

# 5 ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НЕУВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Будущее принадлежит тем, кто верит в красоту своей мечты.

— ЭЛЕОНОРА РУЗВЕЛЬТ

Иногда наш самый главный враг — это мы сами. Мы оцениваем произошедшие с нами события с критической точки зрения, и это зарождает в нас сомнения в себе и неуверенность. Проблема заключается в образе мышления, именно он заставляет нас самих разрушать наши отношения, изменять здоровое поведение, бросать попытки самореализации. В этой главе мы займемся созданием прочного фундамента для нашей самооценки. Для начала избавимся от тормозящих нас убеждений, связанных с прошлыми событиями и отношениями. Мы разрушим чужие представления о нас и освободим пространство для развития при помощи наших талантов и сильных качеств.

В процессе поиска любви к себе чрезвычайно важно искоренить негативные мысли и представления о себе. Собранные в этой главе упражнения помогут вам лучше разобраться в источниках любви к себе.

Вы также найдете здесь полезные советы, которые помогут вам освободиться от негатива и ограничивающих убеждений.

## ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ НЕУВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Пройдите этот короткий тест, чтобы оценить, насколько неуверенность в себе мешает вам по жизни. За каждый ответ «верно», вы получаете 10 баллов.

- 1. Я не люблю братья за что-то новое, если не уверена, что у меня это получится.**

**Верно**                      **Неверно**

- 2. Я боюсь совершить ошибку.**

**Верно**                      **Неверно**

- 3. Я часто думаю, что недостаточно хороша.**

**Верно**                      **Неверно**

- 4. Мне страшно выходить из своей зоны комфорта.**

**Верно**                      **Неверно**

- 5. Мне кажется, что я не нравлюсь окружающим.**

**Верно**                      **Неверно**

- 6. Я мысленно проигрываю уже случившиеся разговоры и думаю о том, как мне стоило бы отвечать.**

**Верно**                      **Неверно**

**7. Я не люблю пробовать новое.**

**Верно**

**Неверно**

**8. Я беспокоюсь о том, что обо мне подумают другие.**

**Верно**

**Неверно**

**9. Я много раз терпела неудачи.**

**Верно**

**Неверно**

**10. Мне часто приходят в голову ужасные мысли, начинающиеся со слов «а что, если...».**

**Верно**

**Неверно**

### Результаты

**0–40 баллов:** вы проделали потрясающую работу и умеете быть доброй к себе и поддерживать себя. Так держать! Ваш мир прекрасен, потому что вы живете полноценной жизнью.

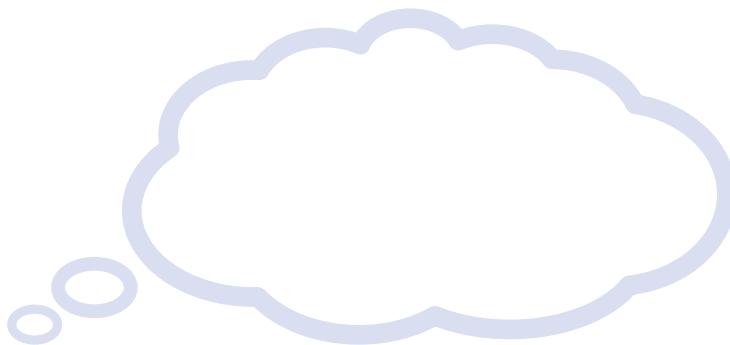
**40–60 баллов:** иногда вам сложно ощутить свою ценность, а иногда вы принимаете себя. Продолжайте распознавать своего внутреннего критика и бороться с ним.

**60–80 баллов:** вам не всегда удастся жить полной жизнью из-за страхов и сомнений. Продолжайте работать и развивать уверенность в себе, чтобы достичь всего того, что вы заслуживаете.

**80–100 баллов:** начать читать эту книгу было правильным решением. Хорошо, что вы осознаете, как важно преодолеть сомнения в себе, чтобы изменить жизнь к лучшему.

## МЫСЛИ, ПОЛНЫЕ СОМНЕНИЙ

Вспомните ситуации, которые вызывают в вас чувство неуверенности в себе. Возможно, это публичное выступление спортивная игра или первое свидание. Что может прийти вам в голову в эти моменты? Запишите эти слова в облачке. Когда вспомните что-то негативное, не размышляйте над тем, правда это или нет, вместо этого подумайте, помогут ли вам эти мысли обрести любовь к себе. Если нет, то постарайтесь взглянуть на ситуацию с позиции любви и доброты к себе. Произнесите это новое мнение о себе пять раз.



## ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ

Вспомните моменты, когда вы чувствовали себя уверенно и безопасно. Опишите, что тогда происходило. Какие ощущения возникали в вашем теле и как вы представляли себя перед окружающими? Что помогло вам почувствовать защищенность и уверенность в себе?

