

Джессами Хиббард, Джо Асмар

ЭТА КНИГА СДЕЛАЕТ ВАС
УВЕРЕННЫМ



Москва
2016

УДК 159.923.2

ББК 88.52

X42

Joanna Usmar, Dr. Jassamy Hibberd
THIS BOOK WILL MAKE YOU CONFIDENT

Copyright © Joanna Usmar and Dr Jessamy Hibberd (2014)
Originally entitled THIS BOOK WILL MAKE YOU CONFIDENT
Published by arrangement with Quercus Editions Ltd (UK)

Перевод на русский язык *И. Наумовой*

Хибберд, Джессами.

X42 Эта книга сделает вас уверенным / Джессами Хибберд, Джо Асмар ; [пер. с англ. И. Ю. Наумовой]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 192 с. — (КНИГА-ПСИХОЛОГ).

ISBN 978-5-699-87682-2

В жизни каждого человека бывают моменты, когда он испытывает панические приступы неуверенности в себе, способные погружать в состояние уныния и долгосрочной депрессии. Авторы книги убеждены, что неважно, как глубоко укоренилась система ваших негативных взглядов, если вы твердо решили улучшить самочувствие, то можете изменить представление о себе на более позитивное и реалистичное. Для всех, кто хочет повысить самооценку, стать увереннее и с успехом добиваться поставленных целей!

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Наумова И.Ю.,
перевод на русский язык, 2016

© Оформление.
ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-699-87682-2

Эта книга поможет вам найти ответы на следующие вопросы:

- ◆ Что такое уверенность и самоуважение — **глава 1**
- ◆ Как мы теряем уверенность в себе: объективные и субъективные факторы — **глава 1**
- ◆ Чем опасна неуверенность в себе: печальные последствия — **глава 1**
- ◆ Как использовать когнитивно-поведенческую терапию (КПТ) для диагностики недостаточного самоуважения — **глава 2**
- ◆ Как именно влияет на вас недостаток уверенности и самоуважения — **глава 2**
- ◆ Как отделить самоуничижительные мысли от реальных фактов — **глава 2 и глава 3**
- ◆ Как договориться с внутренним судьей и остановить поток произвольной самокритики — **глава 3 и глава 5**
- ◆ Как взять под контроль произвольные негативные мысли и как это повлияет на эмоции и поведение — **глава 3**
- ◆ Как научиться сострадать себе — **глава 3**
- ◆ Чем опасны негативные прогнозы: порочный круг — **глава 4**
- ◆ Как заменить тревожные прогнозы и ожидания на позитивные: техника визуализации — **глава 4**

- ◆ Как повысить самооффективность — **глава 5**
- ◆ Почему так опасно стремление к совершенству и как с ним бороться — **глава 5**
- ◆ Как найти силы и мотивацию для активных действий — **глава 5**
- ◆ Как научиться ценить свои достоинства: обнаружение и принятие своих сильных сторон и достижений — **глава 6 и глава 9**
- ◆ Как научиться выглядеть уверенным в себе человеком и как это помогает почувствовать себя таковым — **глава 7**
- ◆ Как избавиться от неуверенного поведения — **глава 7**
- ◆ Как научиться уверенно взаимодействовать с людьми — **глава 8**
- ◆ Как преодолеть страх перед публичными выступлениями — **глава 8**
- ◆ Как избавиться от отношений, негативно влияющих на вас: токсичные друзья и коллеги — **глава 9**
- ◆ Почему так важно научиться обращаться за помощью и как это влияет на уверенность в себе — **глава 9**
- ◆ Как научиться заботиться о себе и своих интересах — **глава 9**
- ◆ Как поставленные цели влияют на уверенность в себе — **глава 10**

