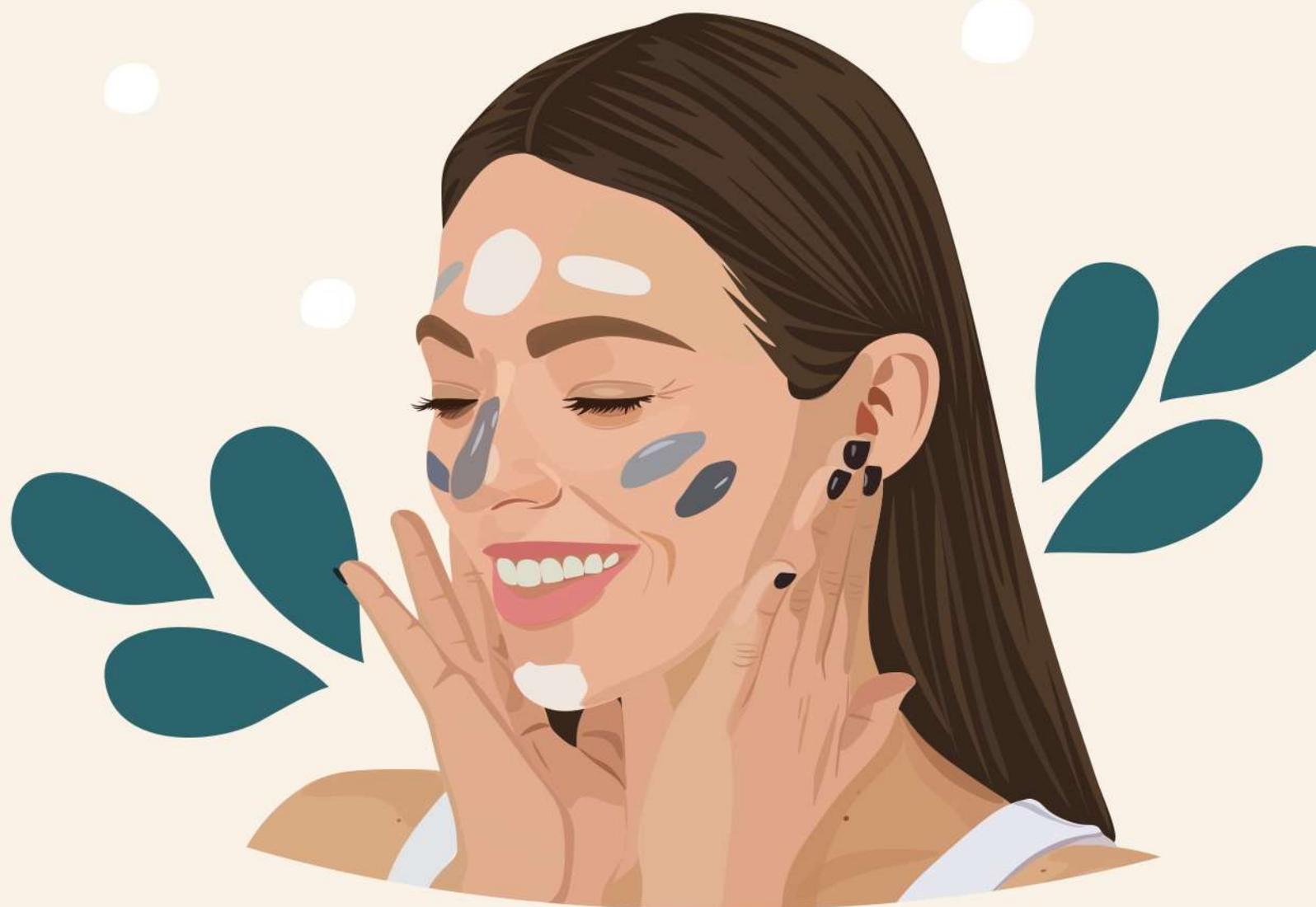


Чек-лист

Техники на уверенность в себе

Автор Лера Рыкова
@lerarykova



Раньше фраза «Всё, что нужно для успеха и счастья, уже есть в тебе» была пустой и банальной. Её повторяли коучи и менторы, психологи и лучшие подруги. Она настолько приелась, что потеряла всякий смысл и стала шаблоном, шумом.



