



**глава**

# 1

**Уверенность и вы**

«То, что ум может придумать, он может и достичь».

*Клемент Стоун, предприниматель и филантроп*



## Благодаря этой главе вы...

- узнаете, что такое уверенность в себе и чего она помогает добиться;
- поймете, что вы можете прямо сейчас начать контролировать собственную жизнь, независимо от того, что происходит вокруг вас;
- выясните, как ваши мысли и поведение влияют на ваши ощущения;
- определите степень своей уверенности в себе в настоящий момент и то, что больше всего требует изменений в вашей жизни.

Что нам в первую очередь приходит на ум, когда мы говорим об уверенности в себе? Может быть, вы предполагаете соответствующее поведение людей? Вспомните уверенных людей, известных вам. Можете представить, как они непринужденно смеются и улыбаются, как спокойно выступают с презентациями, какими непоколебимыми они кажутся на собеседованиях, стараясь получить интересную работу, как общаются с незнакомцами, как любят оказываться в центре внимания. Однако то, какими мы воспринимаем таких людей, это лишь часть имеющейся уверенности. Важнее то, чего с ее помощью можно *добиться* – более существенных результатов в самых разных сферах жизни. Есть люди, которые настолько чувствуют себя уверенно, что практически не обращают внимания на себя, в основном стремясь к преодолению препятствий в своей жизни и достижению поставленных целей.

И тут мы подошли к главному: уверенность в себе позволяет людям добиваться своих целей. Это происходит потому, что уверенные люди:

- используют новые возможности;
- справляются с неудачами, сбивающими их с пути;
- включаются в новые ситуации, не пугаются трудностей и не упускают возможностей, так как воспринимают их как вызовы, с которыми надо справиться, а не как угрозы, которых следует избегать;
- берут на себя ответственность за осуществление изменений, а не ждут, когда изменятся обстоятельства или окружающие их люди;
- могут волноваться, тревожиться или испытывать страх, но это не останавливает их на пути к достижению своих долгосрочных целей;
- целенаправленны и умеют ставить себе долгосрочные и краткосрочные цели, то есть знают, чего они хотят добиться в жизни.

Заинтересовались такими перспективами? Не показались ли вам некоторые из них привлекательными?

Вы видите, что уверенность в себе не всегда связана с хорошим внутренним настроем. Да, уверенные люди могут чувствовать себя спокойно и в целом позитивно относиться к себе. Но иногда их тоже что-то пугает и сбивает с толку. Они также могут волноваться по поводу важных проектов на работе или трудностей в личной жизни. Но между ними и неуверенными людьми есть одна разница: дело не в том, насколько сильно они боятся или беспокоятся, а в том, что уверенные люди умеют справляться с такими чувствами и вести себя правильно в сложных ситуациях.

Все это хорошо, так как уверенность позволяет людям, в том числе и вам, действовать. Но что на самом деле представляет собой уверенность? И как вы можете добиться ее укрепления?

## Уверенность предваряют действия

Давайте дадим определение уверенности. Я заявляю, что уверенность – это способность эффективно выполнять необходимые действия, какими трудными они ни казались бы в данный момент. Уверенность – это не отсутствие страхов, а выполнение нужных действий независимо от испытываемых нами чувств благодаря пониманию того, что эти действия в конечном счете помогут нам справиться с некоторыми чувствами. Уверенность – это выполнение того, что необходимо сделать в краткосрочной перспективе для достижения долгосрочных целей, хотя в данный момент это может казаться некомфортным.

Разумеется, какая-то сложная задача или ситуация может вас обескуражить. Но повышение уверенности в себе означает, что вы научились управлять такими чувствами, поэтому можете добиваться своих долгосрочных целей. Скажем, вас беспокоит предстоящий экзамен или собеседование на работе; но вы ведь не откажетесь от этого только из-за своих опасений, так как у вас есть цель – добиться в жизни успеха. Если вас беспокоит выступление перед большой аудиторией, вы соберетесь и все равно выступите, поскольку это нужно для вашей карьеры. Если вы хотите не робеть при встрече с новыми людьми, спокойнее реагировать на отказы и возражения, лучше самоутверждаться, начинать или заканчивать отношения по своей инициативе, а также научиться выпутываться из других непростых ситуаций, то можете подготовить себя к этому, чтобы обеспечить себе долговременное счастье.

Если вам когда-либо в жизни приходилось испытывать робость, то вы в этом отношении не одиноки. Думаю, что большинство людей иногда переживают, а порой и чувствуют совершенную опустошенность из-за тех сложных задач, которыми им приходится заниматься. Здесь есть один секрет: нельзя позволять подобным чувствам мешать выполнению того, что нужно, так как вам все равно это надо сделать.

Небольшая нервозность может оказаться даже немного полезной. Испытывая это чувство, мы вряд ли будем вести себя высокомерно или самонадеянно. Легкое волнение предупреждает нас, что мы не должны терять бдительности или воспринимать все как само собой разумеющееся. Нам необходимо взять себя в руки, уделять внимание важным моментам и предпринимать все необходимые усилия для достижения максимально возможного.

