

КАК РАЗВИТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

*Тайная мысль каждого:
«Я недостаточно хорош».*

Луиза Хей

Часто ли вы волнуетесь? Когда из-за волнения вы отказывались действовать?

Общаясь с людьми, я очень люблю задавать подобные вопросы! Почти всегда после короткой паузы мои собеседники вываливают на меня огромное количество ситуаций, где их самообладание на нуле, они теряются и не знают, как поступить. Почему же так мешает отсутствие уверенности в себе и так мотивирует ее наличие?

Для начала скажите, как вы оцениваете себя по шкале от одного до ста процентов? Поставьте себе балл. Не думайте долго, пишите в квадрат первое, что приходит на ум! Доверьтесь мне, не заглядывайте на следующую страницу, пока не проставите число здесь.

Число, проставленное вами на предыдущей странице, показывает, насколько вы себя любите!

Для образности давайте проведем такое сравнение. Ваша самооценка — это то, что вы употребляете каждый день! То число в процентах, которое вы себе поставили, — это полезная пища, биопродукты, деликатесы, все, что вы любите. А вот недостающие проценты — это грязь, пыль, отходы с неприятным запахом. Так каким блюдом вы кормите свое сознание каждый день? Сможете его переварить? Чего в нем больше? Здорового питания, принятия себя, благодарности, вдохновения и мотивации или же это бесполезная неуверенность, страхи, комплексы и обиды?

РЕЗУЛЬТАТ!

В детском возрасте у нас не развито критическое мышление и все недовольство, критика и обиды принимаются априори на веру. Все, что говорят взрослые, особенно близкие, — для малышей истина в последней инстанции. Дети даже не могут представить, что те же родители могут ошибаться в своих выводах и осуждении. Но их похвала и одобрение могут помочь отрастить крылья, на которых можно взлететь по социальной лестнице. Учтите, что сложнее всего попасть в высшее общество людям с заниженной самооценкой. Если вы поставили себе меньше 90 %, у вас точно проблемы!

Почему мы с детства не испытываем любви к себе?

Самые частые причины:

- буллинг и агрессия от сверстников в школе;
- физическое и моральное насилие со стороны взрослых;
- недовольство собственной внешностью;
- несчастная любовь;
- неудачный опыт в чем-либо.

Отсутствие любви к себе — это отсутствие уверенности. И наоборот! Без этого магического чувства мы не можем ничего продать, не можем выступить перед публикой, потому что нам просто не поверят. Люди чувствуют, когда вы дрожите внутри!

Один из моих клиентов, владелец огромного завода, в школе подвергался избиениям со стороны одноклассников и имел кличку «Кишка» из-за высокого роста и худощавости. Будучи давно успешным бизнесменом, он боялся выступать перед персоналом своего же

предприятия. У него дрожали коленки. Казалось, среди рабочих точно будет кто-то из его обидчиков! Ему опять достанется подзатыльник или вот-вот раздастся агрессивный свист, призывающий к насилию. По его словам, на него навредило леденящий ужас осознание того, что те, кто его задирает в школе, могут оказаться на выступлении и обязательно выкрикнуть: «Кишка выползла! Да куда ты лезешь! Что ты о себе возомнил?» Долгое время человек, добившийся высокого положения, не мог наслаждаться успехом, пока с помощью серьезной работы над собой не обнулел свои страхи.

Я не буду нырять в глубины вашего бессознательного и выяснять, что или кто вселил вам в детстве (чаще всего это происходит именно в раннем возрасте) неуверенность и комплексы. Я не судья, чтобы ругать вместе с вами родителей и наставников, вовремя не хваливших вас и не поощрявших так, чтобы вы осознали себя сильным и успешным. Я просто ваш друг, который хочет объяснить, что вне зависимости от того, что вы о себе думаете, какой бы низкий балл вы себе ни поставили, вы можете прямо сейчас начать учиться любить себя! А это значит, что и отношение окружающих к вам изменится. Тогда шансы попасть в заветный высший свет неимоверно возрастут! Вы же понимаете, что пропуском на вечеринки служат отнюдь не дрожащие колени и заикание? Или рассчитывали проскочить? Вот некоторые истории, в которых мои знакомые теряли проценты уверенности на всю жизнь.