---

---

---

---

---

## ПРОЩАЕМСЯ С ФРАЗОЙ «ЧТО, ЕСЛИ»

Большинство переживаний начинаются со слов «что, если». Подобные мысли вызывает у нас неуверенность в своих силах. Что, если я выгляжу глупо? Что, если у меня ничего не выйдет? Что, если я не получу работу? В следующий раз, когда вы поймаете себя на мысли, начинающейся со слов «что, если», попробуйте сформулировать ее в позитивном ключе. Эта смена настроения приведет к более позитивному мышлению. Если вам сложно поверить в новые утверждения, попробуйте хотя бы найти в них что-то нейтральное. Закончите предложения, начинающиеся со слов «что, если», подобным образом:

Пример: **«Что, если у меня ничего не выйдет?»**

**«Что, если у меня все получится?»**

Что, если я проиграю? \_\_\_\_\_

Что, если... \_\_\_\_\_

Что, если я им не понравлюсь? \_\_\_\_\_

Что, если... \_\_\_\_\_

Что, если я недостаточно симпатична? \_\_\_\_\_

Что, если... \_\_\_\_\_

Что, если я выгляжу глупо или несу  
чушь? \_\_\_\_\_

Что, если... \_\_\_\_\_

Что, если... \_\_\_\_\_

Что, если... \_\_\_\_\_

Что, если... \_\_\_\_\_

Что, если... \_\_\_\_\_

## ЯЗЫК ТЕЛА ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Подумайте, как выглядит человек, чувствующий себя уверенно и защищенно. Какие особенности его позы вы можете выделить? Теперь представьте неуверенного и сомневающегося человека. В чем между ними разница? Из следующего упражнения вы поймете, как язык тела может влиять на наше к себе отношение. Если вы испытываете неуверенность, можете сделать глубокий вдох, убедиться, что прочно стоите на ногах, выпрямить спину, опустить руки вдоль тела и расслабить мышцы лица. Встаньте прямо и обратите внимание на свои ощущения. Приняв уверенную позу, запишите три характерные ее особенности, которые кажутся вам наиболее естественными. Затем запишите особенности неуверенной позы.

### Уверенная поза

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Неуверенная поза

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## МОМЕНТЫ, КОТОРЫМИ Я БОЛЬШЕ ВСЕГО ГОРЖУСЬ

В этом упражнении перечислите пять ваших самых главных достижений за прошедший год. Это необязательно должны быть какие-то успехи в общепринятом понимании этого слова. Подумайте, чем вы больше всего гордитесь, включая преодоление трудностей. Пусть эти победы будут маленькими, но, возможно, они для вас самые значимые.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## МОЯ КОМАНДА ПОДДЕРЖКИ

Иногда нам всем нужна группа поддержки из тех, кто нас любит и готов прийти на помощь. Кто может стать такими людьми? Возможно, они не занимают главного места в вашей жизни. Я помню свою учительницу во втором классе. Она всегда меня подбадривала, несмотря на то что была одним из самых строгих педагогов, у которых мне довелось учиться. Ее вера в меня помогла мне обрести уверенность, хотя я была очень скромным и беспокойным ребенком. Перечислите, кто поддерживал вас в вашей жизни, и подумайте, как они на вас повлияли.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## ВДЫХАЕМ УВЕРЕННОСТЬ, ВЫДЫХАЕМ СОМНЕНИЯ

Глубокое дыхание вместе с парой слов — хороший способ сконцентрироваться и заземлиться. Найдите тихое и удобное место. Возможно, стоит зажечь свечу, приглушить свет или включить успокаивающую музыку. Затем приступайте к осознанному дыханию и продолжайте практиковать его столько, сколько вам захочется. Сначала это может показаться вам сложным. Засеките минуту и посмотрите, сможете ли вы оставаться сконцентрированной все это время. Если для вас это слишком долго, то пока не увеличивайте продолжительность упражнения. Регулярная практика, даже длиной в минуту, принесет пользу.

1. В течение четырех секунд медленно и глубоко вдыхайте через нос или рот так, чтобы воздух вначале заполнил брюшную полость, а потом уже грудь.
2. Задержите дыхание на четыре секунды. В течение следующих четырех секунд медленно выдыхайте через рот. Повторяйте эту последовательность и добавьте еще несколько действий.
3. Выберите слово или словосочетание, описывающие то, к чему вы стремитесь, и произносите их на вдохе. Например, «я добьюсь этого» или «уверенность».
4. Для выдоха используйте слова, связанные с вашей неуверенностью, и избавляйтесь от них вместе с воздухом. Повторяйте это упражнение минуту или дольше, если захотите. Попробуйте постепенно увеличивать продолжительность упражнения.



## ГОРА СОМНЕНИЙ

Для этого упражнения выберите одну большую цель и запишите ее внутри горы. Затем подумайте о том, что вас сдерживает на пути к этой цели. Запишите эти препятствующие факторы внутри стрелок (можете выбрать варианты из моего списка или придумать свои). Если вы дадите себе слово не позволять никаким препятствиям встать у вас на пути, то достигнете своих высот.

Возможные сдерживающие факторы:

- Чужое мнение.
- Былые неудачи.
- Отказы.
- Маленькие шансы.
- Не всем это под силу.
- Я осознаю, что рискую.