Вы будете очень удивлены, узнав, как много людей испытывают беспокойство. Да, внешне они могут казаться уверенными, но внутри – комок нервов, как у большинства из нас. В недавнем интервью легендарная певица Ширли Бэсси<sup>1</sup> призналась: «Перед каждым новым выходом на сцену я нервничаю больше, чем когда-либо в прошлом». Но она все равно выступает на концертах перед тысячами людей и даже перед миллионами при прямых телевизионных передачах. Мне однажды пришлось быть наставником одного известного игрока в регби, выступавшего за английскую сборную, которая в 2003 году выиграла Кубок мира в этом виде спорта. Этот человек, проявлявший железное спокойствие на поле, всегда очень волновался, когда ему приходилось выступать даже перед небольшой группой бизнесменов. Несмотря на эту нервозность, он решил стать успешным оратором.

Здесь важно знать еще один секрет: чем чаще вы будете оказываться в ситуациях, которые вас пугают, тем скорее они начнут вам нравиться. В какой-то момент вы забудете о том, чего боялись в такой ситуации, и будете испытывать прямо противоположные чувства – положительные эмоции, оживленность и свободу. Как вы, вероятно, помните из моего рассказа, я в свое время боялся выступать на публике. Однако благодаря большой практике, я преодолел свои страхи. Как только я перестал бояться, мне стали нравиться публичные выступления.

---

<sup>1</sup> Ширли Вероника Бэсси – британская певица, ставшая известной за пределами своей родины после исполнения песен к фильмам о Джеймсе Бонде, удостоена звания Дамы-Командора ордена Британской империи.) – *Прим. науч. ред.*

Какой урок следует из этого? Чувство уверенности в себе возникает после действий, а не перед ними.

«Смелость – это не отсутствие страха, а умение его преодолеть и стать его хозяином».

Марк Твен, писатель

## А теперь ваша очередь

Что заставило вас выбрать эту книгу? Интерес к уверенности. Но если уверенность в первую очередь связана с действием, то действуйте. Начните с того, что на листе бумаги или даже на полях этой книги запишите свои цели. Сформулируйте в паре предложений то, что хотите получить от этой книги: в какой области вы прежде всего хотели бы стать более уверенным? Для выполнения этого упражнения воспользуйтесь перечнем типовых ситуаций, в которых многие люди хотели бы чувствовать себя более уверенными.

Прохождение теста на вождение автомобиля.

Назначение кому-то свидания.

Использование возможностей и решение пойти на риск.

Восприятие критики.

Формирование новых навыков и умений.

Начало новых отношений или прекращение прежних.

Взаимоотношения с коллегами или потребителями.

Необходимость

произвести хорошее впечатление во время собеседования по поводу работы.

Умение легко выходить из трудной ситуации.

Формирование сетей контактов на конференциях.

Восстановление после травматической ситуации.

Снижение веса тела или улучшение физической формы.



Более высокая целеустремленность.	Сдача экзамена или теста.
Выступление на публике.	Восприятие похвал.
Смена карьеры.	Действия в качестве родителя.
Появление новых друзей.	Умение сказать другим «нет».
Действия в случае отказа.	Преодоление страхов или беспокойства.
Обращение с просьбой о повышении зарплаты.	
Изменение своей жизни.	

## Приступайте к действиям

Я хочу, чтобы мое ключевое сообщение дошло до вас прямо сейчас: уверенность – это действия и контроль. Множество людей, которые хотят стать увереннее, в то же время желают и того, чтобы их жизнь стала другой. Они мечтают о том, чтобы начальник им больше помогал, а муж или жена больше о них заботились; чтобы у них было больше времени или денег; чтобы в их прошлом что-то изменилось или кто-то за них осуществил нужные для них изменения.

Однако, если у вас нет приятеля-джинна, расположенного к вам, или крестной-волшебницы, приходящей к вам на помощь по первому зову, подобные желания ни к чему не приведут. Ваш начальник вряд ли ни с того ни с сего станет больше вам помогать. Вам необходимо либо этого как-то от него добиться, либо найти другую работу, где босс всегда больше взаимодействует с подчиненными. Если у вас мало времени или денег (а у кого они есть в наши дни?), высвободить часть времени или откладывать немало наличных вы в состоянии и сами, без всяких джиннов и волшебниц. Если вы этого не сделаете, само собой это не случится.

У меня к вам большая просьба: пожалуйста, никогда не играйте в желания! Если вы чего-то желали в прошлом, ожидали и надеялись, то теперь этого уже не исправить.

Согласимся с тем, что такое в вашей жизни было. Но теперь прекратите заниматься этим, причем прямо сейчас. Вместо того, чтобы ожидать, когда ваши обстоятельства изменятся, сделав вас увереннее, почему бы самому не заняться этими изменениями и не приступить к этому немедленно?