Моя подруга — успешный юрист, бывшая модель и обладательница низкого приятного голоса. Просто леди совершенство! И вдруг она мне звонит и говорит, что опять впадает в депрессию. Ей сложно преодолевать страх нахождения на публике. Когда мы начали выяснять, в какой момент и кто посеял в ней семена неполноценности, она вспомнила один эпизод. Однажды ее мама, простая деревенская женщина, при нескольких ее друзьях умудрилась устроить соцопрос: «Скажите, а какая из моих дочек вам больше нравится?» Естественно, те, придя в себя после несуразного вопроса, ответили, что присутствующая. На что родительница продолжила экзекуцию, заявив: «А мне — нет!» Таким образом, в «леди совершенство» навсегда был вбит комплекс сравнения с сестрой с предпочтением последней. И это сделала родная мать!

Подавляющему большинству людей на этой планете не хватает уверенности, как моей подруге, из-за того, что родители недодали тепла и нежности. Очень часто даже любящие мамы и папы не знают, как правильно выразить свои чувства. Как на детском языке объяснить малышу, что он лучший, восхитительный и может добиться всего, чего хочет! Другой пример из жизни моего клиента. Назовем его Юрий. Его дед был при смерти, и у него оставался с большой вероятностью последний шанс переговорить с родственником по телефону. Набравшись смелости, Юрий решил задать вопрос, мучивший его всю жизнь: «Дедушка, а почему ты меня не любил?» Тот напряженно вздохнул и, немного помолчав, ответил: «Ты не понял, я тебя, наоборот, всю жизнь любил, я просто не знал, как это донести». И в этот момент Юрий понял, что дед, закаленный сибиряк, трудяга, просто не привык демонстрировать любовь через слова. Он делал это, например, через заработок. Он всю жизнь старался быть добытчиком и посвящал все свое время работе, чтобы обеспечить семью. Так выживало большинство людей того поколения. А проявлению ласки и разговорам по душам его никто не учил. В среде, где он рос, открытое выражение чувств происходило только после определенного градуса алкоголя в крови. У настоящих brutальных мужчин показывать эмоций считается слабостью, вот и недополучают дети теплоты и объятий с поцелуями.

У другой моей клиентки была иная проблема: ее папа никогда не заходил в ее комнату и часто уезжал в командировки. Девочке казалось, что отец не любит ее и поэтому старается проводить с ней как можно меньше времени. Масла в огонь подливало сравнение с семьей подруги, где папа регулярно гулял с дочкой. Сознание ребенка распознавало это как маркер отсутствия любви, ведь ее родитель не уделяет ей столько времени. Апофеозом стала покупка квартиры для нее на восемнадцатилетие. Тогда, вместо того чтобы оценить, насколько к ней щедры, желая предоставить лучший жизненный старт, она обиделась. Девушка все еще была той недолюбленной малышкой, которая восприняла шикарный подарок как желание семьи физически отдалиться от нее, чтобы встречаться еще реже!

Заметьте, избавляться от неуверенности необходимо не только тем, кто хочет вести публичный образ жизни и покорить весь мир,

но и каждому из нас. Прежде всего ради собственной безопасности. Неуверенным человеком очень легко воспользоваться, если сказать ему то, что он жаждет услышать. Пообещав океан любви и счастливое будущее, можно превратить его в раба и легко заставить выполнять любые инструкции. Вам наверняка известны подобные случаи. Елена Перминова, звезда подиума и светская львица, в юности была так одержима эмоциями к парню, что пошла продавать наркотики. Под соусом любви ее заставляли делать противозаконные вещи. Благо, что у этой истории на редкость счастливый конец.

