

## «Уверенность в себе - на 100%» !

Мини-книга от практикующего психолога.

**Автор: Марковских Андрей, психолог**

Поскольку вы заинтересовались этой книгой, значит есть интерес к теме уверенности в себе! Возможно, что вы даже хотите не просто почитать на эту тему, а действительно стать уверенным в себе!

Обычно первый шаг заключается в том, что человек понимает, что он – не уверен в себе в той или иной ситуации. Потому что в какой-то ситуации человек уверен в себе, а в какой-то нет.

Следующий шаг – когда человек понимает, что ему не хочется испытывать дискомфорт и сопутствующие ограничения, связанные с его неуверенностью.

Иногда он доходит до третьего шага – пытается самостоятельно что-то предпринять и изменить. Чаще всего это заканчивается неудачей. То есть все заканчивается, толком не начавшись.

Почему так происходит?

Сначала несколько слов о себе.



Меня зовут Марковских Андрей. Я – психолог с опытом работы более 20 лет.

Меня всегда интересовали стратегии эффективности людей в разных ситуациях. Особенно – как уверенность в себе влияет на достижение результатов?

Работая психологом, бизнес-тренером, директором по персоналу, исполнительным директором

кадрового центра, генеральным директором тренинговой компании и экспертом в телекомпании, я смог отследить и понять с разных позиций эти закономерности.

Более того, в качестве психолога мне довелось работать в самых разных организациях, чему я очень рад, поскольку опыт получился очень разносторонний.

Ведь психологом я работал в таких организациях, как: главное разведывательное управление, центр управления космическими аппаратами, дошкольное образовательное учреждение, гимназия, медицинские клиники и психологические центры.

Поэтому проблему формирования неуверенности и развития ее негативных последствий, я проанализировал в динамике от детского возраста до взрослых людей разного уровня.

*Итак, возвращаемся к вопросу - что обычно мешает человеку повысить уровень уверенности в себе? Почему он теряет годы своей жизни, упуская возможности и испытывая дискомфорт?*

**Первая причина** - он не верит, что можно что-то изменить к лучшему! Это неудивительно, ведь человек не уверен даже в себе!

Представьте себе спортсмена, который не верит в то, что возьмет высоту, при прыжке. Разве он ее возьмет?

Замкнутый круг получается! И этот круг, конечно, нужно разорвать!

**Вторая причина**, по которой человек терпит - это привычка так жить! Он уже как-то приспособился. Эму одновременно дискомфортно и привычно.

Ну нет дверей в доме. Ну так их никогда и не было. Привыкли... Но ведь это же нельзя назвать нормой, согласны?

А менять что-то страшно. И это тоже проявление данной проблемы.

Человеку холодно, нужно бы одеться или закрыть окно, а он боится...

Страх – это **третья причина**.

А вдруг не получится, а как к этому отнесутся другие? А какая будет их реакция? А как я буду выглядеть? Эти вопросы - показатель того, что человек зависит от внешнего фактора. Его мнение либо отсутствует, либо отходит на второй план и не является решающим. И это **четвертая причина**.

Или же человек не может отказывать другим. Если он будет отказывать, значит он станет плохим в глазах других. А «плохим» быть не хочется. **Пятая причина**.

Причины можно еще перечислять, у каждого они – свои.

В моей психологической практике часто встречаются ситуации клиентов, когда им мешает неуверенность в себе.

У каждого – своя ситуация и проявляется она по-своему.

#### **Перечислю наиболее типичные ситуации:**

- испытывают страх, при знакомстве
- болезненно воспринимают критику
- впадают в ступор в процессе собеседования, при поиске работы
- не могут отстоять свое мнение и свою позицию
- зависимы от чужого мнения
- не могут сказать: «Нет»
- испытывают трудности в построении карьеры
- испытывают трудности в построении личных отношений
- боятся публично выступать
- выполняют бесплатно дополнительную работу
- обидчивы, это негативно сказывается на отношениях
- тревожны, все время ждут негатива от окружающего мира
- смотрят на себя негативно глазами других людей
- боятся: ошибиться, критики, стать посмешищем
- регулярно ведут негативный диалог внутри себя
- занимаются самокопанием, самобичеванием, самообвинением
- испытывают проблемы в самореализации
- не могут управлять своими эмоциями

- испытывают дискомфорт, при общении и взаимодействии со статусными людьми
- не могут развивать бизнес-контакты
- сложно дать отпор недоброжелателям
- отсутствие радости, удовлетворения, удовольствия от жизни в полном объеме.