Но недавно появились новые исследования. Новые данные, которые раскрывают эту фразу более серьезно и глубоко. Теперь это подтверждено позитивной психологией: если вы знаете свои сильные стороны и используете их, то это делает вашу жизнь лучше, а вас — счастливее.

Но здесь есть важный момент: нужно чётко представлять, что именно — ваши сильные стороны. Некоторые из них очевидны, а некоторые скрыты, потому что вам кажется, что это нормально для всех. Но... Кто-то умеет проявлять мудрость, а кто-то бросается очертя голову в любые авантюры. Кто-то скромный, а кто-то настойчивый.



Здесь я собрала для вас 5 упражнений, которые помогут точно определить, где ваши точки силы и как их нестандартно, по-новому реализовать.

Упражнение №1

Ниже в квадрате прописаны основные сильные стороны, которые встречаются чаще всего. Обведите те, которые вы чувствуете в себе, а если есть ещё что-то, что вам не встретилось в списке, допишите в пустые квадраты.



Мудрость

Благодарность

Честность

Сочувствие

Амбиции

Доброта

Энтузиазм

Атлетизм

Смелость

Справедливость

Оптимизм

Здравый смысл

Скромность

Артистические
способности

Любовь к учебе



Креативность

Любовь

Напористость

Дисциплина

Взаимодействие

Гибкость

Независимость

Самообладание

Лидерство

Любопытство

Юмор

Упорство

Открытость

Уверенность

Прощение

Терпение

Духовность

Интеллект

Логика

Общественное
признание

Отважность



Упражнение №1

БЛОК №1: отношения.

Твои сильные стороны, которые способны помочь в отношениях.
(например: коммуникабельность, терпение, юмор)

Опиши ситуации, в которых твои сильные стороны уже помогали или могли бы помочь в отношениях.
(например, моя коммуникабельность помогает сгладить ссоры)

Постарайся описать конкретный пример, когда твои сильные качества помогут в отношениях.
(например, мой парень постоянно забывает закрыть и поставить в стаканчик зубную пасту. Мне это не нравится, но сколько бы я не напоминала, результат один. Поэтому мои терпение и способность относиться ко всему с юмором помогают мне не ссориться с ним из-за мелочи)

Упражнение №1

БЛОК №2: профессии (работа или учёба).

Твои сильные стороны, которыми ты можешь воспользоваться в учёбе или работе.

(например, артистизм, лидерство)

Напиши, когда эти стороны могли бы пригодиться тебе в работе или учёбе?

(например: мой артистизм помогает мне выступать перед людьми так, чтобы им было не скучно слушать)

Расскажи или придумай конкретную ситуацию, когда твои сильные стороны реализуются в работе или учёбе.

(например: я почувствовала, что партнёр не уверен, стоит ли подписывать договор и он начал отказываться от встречи. Но я со своей напористостью добилась того, чтобы увидеться и обсудить всё. В итоге, мы работаем и всё хорошо.)

Если на вас вдруг нахлынет состояние «я ничего не могу, никто меня не любит», найдите эти записи и прочитайте.

Они помогают вспомнить свою ценность, убедить себя снова в том, что вы личность, достойная любви и уважения. Не теряйте это состояние и регулярно поддерживайте его.

Можете дописывать постепенно примеры, как ваши сильные стороны реализовывались на практике.



@lerarykova

Упражнение №2. Аффирмации

Помните, в фильмах великие люди всегда перед важным днём или событием стоят перед зеркалом, серьезно смотрят в глаза отражению и мотивируют сами себя на успех. В реальной жизни эти мотивационные фразочки называются аффирмации и сила их необъятна.

Аффирмации — тот самый пятый элемент, которого многим не хватает для того, чтобы запустить древнюю магию веры в себя. Эти простые слова помогают программировать подсознание, закреплять новые позитивные убеждения.



Важные правила



Писать в настоящем времени. Так, будто это уже есть у вас в жизни.

Повторять ежедневно.

Упражнение должно занимать не меньше 10 минут.



Вы можете проговаривать их про себя, произносить вслух или слушать на аудио и повторять. Главное — регулярность и осознанность. Задумывайтесь о том, что вы произносите. Вникайте в смысл.

В процессе можно мечтать или визуализировать что-то приятное.

Мои примеры ниже, а после я дам разбор, как составлять свои собственные аффирмации.