Я уверен, вы слышали о некоторых личностях, которые добились победы в очень сложных ситуациях. Люди, которые были нищими, сталкивались с бессердечным, а порой и жестоким отношением к себе, становились инвалидами или страдали из-за тяжелейшей болезни, сумели справиться со всеми трудностями и добиться огромного успеха. Они могли бы погрязнуть в своих несчастьях и жаловаться: «Если бы мои родители обращали на меня больше внимания» или: «Если бы только я не заболел раком». Но они вели себя иначе. Основной урок, который можно усвоить из их поведения, заключается в том, что вы, независимо от ваших нынешних обстоятельств, также можете добиться успеха. Многие люди начинали свою жизнь в тяжелейших условиях, но им, в конце концов, удалось вырваться из этой засасывающей трясины. Если вам хочется улучшить свою жизнь и расти как личность, вы также можете этого добиться. Будьте капитаном собственной судьбы. Для этого всего лишь надо решиться – решиться действовать.

Подумайте о своей нынешней ситуации. Что именно мешает вам двигаться вперед прямо сейчас? Может быть, это нехватка времени, тяжелое семейное положение или слишком требовательный начальник? Трудное детство, отсутствие необходимой квалификации или поддержки семьи? Безденежье, плохое здоровье или физическое несовершенство? Вместо того чтобы рассматривать эти и им подобные причины как непреодолимые барьеры, снижающие вашу уверенность в себе, вы можете воспринимать их как вызовы, которые необходимо преодолеть. А я, со своей стороны, в этой книге покажу, как этого можно добиться.

## **А теперь ваша очередь**

Есть поговорка: «Благими намерениями дорога в ад вымощена». Какими бы прекрасными ни были наши намерения, мы иногда так и не приступаем к их реализации. Психологи выявили принцип, который они назвали «согласованность». Когда мы берем обязательства (даже если о таком обязательстве сообщаем только себе), нам не нравится даже в собственных глазах выглядеть лжецом, поэтому мы обычно стараемся соответствовать им. Поэтому принятие даже небольшого обязательства может повысить наши шансы на успех и трансформировать наши намерения в действия.

Если вы хотите получить порцию лучшего из возможных «лекарств», благодаря действию которого ваша уверенность возрастет, как и ваши личные достижения в жизни, обязательно прочитайте и подпишите приведенный ниже контракт. В нем содержатся обещания самому себе. Заполните пропуски, вписав в них от руки или напечатав то, чего вы хотите добиться. Вы можете изменить некоторые формулировки, если считаете, что в этом случае контракт станет конкретнее отражать особенности вашей жизни.

Я (такой-то) обещаю не только прочитать эту книгу, но и на самом деле выполнять приведенные в ней упражнения и приемы. Я это сделаю, потому что я хочу чувствовать себя более уверенным и добиться в жизни большего.

Подпись (такой-то)

Примите мои поздравления. Вы только что сделали первый шаг к самому себе. Ведь он был не слишком трудным, не так ли?

«Каждый человек – архитектор собственной судьбы».

**Поговорка**

## Опасения не могут вас убить

Разумеется, при мыслях о том, что вы справитесь со своими страхами, вы можете опасаться того, что вам это не удастся. Однако навсегда запомните, что чувства не являются реальностью. Более того, ваше беспокойство может сильнее вас угнетать, чем те реальные явления, из-за которых вы переживаете. Ваше волнение – это всего лишь трюк, который с вами проделывает ваш собственный мозг. Беспокойство, опасения, страх, печаль и любые другие подобные чувства не погубят вас. Можно утверждать, что нам всем очень везет в этом мире, так как большинство из того, что нас пугает, на самом деле не становится фатальным. В реальной жизни самое худшее, что может с нами случиться, редко бывает таким плохим, как мы это воображаем.

### **А теперь ваша очередь**

Подумайте о собственном опыте.

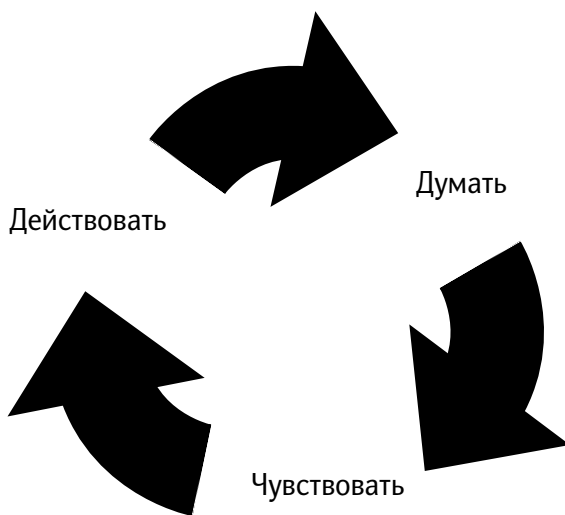
- С какой самой пугающей вещью вы когда-нибудь сталкивались?
- Как это случилось?