Все это приводит к тому, что человек живет в дискомфорте. Боится действовать. Возможности проходят мимо него. Проигрывает в конкурентной борьбе. Недостаточно раскрывается в личных отношениях. Подвергается давлению со стороны окружающих.

**На что негативно влияет неуверенность, коротко:**

- на отношения с противоположным полом
- на карьеру
- на бизнес
- на возможности зарабатывания денег
- на внутренний комфорт.

**Можно сделать такие выводы:**

1. Никто не будет ценить и уважать человека больше, чем он ценит и уважает сам себя.
2. Неуверенность окружающими людьми воспринимается, как слабость, поэтому отношение будет соответствующее. Как в личной, так и в деловой жизни.
3. Неуверенный в себе человек не сможет ставить перед собой и достигать высоких целей.
4. Неуверенный в себе человек не может в полной мере испытывать удовлетворение от жизни.
5. Его возможности в деловой и личной жизни ограничены.

**О страхах.**

Большинство неуверенных в себе людей – боятся.

Самые распространенные страхи: ошибиться, критики, стать посмешищем в глазах других.

Эти страхи как-бы сковывают или связывают, блокируют их активность. Они не могут действовать. Все идут вперед, а они стоят на месте.

Конечно, проигрывают!

**Пример из практики:**

Александр присутствовал на собрании собственников дачных участков. Бодро отчитывалось правление о проделанной работе. У многих присутствующих на собрании, до собрания были резонные вопросы: почему в бесснежную зиму ушло столько денег на уборку снега, куда ушли деньги на закупку техники для товарищества (ведь технику так и не приобрели), почему не взыскивают деньги с должников по взносам и почему опять резко повышают членские взносы? Люди, в том числе и Александр, до собрания возмущались, накручивали друг друга, чтобы обязательно потребовать объяснений и принять нужные всем решения. Жена Александра поручила ему обязательно выступить на собрании.

В процессе собрания, Александр видел, что жалкие попытки задать эти вопросы несколькими собственниками, были активно подавлены председателем и люди беспомощно замолчали.

Ему так хотелось что-то сказать, спросить, потребовать!

И он даже почти осмелился это сделать. Но! Вдруг представил, как он будет смешно и нелепо выглядеть в глазах окружающих, когда и ему «закроют» рот! Лучше промолчать. Ничего заплатим, не в первый раз. Но удовлетворения от этого почему-то не было. Он видел скептически-насмешливый и отчасти презрительный взгляд жены (во всяком случае – так ему показалось) и от этого еще больше ненавидел себя за эту слабость.

### **Ограничивающие установки.**

Как правило неуверенный в себе человек обладает ограничивающими его установками (убеждениями, суждениями). Это очень серьезно.

Есть такой термин, как логические уровни восприятия. Рассмотрим такую пирамидку:

- нижний уровень – это окружение человека
- более высокий – уровень поведения
- еще более высокий – уровень способностей и возможностей
- еще более высокий – уровень ценностей и убеждений
- еще более высокий – идентификации человека
- самый высокий – миссия человека.

Чем выше уровень, тем больше его влияние на все нижестоящие уровни.

Таким образом, ограничивающие установки и убеждения человека ограничивают его возможности и способности, которые влияют на его поведение, а поведение – на окружение.

Убеждения и установки могут человеком осознаваться, а могут быть неосознанными.

Поэтому, при работе по повышению уверенности человека, очень важно их выявить и проработать, чтобы снять целый комплекс ограничений.

### **О самооценке.**

Очень часто говорят, что самооценка и уверенность в себе – это одно и то же.

Однако, это не так.

Самооценка – это то, как человек оценивает сам себя.

А уверенность (условно формулируя) – это внутренняя сила, черта характера, состояние.

По разным аспектам своей жизни человек может по-разному себя оценивать.

Например, по внешности – низкий уровень, а как специалиста – высокий.