Почему же причиной неуверенности может стать та же внешность? Одним из забавных парадоксов в моей жизни было отношение к загару. Я жила несколько лет между Европой (Россией, Германией) и Азией (Таиландом, Китаем). В то время как в России все были помешаны на загаре и ходили в солярии, в Азии изобретались все новые косметологические новинки, чтобы отбелить кожу. Получается, в Европе ты можешь быть «слишком белой», а в Азии тобой будут восторгаться! Люди часто не осознают, что находятся в среде, где их качества, знания, таланты просто не ценятся. Нам не нужно перекраивать себя. Достаточно сменить место, сферу деятельности, окружение. Легендарный Эйнштейн любил говорить, что, если мы будем судить рыбу по ее способности взбираться на дерево, она проживет всю жизнь, считая себя полной дурой!

На мой взгляд, комплексы возникают чаще всего по следующим причинам.

1. Из-за сравнения себя с идеальными фотографиями в журналах и соцсетях. Посмотрите, к примеру, любую рекламу шампуня с известной актрисой. Обратите внимание, какие у нее шикарные, блестящие, просто идеальные волосы! А затем найдите ее снимки из обычной жизни или посмотрите фильм с ней! Разве у нее такая же прическа, как в рекламе? Конечно же, нет! Потому что «рекламное» состояние волос — итог минимум двух часов работы стилистов и монтажера. А вы расстраивались, что ваш парикмахер не смогла добиться такого же цвета?! Запомните, его не существует! Оттенок, который вы видите на экране, — это результат определенного расположения

освещения или, что чаще, искусственной цветокоррекции в профессиональных программах! Не гоняйтесь за призраками совершенства! Развивайте свои лучшие качества и работайте над устранением недостатков. Никто не идеален.

(Как-то я работала на съемках рекламного ролика с бюджетом полнометражного фильма. Так вот, гамбургер, который рекламировали, был абсолютно несъедобным. Изготовлен он был практически из пластика и залит невероятным количеством лака, который добавлял тот самый соблазнительный блеск!)

2. Из-за комментария или случайно брошенной фразы («У тебя толстые ноги», «Ты куда вырядилась как попугай?!», «С такими ушами только в цирке работать!») у человека могут не только комплексы развиваться, но и напрочь пропасть желание жить. И виноватым будет он сам. Ведь никто не заставлял его так сильно переживать из-за услышанного! (Хотя знал ли человек, что именно его реакция определит впоследствии многие вещи в его жизни?) Здесь отличным примером будет видео, которое гуляет по интернету. В нем парень очень эмоционально рассказывал о критике в образах. Если вы идете и видите на земле фекалии, вы просто пройдете мимо и забудете через секунду об их существовании. Тогда почему, когда кто-то сказал вам грубость или сделал замечание, вы словно поднимаете эти экскременты и начинаете в них копать, прикладывать к лицу и без конца говорить об этом, разрушая до основания собственную самооценку?! Игнорируйте, ведь только вы решаете, реагировать на сказанную в вашу сторону грязь или двигаться дальше.

Вот точные физиологические маркеры неуверенных людей, которые сразу вызывают неприязнь и закрывают путь в высший свет.

1. Слишком быстрая речь. Если вы торопитесь, значит, вы не уверены в важности вашей информации или в том, что достойны внимания собеседника. Таким образом, вы заведомо ставите себя на позицию ниже. А этого допускать не следует, особенно при первом знакомстве. Иначе вас запомнят как человека, который тараторит, куда-то опаздывает и совсем не вызывает доверия. Запомните цитату Омара Хайяма: «Кто понял жизнь, тот больше не спешит!»