Содержание

От авторов	7
Введение	9
Зачем читать эту книгу?	10
Как все это работает	11
Как извлечь из этой книги максимум пользы.....	12
1. С ПОЛНЫМ ДОВЕРИЕМ	14
Что такое уверенность и самоуважение?	16
Низкое самоуважение	19
Что вызывает неуверенность в себе и низкое самоуважение?	20
Природа против воспитания.....	23
Что чаще всего убивает уверенность в себе.....	25
Последствия неуверенности в себе и НСУ	29
2. КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ	32
Что такое КПТ?	34
КПТ для диагностики низкого самоуважения	37
Если происходит сбой в обработке информации.....	38
Как влияют негативные предубеждения.....	39
Следующие шаги.....	48
3. Я МЫСЛЮ, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, СУЩЕСТВУЮ	50
Ваш внутренний судья и присяжные	52
Непроизвольные негативные мысли	53
Интеллектуальная карта ННМ	56
Самокритика: «за» и «против»	58
Бросаем вызов ННМ.....	60
Сострадаем себе.....	63
Размышлять, а не пережевывать.....	64
4. УДАЧА ЛЮБИТ СМЕЛЫХ	68
Тревога и тревожные предчувствия.....	70
Распространенные тревожные прогнозы.....	71
Уклонение и прокрастинация.....	75
Вызов тревожным прогнозам.....	78
Визуализация успеха.....	81

6 Эта книга сделает вас уверенным

5. ДЕЛА ГОВОРЯТ САМИ ЗА СЕБЯ	86
Переходим к действию	88
Что такое самооффективность?	88
Проверено на практике	90
Закон совершенства	94
Покидаем зону комфорта	95
6. ГОРДОСТЬ ИЛИ ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ	102
Умение ценить хорошее	104
Наказание для предубежденности	106
Принимайте комплименты — от других и от себя	107
В поисках расположения	113
7. СКАЗАНО — СДЕЛАНО	116
Высоко держите голову	118
Прекратите извиняться	125
Одеваемся, чтобы создать впечатление	127
Все мы люди	128
8. СОЦИАЛЬНЫЙ ВЫИГРЫШ	132
Уверенность в общении	134
Выбросьте из головы	137
Не пытайтесь угодить каждому	139
Соловья баснями не кормят	142
Выступление на публике	144
Будьте проще	147
9. ЗНАК УВАЖЕНИЯ К СЕБЕ	150
Доброе отношение к себе	152
Токсичные взаимоотношения	153
Смело просите о помощи	156
Взгляните на светлую сторону жизни	158
Приятие себя	159
Делайте то, что вам хочется	160
10. НАДЕЖНАЯ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ	164
Честолюбивые стремления	166
Личная оценка	174
Напутствие	180
Дополнительное чтение	185
Полезные сайты	186
Благодарности	187

От авторов

Мы живем в эпоху постоянных перемен, и наша жизнь порой нелегка. Нам все время приходится сражаться, чтобы справиться с давлением извне, а главное — с собой. Большие возможности предполагают большую ответственность, и это становится постоянным источником сильного стресса, тревоги и сомнений в себе. Немного найдется людей (если они вообще существуют), кто чувствует, что идеально ведет себя на работе, в отношениях с окружающими и вообще в жизни. Большинство из нас время от времени прибегают к чьей-либо помощи, чтобы нас слегка подтолкнули, подсказали нам, как повысить настроение, изменить взгляды на жизнь и почувствовать себя более удовлетворенными.

Цель данной книги — помочь вам понять, почему вы чувствуете, думаете и ведете себя именно так, как вы это делаете, а потом передать инструменты для позитивных изменений. Мы не сторонники сложного медицинского жаргона и поэтому стараемся высказываться по существу, доступно и занимательно, так как понимаем, что вы ожидаете как можно более быстрых результатов. Наши лаконичные практические рекомендации подскажут вам, как сосредоточиться, разработать соответствующую стратегию и обучиться практическим приемам, с помощью которых вы сможете оптимистичнее и с большей пользой для себя реагировать на все что угодно.

Мы полагаем, что о решении проблем нельзя говорить путано или снисходительно. Мы руководствуемся про-

фессиональным опытом и результатами новейших исследований, приводя примеры, которые считаем полезными, и надеемся, что и вы сочтете их таковыми.