Самооценка бывает адекватной или неадекватной.

Адекватная самооценка – это, когда внутренняя оценка человека соответствует реальным его компетенциям, умениям, качествам и результатам.

Неадекватная – когда не соответствует. Неадекватная может быть завышенной или заниженной.

***Приведу примеры из моей психологической практики.***

- мужчина адекватно оценивает свою внешность на невысоком уровне. Однако уверенно общается с женщинами.

Почему? Потому что он не считает это проблемой для себя.

*И другая ситуация.*

Молодой мужчина адекватно оценивает свою внешность на высоком уровне. Однако в общении с женщинами ощущает себя неуверенно.

Почему? Потому что боится отказа с их стороны. Для него отказ – это психологическая травма.

***Более подробно история клиента выглядела так:***

Вячеславу 28 лет. Он уже длительное время (больше года) не общался с женщинами. Предыдущий роман длился несколько лет и большей частью времени был дистанционным: жили они в разных городах и лишь несколько раз в год встречались с девушкой на непродолжительное время.

Пока ей это не надоело, и она не вышла замуж за другого.

Вячеслав тяжело переживал разрыв. Мы как раз с ним по этому поводу и встретились первый раз. Нужно было помочь снять это негативное состояние и перевести его в норму, что мы и сделали.

Через какой-то период времени мы работали по поводу его неуверенности со взаимодействующими руководителями.

А вот третий заход, как раз и был посвящен проблеме неуверенности, при общении с женщинами. В чем была проблема? Он пытался познакомиться на сайте знакомств и каждую понравившуюся женщину с которой вступал в переписку рассматривал, как потенциальную жену. То есть они еще ни разу не встретились, а он в своей голове мысленно уже нафантазировал целую совместную жизнь... И очень опасался отказа женщины от общения с ним. То есть для него отказ женщины от общения, даже в переписке, был, как маленькая трагедия и наносил существенный удар по самолюбию и самооценке. Что привело к тому, что он просто стал бояться любого, даже дистанционного общения с женщинами.

*Поэтому проблема чаще бывает во внутренних установках, убеждениях, отношении человека к происходящим событиям, их трактовке и оценке.*

Например, я работал с клиенткой, которая, по моему мнению, имела красивую внешность. Однако считала себя некрасивой. Причем она была в этом убеждена. А уровень убеждений, как я говорил, определяет способности и возможности человека. В свою очередь способности и возможности влияют на поведение. А поведение – на окружение.

Так вот в данной ситуации она считала себя настолько некрасивой, что чувствовала себя очень неуверенно и боялась выходить на улицу и общаться с другими людьми, в помещении по возможности старалась сидеть в полумраке, чтобы ее было плохо видно. То есть это сказывалось на ее коммуникациях и личной жизни.

Ключевое здесь ограничение – ее внутреннее убеждение в своей некрасивости, которое вызывает стыд за свое тело и блокировку коммуникаций с другими людьми.

### **О самопринятии.**

В общественном сознании существуют какие-то представления общества обо всем. В частности, о том, кто является успешным или не успешным? Что круто, а что – нет? Что престижно, что не престижно? Каким должен быть мужчина и какой должна быть женщина? Очень часто эти взгляды и представления ничего общего с реальной жизнью не имеют, поскольку навязаны различными рекламными компаниями, фильмами или просто модой.

И очень многие стараются соответствовать этим навязанным критериям успешности. Оценивают себя, задают вопросы: насколько я соответствую этим критериям? Насколько я успешен или нет относительно этих представлений? Участвуют в этой гонке. И порой не понимают: вроде бы я стал зарабатывать значительно больше, чем год назад, купил квартиру, дорогую машину и т.д., а по-прежнему нет внутреннего комфорта и удовлетворенности...нет уверенности...

«Ты должен быть сильным, у тебя не должно быть слабых сторон, ты должен быть первым, у тебя должны быть победы, тогда тебя будут любить и уважать». Примерно такие установки формируются очень часто с самого детства.

И человек, который не соответствует этим представлениям, начинает создавать себе внутренние проблемы, например, начинает думать, что его не за что любить, да он и сам себя не принимает таким, каков он есть. Ведь он думает, что любить нужно достойных! А он не такой. У него много недостатков и мало успехов. Значит он – не достойный!

