

# **Введение**

---

*Усомниться в себе — то же, что завербоваться в армию врага и обратить против себя собственные штыки. Предрекать себе поражение — значит потерпеть поражение.*

**Александр Дюма**

**У**веренность в себе исключительно важна для счастливой полной жизни. Она обеспечивает успех на работе, в семье, в отношениях и хобби. От нее зависит эффективность всего, что вы делаете. Вера в себя, безусловно, — величайший из наших активов. Даже богатство и слава не помогут компенсировать низкую самооценку.

Люди, которым не хватает уверенности и веры в себя, всегда отстают. Они не способны к приключениям, не умеют брать от жизни все. Они более подвержены недугам, связанным со стрессом: панике, расстройствам питания, психическим болезням. Распад семей, плохие родители, проблемы в отношениях — всему этому зачастую виной низкая самооценка. От нее берут начало и более серьезные беды: наркомания, безработица, нищета, бессмысленность жизни.

Недостаток уверенности мешает вам? Значит, вы купили нужную книгу. «Повысить самооценку. Как?» создана для того, чтобы помочь вам стать увереннее. Книга уведет вас в глубины вашего разума, даст вам инструменты и методы, которые уже помогли миллионам людей в мире. Все, что вам понадобится, — применять то, что узнаете.

Время и энергия, потраченные на достижение уверенности, — не что иное, как вложение на всю вашу жизнь. А самое восхитительное — то, что, кем бы вы ни были, что бы ни было у вас за спиной, сколь бы низкой ни была ваша самооценка, вы все равно можете научиться быть уверенным в себе, потому что это никогда не поздно сделать.

[<>> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua <>>](http://kniga.biz.ua)

# 1

# Как стать уверенными в себе — общие правила

Формула достижения уверенности — как и любого изменения личности! — включает пять элементов.

Для начала **научитесь самоанализу**: изучите себя, осознайте, что хотите изменить, поймите, что не позволяет вам чувствовать себя уверенным.

Потом примените формулу «НМВД»:

- осознайте свое **Намерение** стать уверенным в себе и пообещайте себе, что добьетесь этого;
- измените свое **Мышление**. Это включает в себя уничтожение ограничивающих установок и убеждений;
- используйте **Воображение**. Представьте себя уверенной личностью;
- и наконец, **Действуйте**, как если бы уже были уверены в себе.

Только учтите: вы вообще ничего не добьетесь, а если и преуспеете, то недолго, если забудете хотя бы про одну составляющую формулы «НМВД»..

Может быть, для кого-то это звучит слегка пугающе — но не волнуйтесь: в основе программы лежат те самые пять элементов: самоанализ, намерение, мышление, воображение, действие. Вы познаете их шаг за шагом, постепенно, в маленьких практических советах, простых донельзя. Все, о чем я прошу, — применяйте полученные знания, держитесь и будьте терпеливы. Устоявшиеся привычки за ночь не изменить.

[<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>](http://kniga.biz.ua)

**“**

Самооценка — еще не все, просто без нее нет ничего.

Глория Стэйнэм

**”****1**

Первый шаг, простой, но необходимый: купите небольшой блокнот. Он понадобится для письменных заданий этой программы, а также для того, чтобы записывать свои достижения и следить за прогрессом. Датируйте каждую запись!

Блокнот станет вашим другом, учителем и наперсником, так что держите его под рукой, перечитывайте и регулярно вносите новые записи.

Пообещайте себе, что будете ежедневно уделять немного времени этой программе. Десять минут в день — читать, учиться, думать, делать — 60 часов в год на то, чтобы выработать уверенность в себе. А если выделить на это двадцать пять минут в день, то всего выйдет уже 152 часа в год — почти неделя! Разве не стоит потратить это время ради вашего лучшего будущего?

**2**

Что изменилось бы в вашей жизни, если бы вы без всяких сомнений знали, что способны достичь всего, чего пожелаете? Если хотите, опишите это в блокноте.

**3**

Подумайте и, если хотите, запишите, что значит для вас уверенность. Что делают уверенные люди и чего не могут неуверенные? Что бы вы сделали, будь вы уверенным? Может быть, смогли бы говорить более громко и отчетливо, выражать чувства, знакомиться с людьми, занять более ответственную должность?

**4**

Запишите три утверждения о себе, которые, на ваш взгляд, мешают вам чувствовать себя уверенно.

Теперь придумайте три утверждения, которые придают вам силы. Зачеркните то, что сковывает, — и впишите то, что открывает!

Что нужно сделать, чтобы ободряющие слова перестали быть только словами?

**5**

Устройтесь поудобнее — можете сесть или лечь, неважно. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и расслабьтесь.

Позвольте вашим мыслям течь свободно. Как это — быть уверенным? Как это изменит вашу жизнь?

Позвольте мыслям пару минут «плыть по течению», затем откроите глаза и запишите все, чего бы вам хотелось. Сохраните этот список: в один прекрасный день вы этого добьетесь. Помните: во что вы поверите, того вы достигнете.

**6**

Пообещайте себе держаться более уверенно прямо *сейчас*, даже если это кажется притворством. Делайте то, что делают актеры, политики, музыканты, спортсмены и многие другие во всем мире — *показывайте свою уверенность*, даже если ее и нет.

К примеру, дышите ровно, стойте прямо, говорите четко и твердо, глядя в глаза собеседникам — и вы сразу почувствуете себя увереннее.

**7**

Прямо сейчас возьмите себе за нерушимое правило *не принижать себя*. Никогда, ни вслух, ни мысленно говорите о себе того, чему бы вы не желали сбыться.