Может быть, вас действительно беспокоил предстоящий экзамен, разговор или важная для жизни встреча. Может быть, у вас тряслись колени перед каким-нибудь действительно пугающим событием, например, перед прыжком с «тарзанки» (банджи джампинг), на который вы решились, чтобы проверить себя или показать, что вы не хуже других? Может быть, у вас бывали бессонные ночи, когда вас мучили разные сомнения перед каким-то очень важным для вас событием. Но как все потом происходило на самом деле? Скорее всего, гораздо лучше, чем вы себе это представляли. И даже тот факт, что вы сейчас читаете эту книгу, означает, что то пугающее событие вы благополучно пережили!

## Цикл уверенности

Итак, мы выяснили, что уверенность – это выполнение действий и осуществление контроля. Но что именно вы должны контролировать? Ответ здесь таков: то, что вы *делаете*, то, что вы *думаете*, и то, что вы *чувствуете*.

Психологи уже давно знают, что действия, мысли и чувства связаны друг с другом в виде цикла или замкнутой петли. Предположим, девушка нервничает из-за того, что ей в одиночку придется пойти на какую-то вечеринку. Поэтому она *действует* – остается дома. Ее *мысли* о том, что она всегда будет одинокой, вызывают у нее чувство подавленности, из-за чего ее уверенность в отношении будущих вечеринок становится еще слабее.



Или человек считает (*думает*) себя неудачником. Отнеся себя к категории этих людей, он *чувствует* себя несчастным, что заставляет его с еще меньшей вероятностью что-то *делать*. В таком состоянии он не может собрать в единое целое имеющуюся у него энергию, чтобы попытаться заняться новыми вещами, и заканчивает уверением себя в том, что он действительно неудачник.

Если вы позволите своим чувствам забирать лучшее из того, что у вас есть, то создадите порочный цикл, еще более крепкую петлю, которая будет усиливать ваши страхи и снижать вашу уверенность в себе.

Но если вы *думаете* по-другому, то и *чувствуете* себя по-другому и *действуете* по-другому. Заставьте себя думать о хорошем – и вы почувствуете себя более счастливым и уверенным человеком. Для начала вам нужно заняться чем-то новым, что, в свою очередь, усилит ваши позитивные мысли и чувства. Если вы пройдете по этому пути до конца, это создаст положительный цикл, приводящий к усилению вашей уверенности.

Интересно вот что: вы можете развивать свою уверенность, начав с любого из перечисленных трех этапов. Например, давайте начнем с действий. Если вы ведете себя («действуете») так, словно уже уверены в себе: отправляетесь смело на вечеринку, выступаете с презентациями на работе, приглашаете заинтересовавшего вас человека на свидание, вам легче потом поверить («думать»), что вы можете быть уверенным. Возникшее благодаря этому более позитивное мышление позволяет вам быть более расслабленным и уверенным («чувствовать»), что, в свою очередь, помогает вам делать еще больше. Если вы пройдете по всем перечисленным в этой книге ступенькам, которые предназначены для изменения вашего поведения и способа мышления, то увидите, сколь существенно это поможет усилению вашей уверенности.

## **Что вам нужно изменить сейчас?**

Прежде чем мы займемся изменениями, давайте сначала выясним, что именно вам необходимо изменить. Насколько уверенно вы себя чувствуете в данный момент?

Прочитайте следующие утверждения и решите, в какой степени вы согласны с каждым из них. Все время помните, что этот тест нужен только вам самому, поэтому да-

вайте предельно честные ответы. Если вы поставите себе более высокую оценку, чем ту, которая соответствует вашим реальным чувствам, то обманете лишь самого себя. Для определения степени своей уверенности в себе воспользуйтесь следующими оценками.

1	2	3	4	5
Совершенно не согласен	Немного не согласен	Все равно	Немного согласен	Полностью согласен

## Шкала уверенности

Утверждения	1	2	3	4	5
Если я прикладываю достаточно усилий, мне всегда удастся решать трудные проблемы					
Если люди не соглашаются со мной, я все равно могу отыскать способы, позволяющие мне добиться желаемого					
Мне легко удастся не сбиваться с пути, ведущему к моей цели, и добиваться ее достижения					
У меня достаточно ресурсов, чтобы справиться с непредвиденными ситуациями, возникающими в самых разных областях моей жизни					
Я уверен, что могу эффективно справляться с неожиданно возникающими явлениями и ситуациями					
Я всегда говорю «да» новым возможностям					
Я спокойно воспринимаю трудности, возникающие как в моей личной, так и в профессиональной жизни					

Утверждения	1	2	3	4	5
Я способен решить большую часть проблем, с которыми сталкиваюсь					
Большую часть времени я чувствую себя живым энергичным человеком					
Я уверен, что могу справиться со всем, что встречается у меня на пути					

## Разберемся с вашими оценками

Давайте теперь сложим ваши оценки по 10 утверждениям и получим общий балл, который окажется между 10 и 50. Что ваша оценка говорит о вас?