2. Обгрызенные ногти. Эта отвратительная привычка — просто эпидемия нашего времени! Помимо того что это негигиенично, подобное еще и выглядит ужасно! Такой человек сразу становится похож на животное, к тому же ногти у него никогда не отрастают и с ними будет стыдно появляться в приличном обществе. А ведь наши кисти всегда на виду! По моим наблюдениям, приступы «грызуна» чаще всего случаются, когда человек нервничает (из-за неуверенности в своих мыслях, словах или действиях) или скучает (ему неинтересна тема разговора или общество, в котором он находится). В любом случае нужно искоренять такую привычку, если вдруг она у вас есть. Один из самых действенных способов — натереть кончики ногтей острым перцем. После нескольких касаний языком вам наверняка расхочется делать это снова.

3. Дерганье ногой. Еще один признак неуверенности и стресса — это трясущиеся коленки. Человек непроизвольно отрывает пятки от пола и начинает стучать или просто трясти ногами. Жуткое зрелище. Вы наверняка видели таких людей. К ним сразу хочется подойти и спросить: «С вами все в порядке, может, вам нужна помощь?» Виной всему нервное напряжение. Оно может быть вызвано множеством разных причин: неудачным опытом, отсутствием веры в свои силы, нетерпеливостью, раздражением. Как бы то ни было, если такие метаморфозы творятся с телом, представляете, какой хаос в голове у такого человека?!

4. Заикание. Я наблюдала такое у многих людей. Когда им нужно выступить с речью или просто поговорить на важные и волнующие темы, они начинают заикаться и тянуть слова, хотя в расслабленном состоянии проговаривают все четко.

Но физиология — это еще мелочи. Настоящий букет сомнений, ограничений и психологических блоков расцветает в голове у традиционно неуверенного в себе человека. Негативные мысли, помимо того что портят ваше настроение, отталкивают от вас окружающих. Это закон коммуникации. Кто же захочет общаться с тем, кто сам себя не принимает? Отсюда и работа как каторга, и нелюбимый партнер рядом, потому что «мне и так сойдет». Уровень жизни таких

людей зачастую оставляет желать лучшего. В высшем же свете любят напористых и страстных, тех, кто влияет на мир своими действиями, а не сидит в одиночестве в комнате перед компьютером.

Синдром самозванца — еще одна ловушка на пути к счастью и достатку. Психологи утверждают, что около 70 % из нас подвержены этому недугу. Это весьма коварная вещь, потому что ее довольно сложно у себя диагностировать. Как правило, это случается с талантливыми людьми в пору первых успехов. У них получается любимое дело, они уже достигли определенных высот и признания, самое время собрать все силы и двигаться дальше, но нет! В сознании появляется панический страх того, что все это — результат случайностей и совпадений, что они всего этого недостойны. Словно весь мир ошибся и не понимает, что успех ненастоящий. И это очень серьезно, ведь если вовремя не понять, что с вами происходит, то не только карьера может закончиться, но и желание жить пропадет. Самые богатые, успешные и знаменитые очень часто признаются в подобных ощущениях на интервью. Вот фрагменты некоторых из них.

- **Пенелопа Крус** (в интервью CBS): «Каждый раз, когда я начинаю работать на съемочной площадке нового проекта, я испытываю то же самое, что было, когда я снималась впервые. Каждый раз у меня появляется один и тот же страх, что меня уволят. И я не шучу. В первые дни съемок в очередном фильме у меня всегда есть ощущение, что меня выгонят!»
- **Том Харди** (в интервью Esquire): «Думаю, люди недоумевают, почему надо было брать у меня интервью. “Кто, черт возьми, этот чувак с кривыми зубами и бородой? Кто этот урод?” Говорю вам: никто не купит журнал с бородой на обложке».
- **Джоди Фостер** о вручении «Оскара»: «Мне казалось, что это была просто случайность. Я думала, все сейчас раскроется и они заберут “Оскар” назад».

А может, звезды просто кокетничают? Лишь прикидываются протачками? Иначе они вряд ли добились бы своего положения! Как думаете?