- о Я люблю себя.
- о Я умный(ая) и сообразительный(ая).
- о Мама гордится мной!
- о Я талантлив(а) и творчески одарён(а).
- о Я всегда здоров(а).
- о У меня много друзей.
- о Я умею любить.
- о Я нравлюсь людям.
- о Я успешно зарабатываю деньги.
- о Я с умом экономлю деньги.
- о Я добрый(ая) и любящий(ая).
- о Я потрясающая личность.
- о Я с радостью забочусь о себе.
- о Мне нравится, как я выгляжу.
- о Я любимое и желанное дитя.
- о Мои родители меня обожают.
- о Я доволен(а) своим телом.
- о Я заслуживаю всего самого лучшего.
- о Я прощаю всех, кто когда-либо обидел меня.
- о Я прощаю самого (саму) себя.



- о Я принимаю себя таким(ой), какой(ая) я есть.
- о Я знаю, что являюсь совершенным и уникальным воплощением жизни.
- о Я самодостаточен(а).
- о Мне принадлежит вся жизнь.
- о Сегодня я люблю себя больше, чем вчера.
- о Я лелею себя.
- о Я постоянно открываю в себе замечательные качества!
- о Я вижу свою великолепную внутреннюю сущность!
- о Я всегда люблюсь и восхищаюсь собой!
- о Я мудрая и красивая женщина!
- о Я отвечаю за свою жизнь!
- о Я единственная и неповторимая для самой себя!
- о Я расширяю свои возможности!
- о У меня прекрасная жизнь!
- о Я свободна и могу реализовать себя, как личность!
- о Моя жизнь наполнена любовью!
- о Я распоряжаюсь своей жизнью!
- о Любовь в моей жизни начинается с меня самой!
- о Я – сильная женщина!
- о Я никому не принадлежу: я свободна, стремлюсь узнавать новое в жизни!

- о Я достойна любви и уважения!
- о Я твердо стою на ногах!
- о Мне хорошо быть одной!
- о Я признаю свою силу и пользуюсь ею!
- о Я наслаждаюсь всем, что у меня есть!
- о Я люблю и ценю себя!
- о Я полностью удовлетворена своей жизнью!
- о Мне нравится быть женщиной!
- о Я излучаю любовь во всем ее многообразии!
- о Мне нравится, что я живу здесь и сейчас!
- о Я очень сильная женщина, достойная любви и уважения!
- о Я наполняю свою жизнь любовью!
- о Я ощущаю собственную ценность и совершенство!
- о Я воспринимаю жизнь, как уникальный дар!
- о Я в безопасности, вокруг меня все хорошо!
- о Я хочу видеть себя во всем великолепии!
- о Мое будущее светло и прекрасно!
- о Сейчас я самостоятельна и независима в выборе решений!
- о Я призвана осуществить благодарную миссию на этой планете!
- о Я могу спокойно расти и совершенствоваться!
- о Я обеспечиваю себя всем необходимым!



На основе моих примеров вы можете составить свои аффирмации, которые будут откликаться именно вашей душе.

Соблюдайте правила:

Избегайте отрицания и составляйте только позитивные формулировки.

Пишите без частицы «не».

Составляйте их в настоящем времени, будто желаемое уже произошло.

Пример:

х Хочу не болеть.

х Не хочу болеть.

х Я хочу быть здорова.

✓ Я здорова.

@lerarykova

A decorative illustration of a branch with several small, five-petaled flowers and leaves, rendered in a light brown color, positioned in the bottom right corner of the page.

Упражнение №3. Дневник похвалы

Представьте, вы летите. Летите с огромной высоты вниз, на землю, которая совершенно не похожа на мягкую подушку и не обязывалась вам обеспечивать мягкую посадку. За спиной — парашют. Рядом — люди, тоже с парашютами. Вы свой парашют не открываете: летите и ждёте, когда падающие рядом вас спасут. А земля-то всё ближе... Вот примерно так мы выглядим, когда ждём, что нас похвалит любимый, мама, подруга или общественность. Они-то, конечно, может и могут это сделать. Но скорее всего не будут, потому что своих дел и проблем полно. У них тоже земля уже под носом.



А надо-то просто дернуть за кольцо
и раскрыть свой собственный парашют.

Поблагодарить себя. Похвалить себя. Полюбить себя.

