждете, пока загрузится компьютер или распечатается документ, остановились на светофоре, ждете своей очереди и так далее.
- Чтобы справиться с длительным стрессом, попробуйте выполнять техники релаксации из этого блока несколько раз в день.

Время релаксации

«Сканирование»

Сделайте медленный глубокий вдох, во время которого «просканируйте» все свое тело, обращая внимание на мышечное напряжение.

Сделайте медленный выдох, при этом постарайтесь «отпустить» мышцы.

При необходимости повторите упражнение еще один или два раза.

Обратите внимание

Вы получите наилучший результат, если выполните каждый прием один или два раза, чтобы понять, как он действует, а затем будете пользоваться им по мере необходимости.

Достоинства и недостатки

У каждого из нас есть сильные и слабые стороны. Было бы чудесно, если бы ни у кого не было слабостей, но мы живем в реальном мире. Самое важное – отдавать себе отчет в своих недостатках и принимать свои слабые стороны во внимание, не позволяя им подавлять нас. В то же время нужно осознавать свои сильные стороны и пытаться максимально их использовать.

Почему недостатки – это не всегда плохо

Ознакомьтесь со списком качеств, которые традиционно относятся к сильным сторонам личности. Внимательно прочитайте его и отметьте до пяти своих сильных качеств. Возможно, здесь не указаны другие достоинства, которыми вы обладаете. Запишите их в левую колонку на новой странице своего личного дневника. Обойдитесь без ложной скромности. Давайте, будьте откровенны!

Сильные стороны

- Практичность
- Интуиция
- Открытость
- Любовь к приключениям
- Организованность
- Рассудительность
- Понимание
- Быстрота интеллектуальной реакции
- Умение объяснять просто
- Хорошая память
- Проницательность
- Способность справиться с кризисными ситуациями
- Внимательность к другим
- Надежность
- Отзывчивость
- Коммуникабельность
- Красноречие
- Стрессоустойчивость
- Трудолюбие
- Творческое мышление
- Умение слушать
- Сопереживание
- Уравновешенность
- Способность внушить доверие к себе
- Восприимчивость
- Развитое воображение
- Умение работать в команде
- Настойчивость
- Терпение
- Чувство юмора
- Инициативность

- Решительность

А теперь взгляните на следующий список качеств, которые принято считать недостатками. Выберите не больше пяти из них, которые вы назвали бы в числе своих главных слабых сторон (возможно, есть какие-то недостатки, не указанные в списке, которые, по вашему мнению, вам свойственны). Укажите их в левой колонке на новой странице дневника.

Слабые стороны

- Эгоцентричность
- Неспособность сопереживать другим
- Иногда равнодушие
- Неряшливость
- Агрессивность
- Забывчивость
- Медлительность в работе
- Непредусмотрительность
- Порой неосознанная жестокость
- Нетерпение
- Отсутствие пунктуальности
- Отсутствие креативности
- Неорганизованность
- Невнимательность
- Неумение добиваться целей
- Неумение слушать других
- Неспособность идти на компромисс
- Неспособность планировать
- Обидчивость
- Грубость
- Догматизм
- Манипулирование
- Отсутствие чувства юмора
- Ненадежность
- Иногда намеренная жестокость
- Склонность принимать необдуманные решения

В то же время можно найти нечто позитивное даже в недостатках, свойственных нам всем. Оказывается, каждому недостатку соответствует определенное достоинство. Звучит странно, не правда ли? Тем не менее противоположные качества всегда идут рука об руку и дополняют друг друга. Если вдуматься, то ваш коллега – тихий, пассивный человек – возможно, отличается чувствительностью, не присущей остальным. А сотрудник, который постоянно нарушает установленные правила, – творческий человек, все время предлагающий новые интересные идеи. Ваш непосредственный руководитель (линейный менеджер) слишком разговорчив, возможно, потому, что он просто очень увлечен темой и стремится вам помочь. Давайте поразмыслим над сказанным еще немного.

Практическое задание

«Бог троицу любит»

Каждый вечер уделяйте несколько минут тому, чтобы вспомнить, как прошел ваш день. Запишите три хорошие или приятные вещи, случившиеся с вами. Необязательно, чтобы это было нечто глобальное, пусть будет просто вовремя законченный отчет, обед с другом, комплимент от коллеги. Для начала выполняйте это упражнение ежедневно, чтобы понять суть, затем делайте его три-четыре раза в неделю. В конце каждой недели перечитывайте список положительных событий. Как доказывает практика, этот простой процесс может направить ваше мышление на позитив и повысить вашу уверенность в себе.