Вот шесть признаков того, что у вас тоже синдром самозванца.

1. Замкнутый круг. Либо чрезмерная суета и интенсивная деятельность, либо прокрастинация. При успешном результате вы считаете, что это не ваша заслуга, а просто хорошая подготовка или вам наконец-то улыбнулась удача!

2. Перфекционизм. Вы не можете довести дело до конца, потому что стремитесь к идеалу. Представляю, как бы вы клеили обои!

3. Вы — супермен. Все должно быть не просто блестяще, но еще и быстро, легко и без усилий! Вы каждый день проходите мысленный кастинг и забираете роль Человека-паука у этого недотепы Магуайра!

4. Страх перед неудачей. Вы даже не пытаетесь начать свой старт-ап, ведь у вас точно ничего не получится. Так сказала ваша бабушка в разговоре с соседкой.

5. Отрицание собственных способностей и любой похвалы. Если в вас с детства летели тапки, то это закономерное следствие.

6. Страх и чувство вины, связанные с успехом. Еще бы! Это наверняка подстава. Где здесь скрытая камера?

Как преодолеть этот опасный синдром?

- Все у вас в голове. Примите эту мысль. Вы сами себе мешаете в данном случае.
- Отслеживайте свои мысли и пресекайте негативные.
- Цените конструктивную критику.
- Не бойтесь просить помощи.
- Не сравнивайте себя с другими.
- Достаточно хорошо — тоже результат. Не всегда получается идеально!

Пять практических шагов для обуздания синдрома самозванца таковы.

- Обозначьте и пропишите свои сильные стороны.
- Поговорите о своих ощущениях с тем, кому вы доверяете.

- Избавьтесь от неправильных установок. Обратитесь к психологу или коучу.
- Начните извлекать опыт из своих ошибок. Не заикливайтесь на них, а идите вперед.
- Постоянно отслеживайте пользу, результат того, что вы делаете. Это единственная возможность убедиться в собственной ценности.

Мне очень нравится, как с этим синдромом боролись в Древней Греции. Все заслуги греки приписывали духам, так называемым музам. Удалось поэту написать красивое стихотворение, значит, муза сегодня его посещала, не удалось — следовательно, эта блудница его предала и развлекается сегодня с кем-то другим! Мыслители, музыканты, писатели и художники утверждали, что это не они такие талантливые, не они создавали великие картины, скульптуры или романы. Они являются лишь проводниками каких-то высших сил, которые решаются использовать их в качестве передатчика. Словно человек всего лишь помогает проявиться, материализоваться чему-то божественному, духовному, великому, а не создает это сам. В таком случае его не мучает синдром самозванца, ведь это не только его заслуга. К тому же на муз легко списать любой провал!

Вот 10 необычных способов поднять свою самооценку.

1. Заведите себе собаку. Это животное, которое всегда вам радуется (конечно, если вы хорошо о нем заботитесь) и дарит ощущение того, что вы самый лучший, самый замечательный человек на земле. Ведь для четвероногого друга это будет именно так.

2. Купите себе незапланированно то, о чем давно мечтали. Позвольте себе больше, чем обычно. Порадуйте себя и подарите настоящему ценный подарок.

3. Возьмите отпуск на месяц и поживите в другом городе. В новом месте вы сможете уйти от автоматических реакций и действий, которые случаются с вами в привычной среде. Словно вы начнете жизнь с чистого листа, будете знакомиться с новыми людьми, ходить в новые места. Безусловно, сложнее всего будет поменять внутренние

декорации, свое эмоциональное состояние. Для этого одновременно с поездкой займитесь саморазвитием: прочтите книгу, пройдите онлайн-тренинг, возьмите несколько индивидуальных занятий по хобби, которое вам нравится. Даже сам факт того, что вы решитесь куда-то уехать на месяц, уже докажет вам, что вы уверенный и решительный человек!