Поэтому начинает страдать самооценка, в чем-то блокируется уверенность. И начинается путь страдающего неудачника.

А если отбросить все эти внешние условности?

Просто прислушайтесь к себе. Какой вы? Что вы любите, а что не любите? Что вам интересно, а что нет? Что вам приносит радость и удовольствие, а что нет?

Переведите свой вектор внимания на эти вопросы. И постарайтесь внести в свою жизнь то, что вы любите, что вам интересно, что приносит радость и удовольствие.

Получайте удовольствие от тех впечатлений, которые у вас есть. Повысьте свой ежедневный рейтинг счастья!

И разрешите себе самому принимать себя таким, какой вы есть: со всеми недостатками и достоинствами! Ведь в природе нет идеальных людей. Вы можете работать над своими недостатками, но это процесс созидания (по вашему желанию), а не внешнего принуждения!

### **О личных границах.**

Есть ли у вас ваши личные границы?

Если их нет, или вы их не охраняете, то всегда найдутся нарушители, которые будут их пересекать! В чем это может выразиться?

Будут задавать вам некорректные вопросы, делать некорректные предложения, обращаться к вам тогда, когда вам не удобно, указывать вам - что делать, звонить по телефону в неудобное время, «воровать» ваше время, подгружать бесплатной работой или просить по-родственному, по-дружески что-то сделать, помочь. Имеется в виду злоупотреблять вашим добрым отношением и эксплуатировать вас в своих интересах под разными, в том числе благовидными предлогами.

А вот вам нужно уметь в случае необходимости (если вам не удобно, не нравится, не хочется, нет возможности или у вас иное мнение и свои интересы) отказывать, либо держать таких людей на расстоянии, перехватывать инициативу и обозначать свои интересы – в зависимости от ситуации.

Умение говорить: «НЕТ» - тоже входит в арсенал уверенного человека.

***Приведу в качестве примера историю моей клиентки:***

Они с мужем и маленьким ребенком живут в квартире свекрови. Свекровь постоянно пытается ей руководить, указывать на недостатки, критиковать, причем почти всегда – в некорректной форме. Отпор свекрови она дать не может, терпит. Дело зашло настолько далеко, что вместо сна ночью, она в голове крутила все дневные наезды свекрови и мысленно давала ей отпор и ставила на место. То есть вместо сна, в ночное время, она как бы мысленно компенсировала свое дневное унижение, проигрывая конфликтные ситуации по-другому сценарию, где она позволяла себе постоять за себя. Но наступал новый день – и все начиналось по новой. Пока она не дошла до состояния истощения и не обратилась ко мне.

**О внутренней позиции.**

Если она у вас есть, значит есть ваши интересы и есть ваше мнение. Если ее у вас нет, значит вы будете занимать позицию других людей и будете реализовывать их интересы. Что ближе вам?

***История клиентки:***

Сегодня, к завершению рабочего дня, Марину срочно вызвал к себе начальник.

*Внутренний диалог Марины после визита к начальнику:*

«Сегодня нужно задержаться и доделать отчет за коллегу, которая недавно уволилась, не сделав его. Это срочно. Именно сегодня. Обидно, ведь сегодня на вечер у меня были совсем другие планы. Но просьба начальника – приказ для подчиненного. Интересно дополнительно что-то заплатят? Страшно спрашивать - вдруг шефу не понравится... Ладно поработаю, всего-то два-три часа. А что делать? А вообще достали они все! То этой помощи, то за этого сделай... у всех какие-то проблемы... А у меня, что нет проблем? Надоело быть хорошей для всех! Никто не считается со мной и моими интересами! Как научиться отказывать, что делать?»

**Как быстро формировать внутреннюю позицию в ситуации негативного воздействия на вас?**

А вы умеете быстро формировать свою позицию в ситуации, когда на вас негативно воздействуют, принуждая принять выгодное манипуляторам решение в ущерб вам?

Если нет, то вот вам инструменты.

Задайте себе и ответьте на следующие вопросы, и они помогут вам быстро сформировать свою позицию в такой ситуации:

- опасно это для меня или нет?
- полезно или нет?
- нужно мне это делать или нет?