## **Примите решение относиться к себе с любовью и уважением, считать правдой о себе только лучшее — всю оставшуюся жизнь.**

Многие известные люди, даже самые блистательные иуважаемые, очень застенчивы, когда они не на публике.

В одной радиопередаче Терри О'Нил, частный фотограф, чьи портреты богатых и знаменитых украшают обложки глянцевых журналов всего мира, рассказывал о столетии студии «Парамаунт Пикчерз», которое отмечали в Голливуде. Там собралась сотня популярнейших кинозвезд, и многие из них хотели встретиться с Элизабет Тэйлор. А ее фотограф заметил... съежившейся в углу около двери.

«Я заметил, что возле нее никого нет, — рассказал он, — и, поскольку уже был знаком с ней, спросил, могу ли помочь. Я заметил, что все эти люди собирались здесь, чтобы познакомиться с ней. А она сказала: “Я так боюсь, Терри. Я никогда еще не видела столько звезд в одном зале!” Она была поражена этими звездами, а они все — друг другом. Потом она попросила представить ее Роберту Де Ниро. Я с ним знаком не был, но повел ее к нему, и это было удивительно. Как будто наблюдалаешь разговор двух неуверенных в себе детей...»

## 2

# Насколько вы уверены в себе?

Насколько вы уверены в себе? Что такое вообще уверенность и как она соотносится с представлением о себе и самооценкой?

Представление о себе состоит из трех ключевых чувств и убеждений:

- **чувство собственного достоинства** — то, как вы оцениваете себя самого, насколько вам хорошо с самим собой, по каким критериям считаете себя достойным счастья и успеха;
- **компетенция** — степень вашей убежденности в собственной способности решать проблемы и добиваться чего-либо. Это я и имею в виду, говоря об уверенности в себе;
- **причастность** — ощущение уважения и принятия со стороны окружающих.

Из чувства собственного достоинства и ощущения причастности складывается ваша **самооценка**.

Ваша цель — сделать уверенность в себе настолько естественной, чтобы не только выглядеть, но и быть уверенным в себе, владеть собой. Чтобы этого добиться, надо задействовать все элементы формулы «НМВД». Намерения и мысли открывают прямой путь к уверенности в себе, которая есть не что иное, как набор убеждений насчет собственных талантов и возможностей. Но они мало влияют на чувство собственного достоинства, которое по природе своей эмоционально, и, разумеется, почти не воздействуют на сами эмоции. Здесь вступают в игру

воображение и действие. Творческая фантазия влияет на чувства прямо, вдохновляя нас и побуждая добиваться цели. То же можно сказать и о действиях.

Теперь вернемся к нашим баранам: *как у вас с чувством собственного достоинства?* Верите ли вы в то, что способны справиться с жизнью и преуспеть в ней? Чувствуете ли вы себя принятым и уважаемым другими?

**“**

Если вы, отчаявшись, намереваетесь быть меньшим, чем можете, предупреждаю: всю оставшуюся жизнь вы будете несчастны, убегая от собственных способностей и возможностей.

**”**

**Абрахам Маслоу**

**8**

Насколько вы уверены в себе? Оцените это по десятибалльной шкале, где 10 означает, что вы способны преуспеть во всем (если постараетесь), а 0 — что вы не способны ни к чему вообще. (Если вы поставили себе десятку, подарите эту книжку другу — вам она не нужна.)

Теперь отметьте на шкале желаемый уровень уверенности. Если вы поставили себе меньше 10, спросите себя, отчего. Подумайте над той оценкой, которую себе поставили.

**9**

Насколько велико ваше чувство собственного достоинства? Оцените его по десятибалльной шкале, где 10 значит, что вы достойны взять у жизни все хорошее, что она дает, а 0 — что вы не заслуживаете ничего. А теперь отметьте на шкале желаемое значение и снова спросите себя, почему вы поставили меньше десяти (если это так), и поразмышляйте над цифрой, которой себя оценили.

**10**

Чувствуете ли вы, что вас уважают окружающие? Оцените ваши отношения с людьми по десятибалльной шкале. Теперь отметьте на ней желаемую цифру и снова подумайте, отчего поставили себе меньше десяти (если это так) и чем обусловлена ваша оценка.

**11**

Возьмите большой лист бумаги и разделите его пополам. Слева напишите ваше имя — паспортное или никнейм, под которым вас знают. Ниже расскажите, какие чувства у вас вызывает это имя.

Теперь выберите имя, под которым вы хотели бы, чтобы вас знали. Напишите его вверху правой колонки. Кто этот человек? Заполните эту колонку любыми фантазиями о нем или о ней, каким вы его или ее себе представляете.

Теперь сравните колонки друг с другом. Что скажете?

**12**

Оцените по десятибалльной шкале:

- свое *физическое* состояние: здоровье, внешность, физическую форму;
- свое *эмоциональное* состояние: счастливы ли вы, любите ли, внимательны ли к другим, спокойны ли вы, опущаете ли себя в безопасности;
- свой *интеллект*: умственные способности, знания, умения;
- свою *социальность*: насколько вам комфортно в обществе, что, по-вашему, думают о вас другие.

Подумайте над оценками, которые себе поставили.

**13**

Запишите, каковы ваши потенциальные возможности. Чего вы могли бы добиться, будь вы уверенным в себе полностью?

Имейте в виду, что вы, разумеется, способны на большее, чем думаете. Представления людей об их возможностях чаще всего имеют мало общего с действительностью.

**14**

Улыбайтесь своему отражению в зеркале каждое утро: вы сами удивитесь, насколько это меняет весь день.

Когда ложитесь спать, тоже улыбайтесь себе: это поможет увидеть хорошие сны и запрограммирует ваше подсознание на позитивную самооценку.