- **Общая оценка от 41 до 50.** Вы уверенный в себе человек, твердо считающий, что способны преодолевать трудности, справляться с проблемами и добиваться успеха даже при неблагоприятных обстоятельствах. Просмотрите быстро эту книгу и выберите ряд упражнений категории «А теперь выполните следующее» и приемов категории «Усилитель уверенности», которые помогут вам и дальше поддерживать высокую уверенность в себе.
- **Общая оценка от 31 до 40.** Вы большую часть времени уверены, что способны справляться с ситуациями, с которыми сталкиваетесь на своем пути, и выходить из тупиков, в которые иногда попадаете. Как и большинство людей, вы, возможно, более уверены в одних областях своей жизни и менее в других. Проработайте упражнения категории «А теперь выполните следующее» и выясните, какие приемы категории «Усилитель уверенности» могут помочь вам повысить свою уверенность хотя бы немного больше.
- **Общая оценка от 21 до 30.** Ваша уверенность в себе могла бы быть и более высокой. Может быть, вы чувствуете некоторую нервозность или испытываете не-



уверенность, не зная, как справляться со своими обстоятельствами. Однако использование упражнений категории «А теперь выполните следующее» и приемов категории «Усилитель уверенности» поможет вам развить и повседневную уверенность, и долгосрочную.

- **Общая оценка от 10 до 20.** Ваша уверенность в себе на данный момент, по-видимому, довольно низка, однако мы вместе сможем справиться с этим. Более того, чем ниже ваша уверенность, тем легче добиться более быстрого прогресса. Начните с приемов «Усилитель уверенности», приведенных в главе 2, чтобы изменить свои убеждения и взгляд на жизнь. Однако не переусердствуйте на первых порах. Убедитесь, что вы хорошо разобрались с каждым приемом и в полной мере им овладели, и только затем переходите к следующему.

Суммировав отдельные оценки, сразу же запишите итоговую сумму. Это можно сделать на полях этой книги, рядом поставьте дату – день, когда вы ее узнали. Какой бы ни была ваша нынешняя оценка, вы потом увидите, что после использования инструментов этой книги ваша уверенность в себе возрастет. Вернитесь к полному тесту снова через шесть месяцев – и вы, наверняка, зафиксируете более высокую оценку.

## Восемь сфер уверенной жизни

Большинство из нас живут в таком бешеном темпе, что не в состоянии осмыслить то, как мы решаем свои задачи, и понять, чего именно хотим добиться в жизни. Теперь у вас появилась возможность исправить эти промахи. Вопросник, который вы только что закончили заполнять, показывает, насколько вы уверены в себе на данный момент. Я уже попросил вас подумать о некоторых ситуациях, в которых вы хотели бы чувствовать себя более уверенно.

Иногда людям в меньшей степени требуется уверенность в каких-то конкретных ситуациях, а в большей – в каких-то масштабных областях их жизни. Уточнить это нам поможет следующее упражнение. Проанализируйте восемь сфер уверенной жизни и оцените степень своей уверенности в каждой из них по шкале от 1 до 10; 10 соответствует высочайшей уверенности в себе: вы не только превосходно себя чувствуете в этой области своей жизни, но и другие люди, скорее всего, с удивлением задают себе вопрос, как вам удалось этого добиться. Оценка 1 отражает очень низкую уверенность в себе: вы срочно хотите изменить все происходящее с вами в данной области своей жизни.

Помните, что результаты этого теста, как и в остальных упражнениях этой книги, нужны только вам. Никто больше их не увидит. Поэтому будьте абсолютно честны при выставлении себе оценок, относящихся к разным направлениям жизни. Поставьте галочку в той клетке общей таблицы, которая соответствует степени вашей уверенности по данному направлению.

### Оценка восьми сфер уверенной жизни

Сфера	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ваша физическая жизнь										
Ваша личная жизнь										
Ваша семейная жизнь										
Ваша социальная жизнь										
Ваша профессиональная жизнь										
Ваша финансовая жизнь										
Ваше предназначение в жизни										
Ваша жизнь как развлечение										

Давайте разберем все эти восемь сфер жизни более подробно.