Данная книга опирается на когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), достигшую невероятных успехов в решении широкого спектра проблем, и мы твердо убеждены, что она разбудит в вас способность справляться со всем, с чем вы сталкиваетесь в жизни.

На страницах этой книги вам встретятся диаграммы, называемые *интеллектуальными картами*. Эти карты, в основе которых лежит КПТ, показывают, как связаны между собой (в эмоциональном и физическом плане) ваши мысли, поведение и чувства, представляя проблему таким образом, чтобы она не казалась непреодолимой, и предлагая варианты для совершения изменений.

Вы найдете здесь упражнения и опросники, которые сориентируют вас, когда вы будете предпринимать практические шаги, преображающие вашу жизнь. Мы стараемся сделать так, чтобы вам легко было привнести эти изменения в повседневную жизнь, ведь ознакомиться с теорией — значит всего лишь заглянуть в будущее. Единственный способ добиться результата — это *осуществить на практике* то, чему вы научитесь, и изменить восприятие повседневной жизни.

Вы можете *сделать выбор* и почувствовать себя лучше, а эта книга расскажет, как этого достичь.

Удачи! Сообщите нам о том, чего вы добились, связавшись с нами через веб-сайт: www.jessamyandjo.com.

Джессами и Джо

Введение

Толковые словари определяют *уверенность в себе* как позитивное чувство, проистекающее из оценки собственных способностей или достоинств. О чем они умалчивают, так это о том, что отсутствие уверенности может драматически повлиять на вашу жизнь, осложнив все ее аспекты, сделав ее мрачной и неуспешной. Это не преувеличение, а реальность.

Уверенность неотделима от оценки своей способности справляться с любой проблемой, которую ставит перед вами жизнь. В той же мере она связана с самоуважением, с тем, как вы воспринимаете собственные сильные стороны. Если вам не хватает уверенности, то мир вокруг вас окрашен в оттенки серого, а вы склонны к тревоге, стрессу и даже депрессии. Вы обесцениваете свои достижения, а вашим целям и амбициям подрубают крылья постоянные сомнения.

Несмотря на то что все это звучит довольно печально, не беспокойтесь, есть и хорошие новости.

Во-первых, вы можете стать увереннее и повысить самоуважение. В этой книге мы предлагаем вам простые стратегии, которые научат вас ценить те навыки и достоинства, которыми вы обладаете. Независимо, как глубоко укоренилась система ваших негативных взглядов, если вы твердо решили улучшить самочувствие, вы можете изменить представление о себе на более позитивное и реалистичное.

Во-вторых, подчас в отсутствии уверенности нет ничего необычного. Это естественная реакция на всякого рода события, мысли, убеждения или требования, предъявляемые вам окружающими и вами самими. Одинаковых людей нет, и способов, с помощью которых они преодолевают неуверенность, великое множество. Все люди устроены таким образом, что переживают целый спектр эмоций — начиная с граничащей с эгоизмом чрезмерной самоуверенности и заканчивая мучительными сомнениями в себе.

Вы неизбежно скользите вверх и вниз вдоль этой шкалы в соответствии с тем, что происходит в вашей жизни, но в идеале чаще всего вы должны оставаться где-то посередине. Проблемы начинаются, когда вы на целую вечность застреваете в том конце, где господствуют неуверенность, а вера в себя превращается в далекое воспоминание.

Зачем читать эту книгу?

Можно смириться с отсутствием уверенности в себе и низким самоуважением как постоянными спутниками вашей жизни, но такая перспектива ужасна. Вера в то, что вы недостаточно умны, недостаточно остроумны, недостаточно привлекательны, недостаточно амбициозны или вообще ни на что не годитесь, может сильно подточить ваше здоровье. Мы знаем, что данная книга сделает вас увереннее — независимо от того, страдаете ли вы случайными приступами неуверенности или вами владеет желание куда-нибудь спрятаться двадцать четыре часа в сутки.