Недостатки могут быть достоинствами

Для каждого недостатка, отмеченного и занесенного вами в дневник, найдите его зеркальное позитивное отражение и запишите рядом. Будьте уверены, пара найдется всегда! Одно невозможно без другого... просто иногда приходится хорошенько подумать, чтобы подобрать соответствующее достоинство. Вот несколько примеров, иллюстрирующих мою мысль.

Недостаток	Соответствующее достоинство
Застенчивость	Скромность
Пассивность при участии в деловых встречах и совещаниях	Умение хорошо слушать
Тревожность	Стремление все тщательно продумывать
Повышенная чувствительность	Внимание к чувствам других людей
Медлительность в работе	Повышенное внимание к деталям
Недостаток уверенности при выполнении некоторых рабочих задач	Стремление качественно выполнять все задачи

Можете повторить данный процесс для списка ваших достоинств: подумайте о слабых сторонах, соответствующих каждому из них. Вы наверняка получите полезные результаты и откроете для себя много нового.

Тщательно, «под микроскопом», анализируя свои достоинства и недостатки, мы действительно приступаем к основам. Возможно, вы в процессе почувствуете себя незащищенным. Тем не менее данный процесс очень полезен и показателен. Он может способствовать личностному росту и, что более важно, поможет вам взглянуть на свои слабости совершенно в ином ракурсе, без потери веры в себя. К тому же всегда полезно уметь видеть общую картину, а не только ее часть.

Миф об абсолютной уверенности

Проблемы – это не знаки остановки, это руководство к действию.

Роберт Шуллер, американский тренер по мотивации (род. 1926)

Абсолютная уверенность – не более чем иллюзия, потому что никто не может быть полностью уверен в себе в любой ситуации. У каждого случаются удачные и неудачные дни. Кроме того, люди отлично научились скрывать недостаток уверенности в себе за оправданиями, бравадой, уклонением от трудностей и перепоручением сложных заданий. Так что не стоит увлекаться самокритикой и усложнять себе жизнь. Возможно, все, что вам нужно для начала, это добиться определенного прогресса в нескольких ключевых, наиболее важных для вас областях. Затем, когда почувствуете себя готовым, можете двигаться вперед. Вы будете пожинать плоды своих усилий в виде ежедневно повышающейся эффективности вашей деятельности, улучшения здоровья и благосостояния, а также в виде долговременных профессиональных достижений.

Резюме главы

- Эта книга поможет вам понять, как расширить свою зону комфорта на работе.
- Нет людей, всегда на сто процентов уверенных в себе. Каждый сталкивается с рабочими задачами, которые хотел бы выполнять смелее. Либо люди умеют успешно скрывать свою неуверенность, либо вы не замечаете ее признаков (или не знаете симптомов этого состояния).
 - Комментарии в личном дневнике – замечательный стимулятор повышения уверенности в себе.
 - Сконцентрируйтесь на ваших достижениях и сильных сторонах, используйте их как фундамент дальнейшего роста.
 - Каждому недостатку соответствует определенное достоинство. Даже в чрезмерной чувствительности можно найти положительный момент.
 - Существуют простые и легкие способы удержать эмоциональную реакцию под контролем.
 - Усилия, потраченные на укрепление уверенности в своих силах, не пропадут даром. Результаты проявятся в улучшении ваших карьерных перспектив, общего состояния здоровья и благополучия.

Глава 2

Как развить уверенность мышления

Существуют многочисленные шаблоны мышления и убеждения, которые заставляют вас испытывать чувство неуверенности в собственных способностях. Такие мысли могут относиться непосредственно к вам, к другим людям или к жизни в целом. Прочитав главу 2, вы научитесь выявлять подобные мысли и не позволять им ограничивать ваш потенциал. Это легче, чем кажется на первый взгляд, поскольку наше мышление не является чем-то предопределенным или фиксированным. Изменить его относительно просто, и этот процесс определенно находится в зоне вашего контроля. Я объясню все подробнее, но начну с отслеживания тех «вредных убеждений», которые, возможно, закрепились в вашем сознании.

О чем вы узнаете из этой главы

- О шаблонах мышления, которые могут вас подвести
- О том, как избавиться от предубеждений, препятствующих вашему росту
- О способах справиться с переменами и новыми требованиями
- О техниках, помогающих повысить продуктивность без специальной подготовки

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.