- **Ваша физическая жизнь.** Рассмотрите свою уверенность в себе по таким составляющим, как физическое здоровье, общее физическое состояние, диета, энергичность и общее состояние. Есть ли у вас какие-то проблемы со здоровьем? Чувствуете ли вы себя все время сильным и здоровым или вас мучают какие-то боли, например, кашель или простуда? Оценка 10 предполагает, что вы из тех людей, которые утром выпрыгивают из постели переполненные энергией и уверенные, что в течение дня могут выполнить все, что необходимо, а после этого у них останутся силы на то, чтобы заняться чем-то еще вечером, пока не придет время отправляться спать. Более низкая оценка свидетельствует о том, что вы порой чувствуете усталость или хотели бы быть в более совершенной форме.
- **Ваша личная жизнь.** Подумайте о степени своей уверенности в отношениях со своим партнером, спутником жизни или другим значимым для вас человеком. Подумайте о своей партнерше прямо сейчас: поддерживает ли она вас<sup>2</sup>, вызывает ли она у вас чувство любви, испытываете ли вы рядом с ней радость и счастье? Высокая степень доверия здесь означает, что вы в полной мере удовлетворены этими отношениями. А при отсутствии партнера вы можете поставить себе высокую оценку, если как свободный человек абсолютно счастливы. Низкая оценка говорит о том, что вы хотели бы испытывать намного больше счастья либо потому, что могли бы улучшить качество своих нынешних отношений, либо потому, что хотели бы иметь близкие отношения с каким-то человеком.
- **Ваша семейная жизнь.** Подумайте об отношениях со своими родителями, братьями и сестрами, детьми, другими членами семьи, а также с близкими и дале-

---

<sup>2</sup> Здесь и далее примеры в основном приводятся для мужчин, но они в полной мере относятся и к представительницам прекрасного пола. – *Прим. пер.*

кими родственниками. Любит ли вас ваша семья, поддерживает ли она вас? Подумайте, в какой степени вы чувствуете себя достаточно уверенно и бываете самим собой при взаимоотношениях с близкими. Насколько легко вам общаться в целом с членами своей семьи, особенно тогда, когда вам приходится их о чем-то просить.

- **Ваша социальная жизнь.** Насколько уверенно вы чувствуете себя в социальной жизни? Встречаетесь ли вы со своими друзьями так часто, как вам хотелось бы? Общаются ли они с вами достаточно регулярно? Испытываете ли вы уверенность при встречах с новыми людьми и при новых знакомствах? Высокая оценка предполагает, что ваша социальная жизнь превышает ваши ожидания, а низкая может свидетельствовать о том, что вам хотелось бы быть увереннее в отношениях с друзьями.
- **Ваша профессиональная жизнь.** Подумайте, насколько уверенно вы чувствуете себя на работе. В какой степени вы чувствуете себя реализованным при выполнении профессиональных занятий и насколько вам при этом интересно? Полагаете ли вы, что ваша работа позволяет вам быть тем человеком, которым вы хотели бы быть. Высокая оценка показывает, что вы с большим удовольствием занимаетесь своей работой и довольны своими перспективами и отношениями с коллегами. Если же вы относитесь к своей работе лишь как к рутинной обязанности, которой нужно заниматься только для того, чтобы оплачивать свои счета, то, возможно, оценка окажется более низкой.
- **Ваша финансовая жизнь.** Проанализируйте степень своей уверенности в умении управлять собственными деньгами. Насколько вы уверены, что способны материально обеспечить себя и своих близких? Достаточно ли у вас средств, чтобы оплачивать счета и при этом еще немного откладывать на будущее? Большинство из нас могли бы легко справиться с не-

большим притоком дополнительных денег, но в данном случае речь идет не о том, сколько денег у вас есть. Некоторые люди зарабатывают миллионы, но по-прежнему беспокоятся о том, хватит ли им этих средств. Другие получают очень мало, но при этом умудряются жить на эти деньги. Насколько вы уверены в том, что способны управлять своими финансами и чувствовать безопасность при тех деньгах, которые получаете?

- **Ваше предназначение в жизни.** Уверенные в себе люди имеют цель в своей жизни и упорно продвигаются к ней. Они уверены в себе и считают, что у них есть задачи, которые им надо решить в отведенное им время на Земле. Поэтому они свободно тратят свои время, энергию и другие ресурсы, не рассчитывая получить что-то взамен. У других такой уверенности и определенности нет, и поэтому они, можно сказать, плывут по течению изо дня в день. Люди с высокими оценками по этому направлению активно участвуют в общественной, социальной или религиозной деятельности, занимаются благотворительностью и тому подобное. В какой степени вы участвуете в жизни окружающего мира и какой вклад в нее вносите? Насколько вы уверены в том, что ваша жизнь осмысленна?
- **Ваша жизнь как развлечение.** Далеко не все в жизни связано с достижением каких-то целей или взаимодействием с другими людьми. Нам также необходимо время для самих себя, чтобы развлечься, проявить свое творческое начало или заняться теми видами деятельности, от которых мы просто получаем удовольствие. В противном случае жизнь может превратиться в тяжелую работу, цепочку нескончаемых обязанностей и задач, которые необходимо решить. Развлечения, по крайней мере периодические, позволяют нам подзаряжать наши аккумуляторы и обеспечивают более сбалансированное отношение к жизни. В какой степени вы способны заниматься хобби ради удоволь-

ствия или чем-то увлекаться, чтобы испытывать положительные чувства к самому себе?