Это действительно помогает избежать многих ошибок и повысить свою уверенность в сложной ситуации.

### **Неудача или обратная связь?**

Расскажу историю-шутку.

Два мальчика получили в школе двойки по математике.

Каждый в расстроенных чувствах пошел домой, чтобы поделиться этой новостью с родителями.

Одному мальчику мама сказала, что он, как умный человек, должен сделать анализ и понять причину двойки. Найдя причину – необходимо ситуацию исправить.

Другому мама сказала, что он дурак и другой оценки она от него не ожидала.

В первом случае маме предоставила сыну конструктивную обратную связь, а в другом – превратила событие в неудачу и занизила самооценку сына.

Очень часто взрослые люди живут по такому же сценарию, когда вместо того, чтобы сделать выводы в случае ошибки, надевают на себя ярлык неудачника, понижают свою самооценку, переживают негативные эмоции и не делают никаких выводов. В следующий раз наступают на те же грабли и все повторяется.

Между тем был бы более продуктивен такой внутренний диалог: «Я – молодец! Сделал все возможное. Однако, допустил ошибку. Выводы делаю и в следующий раз поступлю вот так-то».

### **Вы смотрите на себя негативно глазами других людей?**

Очень часто неуверенные в себе люди смотрят на себя как-бы глазами других, причем критически. Тем самым они как бы изначально настроены на негатив и живут в состоянии тревожного ожидания чего-то негативного от окружающих. Они изначально настроены на то, что их действия раскритикуют, осудят, над ними посмеются и т.д.

На самом деле окружающий Мир нейтрален. До тех пор, пока вы не начнете генерировать ту или иную энергию. Генерируете негатив – получите негатив. И наоборот.

Как мы генерируем энергию в Мир? Мыслями, словами, поступками.

Предлагаю избавиться от практики смотреть на себя со стороны глазами других людей!

Смотрите на Мир из своего тела с добром и интересом.

Это избавит вас от излишней тревожности и напротив даст возможности получать больше удовольствия от жизни!



### **Послушайте свою речь!**

Прислушайтесь или запишите что и как вы говорите. Какой тон, рисунок пауз, громкость, темп, тембр вашего голоса? Какое впечатление он производит на окружающих?

Это говорит уверенный или неуверенный в себе человек?

Вы можете, еще не став уверенным человеком, начать работать над своими голосовыми характеристиками и со временем это позитивно скажется на вашем состоянии, то есть будет помогать в последующих изменениях.

Что вы говорите? Какие формулировки? Вы говорите от своего имени? Или не решаетесь это делать и заменяете слово Я на размытое слово Мы?

### **Ошибки и грубые ошибки.**

Ошибки допускают все. Это часть процесса развития и движения вперед. Если вам кто-то указал на вашу ошибку, не стоит переживать. Нужно обязательно рационально извлечь урок из этой ошибки и больше ее не повторять. Есть такие токсичные люди (руководители или близкие), которые могут на основании факта вашей ошибки, указывать вам на это совершенно неадекватно ситуации, акцентировать на этом внимание, как-то подчеркивать, что вы допустили эту ошибку, ставить вас в неловкое положение, чтобы вызвать дискомфорт и чувство вины.

Но вы внутри себя признайте свое право на совершение ошибок и вам будет легче. Допускать ошибки – нормально.

Ненормально – не извлекать из этого уроков и повторять эти же ошибки снова!

А вот грубых ошибок лучше не допускать!

Грубые ошибки наносят ущерб вам или другим людям: моральный, материальный или физический!

### **Рассмотрим еще несколько жизненных историй моих клиентов:**

#### **История 1:**

Катя подошла к магазинчику, который торгует кофе. Тут же к ней обратился ее знакомый и у них состоялся следующий диалог:

- «О, привет! Кофе покупаешь?» - спросил язвительным тоном знакомый.

- «Да», ответила Катя, ощутив себя неловко, как будто бы она была в чем – то виновата.

- «Ну вообще - то можно и дома кофе сделать, если что! Сэкономив на покупке кофе на вынос, можно выгоднее инвестировать в свою жизнь и купить что-нибудь более важное! Эх ты, а еще экономист!»!