В нашей жизни было немало моментов, когда нас обеспокоивали черные дыры неуверенности в себе, и как бы хотелось тогда держать в руках книгу, подобную этой, которая вселила бы в нас каплю спокойствия и мужества. Начав сомневаться в себе, можно лишиться всякой способности рассуждать и заглядывать в будущее. В этой книге мы объясним вам, почему вы чувствуете себя подобным образом, как ваше поведение может способствовать и поддерживать в вас такие чувства, как негативно окрашенные мысли становятся досадными источниками проблем, и почему ваше тело реагирует определенным образом. Кроме того, вы получите инструменты для изменения своей жизни к лучшему.

Мы хотим предложить вам практические и полезные советы в простой и занимательной форме, не прибегая ни к какой умозрительной и оторванной от жизни бессмыслице. Наши рекомендации проверены в работе, и они помогут вам.

Как все это работает

Это учебник, рассказывающий о том, как почувствовать себя увереннее и повысить самоуважение. Вы опробуете содержащиеся в нем стратегии и приемы и поймете, какую пользу они могут принести вам.

Как уже было сказано, в этой книге мы прибегаем к методам когнитивно-поведенческой терапии, о которой подробно пойдет речь во второй главе. КПТ — высокоэффективный подход к решению проблем, находящий простые и действенные способы управления своей жизнью

здесь и сейчас. Вы получите набор инструментов, которые помогут вам изменить отношение к себе и к тому, что происходит вокруг вас. С их помощью вы обретете веру в собственные способности, которой вам крайне не хватает. Эти инструменты останутся в вашем распоряжении навсегда, ведь знания не имеют временных рамок. Поэтому, когда бы вы ни поймали себя на мысли: «Я не потяну» или «Я не могу этого сделать», вы сможете задействовать их, чтобы отстраниться от ситуации и реалистичнее оценить происходящее.

Как извлечь из этой книги максимум пользы

- ◆ Читайте главы по порядку, поскольку каждая последующая глава вытекает из предыдущей.
- ◆ Опробуйте все стратегии, а не просто просмотрите их. (Стратегии отмечены буквой С.) Эти приемы испытаны на практике, мы не ставим на вас экспериментов. Если вы потратите на них время и силы, они обязательно изменят вашу жизнь к лучшему. Одни подойдут вам больше, другие — меньше, но лучше испробовать все, чтобы надолго укрепить уверенность в себе.
- ◆ Тренируйтесь. Кое-что из того, что мы рекомендуем, может показаться довольно трудным или непривычным, но чем больше вы будете практиковаться, тем легче добьетесь своей цели, и скоро это станет вашей второй натурой. Некоторые из наших стратегий приведут к мгновенному результату, на овладение другими может понадобиться больше времени.

- ◆ Купите новый блокнот специально для работы с этой книгой. Мы попросим вас кое-что записать и нарисовать, что является очень важной частью процесса трансформаций. Запись помогает запоминанию, подсознательно придавая более «официальный» статус вашей решимости измениться. Также это мотивирует периодически возвращаться к написанному и посмотреть, как далеко вы продвинулись.

Вы не должны допустить, чтобы у вас возник комплекс неуверенности в себе, порождающий чувство, будто вы не готовы к борьбе, и заставляющий менять жизненные планы. Вы вполне способны воспринимать себя уважительно и позитивно, независимо от случившегося в прошлом или от того, как давно поселилась в вас неуверенность. Просто открыв эту книгу, вы уже сделали огромный шаг к решению проблемы уверенности. И начиная с этого момента все будет меняться к лучшему.

1

**С ПОЛНЫМ
ДОВЕРИЕМ**

Неуверенность и низкое
самоуважение ведут себя
как кошмарные близнецы, приводя
в смятение ваш ум и нанося
непоправимый вред вашей жизни. Здесь
мы поговорим о том, что они собой
представляют и почему смогли вцепиться
в вас своими когтями.