

Энн ван Шаппен

•

Как обрести уверенность и научиться говорить «нет»

Иллюстрации Жана Оганера



ЭКСМО
Москва
2014

В этой серии:

Как обрести уверенность и научиться говорить «нет».

Экспресс-тренинг

Как открыть скрытые таланты. Экспресс-тренинг

Как развить уверенность в себе и повысить самооценку.

Экспресс-тренинг

Готовятся к выходу:

Как сохранить любовь и взаимопонимание в паре.

Экспресс-тренинг

Как сделать свою жизнь еще лучше. Экспресс-тренинг

Как сохранить спокойствие ДЗЕН в беспокойном мире.

Экспресс-тренинг

Как достичь счастья. Экспресс-тренинг

Как получать радость в повседневной жизни.

Экспресс-тренинг

Как научиться любить и быть любимым. Экспресс-тренинг

Как привести все в порядок и избавиться от ненужного.

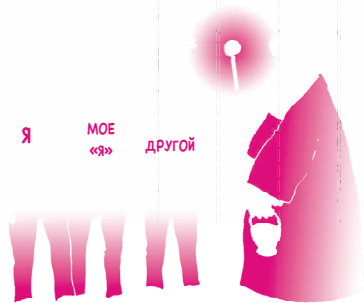
Экспресс-тренинг

Введение

Жить и оставаться самим собой как целостной личностью возможно, и, чтобы добиться этого, не стоит дожидаться завтрашнего дня или ближайшей стажировки по проблемам общения. Именно здесь и сейчас, в нашей повседневности, вам предстоит найти способ ладить с самим(ой) собой, занимая при этом определенную позицию относительно других людей. Даже рискуя иногда говорить «нет».

Многим кажется, что следовать жизненной установке, предполагающей самоутверждение и верность самому(ой) себе, и при этом сохранять существующие отношения настолько сложно, что большинство предпочитает отказаться от нее. А взамен получает медленное угасание, вызванное отрицанием собственных глубинных порывов. Между тем в нашу бурную эпоху разумно задать себе вопрос и понять, что лучше: вести безопасное, но тусклое существование или же попытаться про-

жить жизнь, шагая иногда по минному полю, но сохраняя внутренний огонь, оставаясь верным себе и своим моральным ценностям. Не забывая также о том, что ничто не «вдохновляет» так, как человек, умеющий отстаивать собственное мнение, не задев при этом кого бы то ни было!



Кроме того, именно благодаря такой позиции нам удастся сохранить отношения в том случае, когда мы боимся их испортить и поэтому не позволяем себе оставаться самим(ой) собой. И правда, отступление порождает столько отрицательных эмоций и усталости, что рано или поздно нам приходится расплачиваться за это болезнями, отвращением, разрывами, которые происходят тогда, когда мы однажды пробуждаемся с осознанием того, что **слишком много** отдали и **слишком много** перенесли...

Если вам надоело уступать, если вы настолько часто души-те собственные желания, что превратились в (почти) мертвого любезного человека или, пытаясь угодить всем на свете, стали «мальчиком на побегушках», эта тетрадь будет вам интересна, так как наша цель — помочь вам самоутвердиться, не теряя уважения к ближним.

Чтобы научиться самоутверждению (или ассертивности¹), самое главное — упражняться с максимальной безопасностью, испытывая при этом огромное удовольствие. Чтобы совершить отважный рывок ради обретения самого(ой) себя, необходимы решительность и настойчивость... поэтому не стоит отчаиваться, отвечая на невыполнимые вызовы! На этом пути мы будем благосклонны к самим себе и станем преодолевать препятствия, постепенно поднимая планку. Постепенное возрастание трудностей позволит вам легче справиться с ними. Наша цель — дать вам возможность развить непоколебимую веру в собственную способность к самоутверждению, которое пойдет на пользу вашим отношениям с окружающими. Так и случится, если вы сможете быть честным(ой) с самим(ой) собой и верить в себя. Для этого мы предлагаем вам шаг за

шагом выполнить упражнения из этой тетради, пройдет время, и вы созреете, при этом совсем не обязательно, что ваши опыты станут очевидны для окружающих.

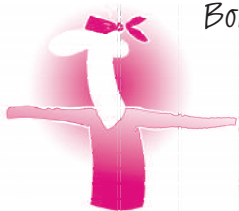
Н Е Т
Нет
НЕТ

5

¹ Ассертивность — способность человека отстаивать свои права, не попирая прав других людей. (Здесь и далее примечания редакции.)

1. Но сначала уточним, что такое самоутверждение (или ассертивность)

Реши, какой должна быть твоя жизнь, иначе другие примут решение за тебя...



МОИ
ПОТРЕБНОСТИ

ИХНЕ
ПОТРЕБНОСТИ

Вот некоторые соображения по поводу того, что такое самоутверждение для меня:

- Самоутверждаться — значит иметь смелость говорить «нет», уметь ограничивать себя.
- Самоутверждаться — значит оставаться самим(ой) собой, не ранив других людей.
- Самоутверждаться — значит отважиться

рассказать о том, что переживаешь, о своей правде, соблюдая при этом два принципа:

=> высказываться **В ПОЛЬЗУ** своих потребностей и оценок, а не **ПРОТИВ** них и не вредить ближнему,

=> соблюдать баланс между собственными потребностями и потребностями окружающих.

А как по-вашему, что такое ассертивность?

Для меня самоутверждаться — значит...

.....

Неважно, что вы думаете по этому поводу и совпадает или не совпадает ваше мнение с моим, на данный момент согласитесь со мной. Это начало вашего личного самоутверждения.