Я оставил в таблице две свободные строки, которые вы можете заполнить сами, если в вашей жизни есть и другие значимые направления. Например, некоторые люди стараются получить признание за свои усилия или считают, что они должны пройти какой-то путь до конца. Каждый из нас является уникальной личностью, и поэтому мы можем уделять повышенное внимание каким-то собственным областям, чтобы в жизни испытывать чувства удовлетворения и целостности. Поэтому, прежде чем вы продолжите читать эту книгу, подумайте, что еще для вас может быть действительно важным в жизни. Если такие направления есть, укажите их в таблице.

Когда вы выставите оценки по всем восьми сферам своей жизни, то сможете мысленно похлопать себя по спине. Ведь очень много людей проживают свою жизнь, испытывая чувство неудовольствия, выраженное в той или иной форме, от легкой досады до глубочайшего разочарования, но при этом не делают ничего для исправления этого положения. Однако вы не из их числа. Определив рейтинг степени уверенности по разным направлениям своей жизни, вы дали обещание самому себе и приняли порцию своего рода энергетика, позволяющего изменить ваши перспективы.

Отметив галочками все выбранные вами пункты, проанализируйте, почему вы выставили себе именно такие оценки. Более детально обдумайте каждую сферу своей жизни. Сформулируйте и запишите некоторые выводы о каждой сфере своей жизни, ответив на следующие вопросы.

- Что *хорошего* происходит в этом направлении вашей жизни в настоящее время?
- Что происходит *плохого* и можно ли это изменить каким-то образом?
- Каким *новым* направлением вам хотелось бы заниматься?

## Если они смогли это сделать...

Элисон 31 год. Она контролер страховой компании. Элисон очень много работает и постоянно чувствует себя опустошенной. Просыпаясь, она сразу же начинает думать о работе, а когда возвращается вечером домой, голова опять занята теми же мыслями. Она чувствует, что жизнь проходит мимо, и поэтому решила проанализировать восемь сфер своей жизни. Она поставила себе высокие оценки по направлениям профессиональной и финансовой жизни и обоснованно довольна некоторыми другими направлениями. Самые низкие оценки – 3 из 10 в обоих случаях – получили у нее личная жизнь и миссия в жизни.

Каждую сферу своей жизни она затем кратко описала (по одному абзацу), включив в общие результаты анализа два абзаца по тем направлениям, по которым оценки были самыми низкими.

- **В личной жизни.** У меня множество друзей, но отношений в моей жизни нет. У меня множество одиноких подруг, которые даже не пытаются найти партнера. Но я иногда очень сильно чувствую одиночество. Я очень занята на работе, но не оправдываю этим то, что еще никого не встретила. У меня есть друзья, которые пытались ходить на свидания с теми, с кем предварительно познакомились по Интернету, но меня такой вариант совершенно не устраивает. К тому же я не хочу показать, что нахожусь в столь отчаянном положении, что готова даже на такой шаг. Однако надо признать, что за последние годы в этой области у меня не слишком большой прогресс. Тот факт, что я поставила 3 этой сфере, означает, что она более важна для меня, чем я готова в этом признать даже самой себе.
- **Мое предназначение в жизни.** Каково мое предназначение в жизни? Я на самом деле думаю, что мне нравится заниматься благотворительностью. Всякий

раз, услышав по телевизору объявление о благотворительности в пользу детей, я начинаю думать об этих малышах. Однако повседневная суета на работе очень быстро возвращает меня к земным проблемам. Я не знаю никого, кто и на смертном одре мечтал бы тратить больше времени на работу в офисе. Но что именно я хотела бы делать в этой жизни? Я не уверена. У меня никогда не было времени или, точнее, я никогда не выделяла время на то, чтобы все это всесторонне и глубоко обдумать.

Потратив определенное время на анализ различных сфер своей жизни, Элисон пообещала себе более внимательно проанализировать две ключевые области, важные для нее. Для этого она выделила одну из суббот для изучения дополнительных упражнений, чтобы воспользоваться ими.

Вы также можете записать (коротко или, если хотите, более подробно) выводы о различных сферах своей жизни. Одни люди считают, что вполне достаточно изложить их в нескольких пунктах, а некоторые предпочитают кратко формулировать свои выводы по одним направлениям в нескольких абзацах, а по другим давать их развернутое описание. Выберите тот вариант, который вас больше устраивает. Теперь мы на какое-то время закончим с этим упражнением и вернемся к нему в главе 4, когда подойдем к вопросу видения вашей новой, более уверенной жизни.

### **Готовьтесь к достижению успеха**

Не пожалейте денег и купите себе дорогой отличный блокнот, который будете с гордостью брать в руки. Вы можете записывать в него свои мысли и по ходу выполнения упражнений, описываемых в этой книге, отслеживать динамику своего прогресса. Делайте все свои записи в одном месте, и тогда вам будет легче



ссылаться на них в будущем. К тому же, решив впоследствии изучить пройденный путь, вы сможете быстро понять, насколько значительным оказался ваш прогресс.