Девушка теряется от такого вторжения, испытывает смущение и дискомфорт. У нее возникают мысли относительно того, что она что-то делает неправильно, что она в чем-то некомпетентна и, что другие ее негативно оценивают.

#### **История 2:**

Наталья опаздывала на работу. Свободная обычно дорога в это время, была забита под самую «завязку» другими машинами. Движения практически не было. «Пробка». И

надолго. Наталья позвонила на работу и предупредила, что опоздает. Но ей показалось, что тон у начальницы был очень недоволен. И вот уже целых полчаса она думала только об одном: насколько недовольна начальница? А вдруг она ее уволит? Сердце бешено колотилось, появилась острая головная боль. Наталья была близка к панике. К горлу подступали слезы. Она вспомнила, что в последнее время ей были допущены ошибки в отчетах, представила недовольное лицо начальницы и ей стало еще хуже... Все оставшееся время до приезда на работу, Наталья прокручивала в голове самые невероятные сценарии своего увольнения, представляя и грозный образ начальницы, и ее тон, и ее возможные слова...

### **История 3:**

Анастасия сегодня была в школе у классного руководителя своего сына. Был неприятный разговор о прогулах и низкой успеваемости Антона. Он учится в 9-м классе и есть риски плохой сдачи экзаменов. Классный руководитель даже сказала, что Антон может вообще не сдать экзамены и в этом случае ему выдадут не аттестат, как всем, а справку.

А еще учитель пригрозила, что их семью поставят на учет в комиссию по делам несовершеннолетних и вот тогда она поймет, что не выполняет своих родительских обязанностей.

Анастасия одна воспитывает сына и в последнее время он совсем перестал ее слушаться. Она испытала острый приступ страха, тревоги и неуверенности. Судя по всему, сегодня ей предстоит бессонная ночь (настолько тревожно и неуверенно она себя чувствовала), а завтра на работе – ответственный день, где понадобятся силы и энергия, которых в последнее время практически нет. Что делать, как решить все эти проблемы? Ведь она и так после развода с мужем чувствует себя крайне неуверенной, махнула на себя рукой, как на женщину и постоянно находится в подавленном состоянии, ожидая от жизни новых неприятностей...

### **История 4:**

Александр в последнее время испытывал серьезные проблемы в его бизнесе. В надежде расширить свои возможности, он вступил в один из клубов предпринимателей. Однако, столкнулся с трудностью: понял, что не может вступать в контакт с другими предпринимателями. Причина: ему казалось, что он никому не интересен. В результате – неудовлетворенность собой. Стало понятно, что у него еще и проблемы с уверенностью в себе...

### **История 5:**

Юлия уже 5 лет проработала в этой компании и на этой должности. Недавно к ним в отдел, на такую же должность приняли новую сотрудницу. Но, как выяснилось, приняли ее на новых условиях. За эти пять лет на кадровом рынке, заработные платы выросли, поэтому служба персонала ищет кандидатов, предлагая им более привлекательные условия, чем те, на которых работают старые специалисты.

А ведь Юля так старалась, чтобы ее хоть как-то заметили, взяла на себя дополнительные обязанности в надежде на повышение зарплаты...

Начальник этому только обрадовался, похвалил. Но об увеличении заработной платы речи не заводил.

А Юлии самой было неудобно об этом говорить. Она испытывала гамму неприятных эмоций: от обиды и возмущения до апатии и нежелания работать в этой компании.

Но, все равно боялась обсудить вопрос о повышении ее заработной платы.

### **Что делать людям, если они неуверенны в себе?**

*Варианты:*

- ничего не делать, оставить как есть. В этом случае все будет привычно. Низкая самооценка и неуверенность останутся вместе с теми проблемами, которые являются их следствием. Но зато менять ничего не придется, ведь это страшно...

- пытаться что-то делать самостоятельно. Иногда человека хватает на какое-то время. Но, поскольку вопрос сложный, как правило большинство быстро успокаивается на начальном этапе пути, потому что тяжело, не понятно, что делать, да и привычно по-старому, несмотря на проблемы...

- решить этот вопрос со специалистом. Так быстрее и надежнее.

### **Рассмотрим подробнее историю Марины, о которой уже шла речь.**

Марина - это моя клиентка, с которой мы работали индивидуально. В ходе психодиагностики, я выяснил необходимую для работы информацию.