4. Купите или сделайте себе браслет, кольцо или какой-то аксессуар и напишите/выгравировьте/вышейте на нем: «Я тебя люблю». Носите его с собой везде, желательно, чтобы он как можно чаще попадался вам на глаза. Каждый раз, прикоснувшись к нему или посмотрев на этот предмет, произнесите вслух или про себя: «Я тебя люблю, я тебя очень сильно люблю!»

5. Заведите себе блокнот, куда вы будете записывать комплименты, которые слышите в свой адрес. Туда же заносите лестные оценки вашего труда и те слова окружающих о вашей персоне, которые внушают вам ощущение уверенности в себе.

Действуй!

Твоя задача — подтянуть слабые стороны, как струны на гитаре. Как правило, мы не уверены в себе лишь в определенных сферах, в некоторых видах деятельности. Ты можешь сомневаться в своей способности продавать товар, но считаться хорошим водителем. Или ощущать страх перед свиданием с любимым человеком, при этом блистая на кухне! Возьми лист бумаги и раздели его чертой пополам. Слева напиши в столбик те области, где ты чертовски хорош(-а). Справа — те стороны жизни, которые заставляют тебя чувствовать испуг. В ближайшие недели уделяй особое внимание только правому столбику. Начни прокачивать нужные навыки по принципу «глаза боятся, а руки делают». Каждый день отработывай определенную часть слабого ресурса. Так учат плавать в море. Доплыви до ближайшего буйка и возвращайся назад. Завтра коснись рукой буйка, который расположен дальше первого. Принцип понятен?

Например, если твоя способность публично выступать хромает, не требуй от себя моментального триумфа. Включи в план действий минутный спич по телефону или выступи с тостом в компании друзей. Запланируй то, что хочешь сказать, заранее и отрепетируй. Ты должен (должна) продержаться всего минуту. Одну минуту! Мышцы окрепнут — увеличивай объем текста. То же касается всего остального. Боишься свиданий — сократи свое пребывание в ресторане до необходимого минимума. Но держись по-королевски! (В следующий раз ты попробуешь десерт.) Подбадривай себя тем, что слева на листе ты уже воплощение совершенства. Начиная постепенно нарабатывать уверенность без ожидания немедленных оценок, ты избежишь поражений и будешь изо дня в день убеждаться только в своей силе. Слово музы!

— *Стивен Кинг (род. 1947)* —

Старт жизни: Стивен родился в Портленде (США). Когда ему было два года, отец ушел из дома за сигаретами и больше не вернулся. Мать сказала мальчику, что папу забрали инопланетяне, и осталась одна с двумя сыновьями. Они часто переезжали с места на место, и женщина работала везде, где только подворачивалась возможность. Чтобы получить образование в университете, Кинг работал на ткацкой фабрике. Материальное положение после окончания учебного заведения тоже оставляло желать лучшего. Издательства дружно отказывались публиковать рукописи Кинга, найти высокооплачиваемую работу становилось все труднее. Ситуация осложнялась тем, что на тот момент он был уже не один, а с женой и детьми.

Чего достиг: любимец Америки находится в пятерке самых богатых писателей в истории мировой литературы. Наиболее известный в мире автор, пишущий в жанре хоррор. Его называют «королем ужасов».

Что помогло достичь успеха: упрямство и сильный характер. В тяжелые времена, когда денег было совсем мало, Стивен не отчаивался. Он писал каждый вечер, включая выходные. Писал книгу за книгой, рассказ за рассказом и терпеливо отсылал в издательства. Получив традиционные отказы, снова брался за новое произведение, не отказываясь от любимого дела.

Интересный факт: мы никогда бы не узнали о писателе Кинге, если бы не его жена. Именно она нашла рукопись книги «Кэрри» в мусорном ящике, а прочитав ее, настояла, чтобы Стивен все-таки закончил начатое и отправил возможным издателям. И именно «Кэрри» стала началом его триумфального успеха!