## Разберемся с источниками вашей уверенности в себе

Низкая уверенность у людей может быть вызвана самыми разными причинами, в том числе их воспитанием в детстве, генами, возрастом и обстоятельствами их жизни. Однако, независимо от того, что с вами случилось в прошлом и что происходит в вашей жизни сейчас, вы можете повлиять на свое будущее. Формирование уверенности в себе похоже на сбор паззла из отдельных элементов. Ниже перечислены шесть составляющих уверенности в себе, которые мы соберем в единое целое.

- **Настрой ума и убеждения.** Для уверенных людей характерны положительный настрой и оптимистическое отношение к тем ситуациям, в которых они оказываются. Однако многие люди постоянно корят себя за сделанные ошибки и промахи или разрешают своим страхам и беспокойству поглощать все их внимание. К счастью, психологи выяснили, что можно изменить способ своего мышления, заставляя мозг формировать положительные, конструктивные убеждения и общее чувство уверенности. Я покажу вам, как это следует делать, в главе 2.
- **Поведение.** Цикл *«делай, думай, чувствуй»* (раздел «Цикл уверенности») сообщает нам, что если вы ведете себя уверенно, то можете помочь себе думать более уверенно и чувствовать себя более уверенно. Я даю вам рекомендации и рассказываю об особенностях поведения для того, чтобы вы не только выглядели более уверенным, но и на самом деле чувствовали себя таковым. Об этом мы поговорим с вами в главе 3.

- **Цели.** Уверенные люди ставят для себя цели: они знают, чего именно хотят добиться в жизни. Они знают, когда следует работать усердно, а когда нужно экономить свою энергию, чтобы добиться поставленных целей. У тех же из нас, кто не сформулировал для себя четкие цели, судьба другая. Такие люди обычно плывут по течению, позволяя обстоятельствам подрывать их уверенность в себе. Я расскажу вам о том, как определить свои цели, в главе 4.
- **Ресурсы.** Уверенные люди формируют свою уверенность, а затем поддерживают ее всеми имеющимися в их распоряжении ресурсами. Для этого они используют поддержку других людей, окружающую среду и определенные ритуалы, позволяющие им чувствовать себя прочно стоящими на земле. Мы разберем с вами большую часть доступных для вас ресурсов в главе 5.
- **Устойчивость.** Уверенные люди, столкнувшись с неудачей, отказом в чем-то, враждебным отношением к себе или критическими замечаниями в свой адрес, быстро возвращаются к своему обычному состоянию. Да, вы не всегда можете контролировать то, что происходит с вами, но всегда можете контролировать свою реакцию на это. Мы разберем, как быстро отходить от неудач, в главе 6.
- **Возможности для движения вперед.** Формирование уверенности – это марафон, а не спринт. В главе 7 я расскажу вам о том, как отслеживать свой прогресс, как сохранять сильную мотивацию и как сделать уверенность постоянной пожизненной привычкой.

Вы можете пролистать остальные главы, чтобы выбрать те из них, которые интересуют вас больше всего. Если, скажем, вам необходимо начать вести себя уверенно немедленно, то переходите к главе 3. Если вы хотите узнать, как использовать свои ресурсы, можете обратиться к главе 5. Если же вы готовы пройти весь путь, который я подгото-

вил для вас (по этой дороге мы с вами отправились бы, если я был бы вашим наставником, помогая вам добиться более высокой уверенности), то изучайте все главы в том порядке, в котором они приведены в книге. Но прежде чем мы перейдем к главе 2, позвольте мне вас поздравить с завершением главы 1: ваше путешествие к новому собственному Я уже началось.

## Кофе-брейк



Помните, что уверенность в себе – это способность предпринимать действия, какими бы трудными они вам ни казались в конкретный период времени. Другими словами, вы, может быть, испытываете чувство страха или беспокойности, но все равно решаете предпринять действия, зная, что благодаря такому подходу в следующий раз в аналогичной ситуации вам будет гораздо легче.



Уверенность в себе – это качество, которого никогда и ни у кого не может быть слишком много. Независимо от вашего воспитания или образования, а также от тех ограничений, которые препятствуют вам в настоящее время, вы можете решить предпринять практические шаги для улучшения своей жизни и обновления уверенности в себе.



Помните, что беспокойство, страх, печаль и боязнь вас никогда не убьют! При низкой уверенности в себе вам следует исходить из того, что ваши чувства являются лишь отражением тех игр, в которые с вами играет ваш мозг.



Никогда не забывайте о цикле «*делать, думать, чувствовать*». Если вы будете действовать уверенно и думать уверенно, то вскоре и почувствуете себя уверенно.



Может быть, в настоящее время вам не хватает уверенности только в каких-то конкретных ситуациях, а может быть, и в более широких областях вашей жизни. На самом деле не слишком важно, каковы ваши нынешние обстоятельства. Разобравшись с тем, где вы находитесь в настоящее время, вы с моей помощью сможете добраться туда, где вам хотелось бы оказаться.