В частности, ее **жалобы** заключались в том, что коллеги и руководство постоянно «грузят» ее своими проблемами и поручениями, которые она выполнять не обязана. Отказаться не может. Сидит очень часто вечерами на работе (бесплатно). Ущерб для своей личной жизни. Отчаяние. Истерики.

### **Проблема:**

Низкая самооценка и неуверенность в себе: отсутствие личных границ, отсутствие своей позиции, страх обидеть отказом, страх негативной реакции в случае отказа, страх испортить отношения, желание быть хорошей для всех, зависимость от мнения других. Неумение формировать свою позицию и конструктивно ее отстаивать. Необоснованно считает, что она плохой специалист. Отсутствие умения управлять своими эмоциями.

### **Что она уже делала сама, чтобы решить проблему?**

Эмоционально, с обидой отказывала коллегам в их просьбах. Они обижались, поскольку привыкли к ее безотказности. Она этого пугалась и все возвращалось на круги своя.

### **Что я ей предложил?**

- свой опыт
- инструменты (техники и упражнения)
- технологию (определенная и поэтапная последовательность действий).

### **Что было сделано в процессе работы со мной?**

- сформирована адекватная самооценка
- сформирован высокий уровень уверенности в себе.

## Каким образом?

После психодиагностики, необходимо было отредактировать ее мышление, реакции, восприятие, эмоции, действия в проблемных ситуациях. Как только пошла позитивная динамика, сразу же стало меняться ее внутреннее состояние. Далее произошло позитивное закрепление этого состояния.

*Если говорить о техниках и упражнениях, то все они делятся на :*

- рациональные, когда человек анализирует с разных позиций себя или ситуацию, находит ошибки, делает выводы, вносит коррективы в реакции или поведение и переносит в практику, закрепляя эффект

- и эмоциональные, когда человек выполняя их, просто сразу достигает нужного ему состояния, например, спокойствия там, где раньше была тревога или страх.

Проблема низкой самооценки и неуверенности у Марины была с подросткового возраста и до 30 лет (начала нашей совместной работы с ней).

В течение месяца мы закладывали базу и в течение трех месяцев шло закрепление под моим присмотром (сопровождение). Для Марины это был просто прорыв!

## Итак, как проходит работа по повышению уверенности в себе?

С помощью моего опыта, технологии и инструментов, человек редактирует свою личность и переносит полученные изменения в практику, закрепляя их. Через некоторое время – новый образ становится для него привычным, как будто он всю жизнь был уверен в себе!

*Хочу подчеркнуть, что волшебных таблеток я не выписываю!*

*Я организовываю работу, а человек себя меняет и получает то, что он хотел!*

## Предлагаю выполнить небольшое упражнение:

представьте, что вы находитесь на перекрестке двух дорог. Первая дорога – это привычная для вас дорога неуверенности в себе (мы говорили, что у каждого неуверенность проявляется по-разному и ситуации разные). Можно идти дальше по этой дороге. Куда она вас приведет? Какие будут последствия? Напишите это на бумаге.

Вторая дорога – это путь изменений. Там, где у вас есть адекватная самооценка и высокий уровень уверенности в себе. Напишите, что хорошего это вам даст?

## Какую дорогу вы выбираете:

- там, где расширяются возможности и внутренний комфорт?
- или, там, где ограничения и дискомфорт?

*Мне думается, что ответ очевиден.*

## Что будет вашим первым шагом на пути к позитивным изменениям?

**www.markovskih.ru**

**Предложение:**

Для тех, кто хотел бы:

- расширить свои возможности
- получать то, что хочется в деловой и в личной жизни
- получать больше удовлетворения от своей жизни
- повысить самооценку и уверенность в себе

**я приглашаю в свою онлайн-программу!**

*Вы можете принять участие в бесплатном вебинаре или записаться на бесплатную онлайн консультацию, чтобы выбрать для себя наиболее оптимальный вариант решения этой проблемы.*

**С уважением Марковских Андрей, психолог**

Мой сайт:

[www.markovskih.ru](http://www.markovskih.ru)

Моя группа в ВК:

<https://vk.com/public198790735>