Не допускайте падения самооценки. Я предлагаю вам
с сегодняшнего дня выделить блокнот, в который вы будете
каждый день писать 5 вещей, почему вы сегодня — молодец.

Что угодно: сварила суп и накормила детей или закрыла
проект на полтора миллиона.



Формулируйте записи примерно так:

«Я отлично справилась...»

«Я молодец, что сделала...»

«Сегодня я была на высоте, когда...»

Натренируйте себя делать записи каждый день,
чтобы не обесценивать себя и свои задачи.

Упражнение №4. Мои успехи



Как-то Ицхак Пинтосевич в своей лекции спросил:
— Представьте себе завтрашний вечер. Какие эмоции и сценарии возникают у вас?

Многие признались, что появился страх и сценарии чаще негативные. А ведь наша жизнь напрямую зависит от уверенности в себе, от ожиданий, что будет завтра? Это упражнение поможет наполниться позитивом и поверить в то, что успех в вашей жизни есть, его много и каждый из моментов победы, — это ваша заслуга.

Возьмите листок бумаги и напишите 33 примера вашего успеха. Начните с детства и постепенно приближайтесь к моменту сейчас. Расскажите и про то, как получилось залезть на высокое дерево, и про первую пятерку в школе, и про поступление в институт, и про победы в личной жизни. Пока будете записывать, вспоминайте, какие эмоции испытывали в тот момент. Вспоминайте свою радость, восторг или даже облегчение.

Переживайте заново эти чувства.

После того, как список будет готов, постарайтесь проанализировать, какие ВАШИ действия привели к такому результату. Потому что наши успехи — это итог наших действий и решений. Только наших. Например:

о Я залезла на то высокое дерево, потому что не сдавалась, не смотря на то, что содрала коленку.

о Я смогла хорошо выступить, потому что подготовилась и прекрасно знала предмет.

о Я избавилась от страха собак, потому что не постеснялась и пошла к психологу, который помог мне справиться с этой проблемой.



Это упражнение поможет понять, что вы не стоите на месте. Есть рост, есть чем гордится, есть за что любить, ценить и хвалить себя.

@lerarykova

Упражнение №4. Сравнение себя с другими - всегда проигрыш.

Все 7 миллиардов людей на планете делают это — сравнивают себя с другими.

К сожалению, это одна из самых вредных привычек для самооценки, потому что она как бетон для вашей неуверенности. Но давайте подойдем к этой теме с осознанной точки зрения? Вы замечали, что:

о мы всегда сравниваем себя с теми, кто сильно лучше нас;

о мы не замечаем недостатков «объекта»;

о у себя же наоборот: видим минусы, но не видим плюсы;

о как только объект для сравнения падает с пьедестала из-за какой-то грубой ошибки или когда мы ДОРАСТАЕМ до его уровня, мы быстро находим замену, ещё более крутую.

Какой итог? Всегда проигрыш. Победы не существует. Это не борьба, а бесконечная воронка, которая опускает самооценку всё ниже и ниже.

Обычно такие сравнения демотивируют, а иногда вгоняют в депрессию. Невозможно действовать, хоть как-то улучшать свою жизнь. Ощущение безысходности.

Чтобы спасти себя, возьмите дневник и некоторое понаблюдайте: как вы себя сравниваете? Задавайтесь вопросом каждый раз, когда снова застали себя за этим психологическим «садо-мазо»:

- о Почему я сравниваю себя именно с этим человеком?
- о Почему я сравниваю своё X и его Y, как определяю, что с чем сопоставить?
- о На что из деталей обращаю внимание?
- о Какие свои плюсы игнорирую?
- о Какие минусы игнорирую у других?



После этого нужно развернуть свой мозг на 180 градусов: ищите у себя позитивные стороны, а у «объекта» отрицательные. Результат обычно всех удивляет!

Обязательно проделайте это упражнение письменно первые 2-3 раза. После достаточно и устно, потому что результат закрепится в голове и мозг поймет, что сравнивать себя с другими пустое дело. Это поможет тормозить себя сразу и не допускать демотивации.



Распечатайте себе этот файл и положите туда, где вы будете часто находить его. Регулярно, хотя бы раз в месяц перечитывайте упражнения и свои ответы. Каждый раз они будут помогать вам убеждаться: у вас всё в порядке. У вас все получится!

@lerarykova