

Элис Мьюир

# Уверенность в себе

Книга для работы  
над собой



Alice Muir  
Power Up Your Confidence

[Хороший перевод!]

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	13
Как работать с этой книгой .....	15
<b>Глава 1. Пусть ваша уверенность работает на вас</b> .....	19
Начнем с начала .....	20
Тест: типичные проблемные области .....	21
Что такое уверенный в себе человек? .....	22
Можно ли быть слишком уверенным в себе? .....	23
Тест: что для вас действительно важно? .....	24
Упражнения на снижение напряжения .....	26
Достоинства и недостатки .....	27
Миф об абсолютной уверенности .....	31
Резюме главы .....	32
<b>Глава 2. Как развить уверенность мышления</b> .....	33
Параллельные вселенные: негативные предубеждения .....	34
Постоянные перемены и новые требования могут подорвать уверенность в себе .....	37
Шаблоны мышления: действительно ли вы что-то должны? .....	43
Практика осознанности для повышения уверенности в себе .....	46
Удивительная сила визуализации .....	49
Резюме главы .....	51
<b>Глава 3. Как высказать свою позицию</b> .....	53
Ассертивность .....	54
Давайте притворимся: язык тела .....	60
Знаете ли вы о своих правах? .....	63
Как пользоваться приемами вербального общения на работе .....	64
Как справиться с критикой .....	69
Когда несогласие перерастает в конфликт .....	76
Резюме главы .....	79

<b>Глава 4. Как выступать публично</b> .....	81
Страх сцены: выступление перед большой аудиторией.....	82
Как говорить с людьми, занимающими высокое положение.....	95
Как воспитать в себе харизму.....	96
Резюме главы.....	98
<b>Глава 5. Как произвести желаемое впечатление без особых усилий</b> .....	101
Почему язык тела имеет значение.....	103
Как изменить первое впечатление.....	105
Посмотрите на себя со стороны.....	106
Рукопожатия.....	108
Как вы одеты?.....	110
Визуальный контакт.....	111
Положение головы.....	112
Присоединитесь к «магическому кругу».....	113
Культурные различия.....	113
Резюме главы.....	114
<b>Глава 6. Как ладить с людьми</b> .....	117
Стили общения.....	118
Не поддавайтесь перепадам настроения.....	120
Закрытые вопросы подавляют отношения.....	121
Как вести легкий разговор на общие темы.....	122
Выражение поддержки.....	125
Как добиться взаимопонимания.....	129
Ваш эмоциональный интеллект.....	132
Умение руководить и подчиняться.....	136
Резюме главы.....	141
<b>Глава 7. Как повысить свою стрессоустойчивость</b> .....	143
Что такое стресс?.....	144
Изучаем вопрос.....	146
Почему стресс сопровождается плохим самочувствием.....	148
Тест: насколько высок испытываемый вами уровень стресса?.....	151
Как повысить свою стрессоустойчивость.....	152
20 лучших приемов, направленных на формирование устойчивости к стрессу.....	165
Как не принимать все близко к сердцу.....	167

Возвращение на работу после перерыва.....	170
Когда работа раздражает.....	174
Как справиться с гневом.....	175
Резюме главы.....	177
<b>Глава 8. Продолжайте действовать и сохраняйте уверенность в себе.....</b>	<b>179</b>
Следуйте выбранным курсом.....	180
Лучшие стратегии для достижения целей.....	181
Неудачи случаются, но они преодолимы.....	182
Что вы можете сделать.....	183
Продолжайте вести дневник.....	184
10 самых эффективных способов повысить уверенность в себе.....	186
Резюме главы.....	191
<b>Приложение 1. Полезные контакты.....</b>	<b>193</b>
<b>Приложение 2. Упражнение «Вращающийся куб».....</b>	<b>195</b>
<b>Благодарности.....</b>	<b>196</b>
<b>Об авторе.....</b>	<b>197</b>

# Глава 2

## Как развить уверенность мышления

Существуют многочисленные шаблоны мышления и убеждения, которые заставляют вас испытывать чувство неуверенности в собственных способностях. Такие мысли могут относиться непосредственно к вам, к другим людям или к жизни в целом. Прочитав главу 2, вы научитесь выявлять подобные мысли и не позволять им ограничивать ваш потенциал. Это легче, чем кажется на первый взгляд, поскольку наше мышление не является чем-то предопределенным или фиксированным. Изменить его относительно просто, и этот процесс определенно находится в зоне вашего контроля. Я объясню все подробнее, но начну с отслеживания тех «вредных убеждений», которые, возможно, закрепились в вашем сознании.

### **О чем вы узнаете из этой главы**

- О шаблонах мышления, которые могут вас подвести
- О том, как избавиться от предубеждений, препятствующих вашему росту
- О способах справиться с переменами и новыми требованиями
- О техниках, помогающих повысить продуктивность без специальной подготовки

### **Ситуации, в которых вам особенно пригодятся полученные знания**

- Деловые встречи и совещания всех видов
- Презентации
- Планирование карьеры
- Перспективное планирование
- Изменение вашей роли в компании
- Изменение структуры организации
- Изменение требований
- Аттестации

## Параллельные вселенные: негативные предубеждения

Я не знаю ключа к успеху, но ключ к неудаче в том, чтобы пытаться понравиться всем.

*Билл Косби, американский комедийный актер (род. 1937)*

Известны многочисленные и широко распространенные убеждения, глубоко укоренившиеся в сознании людей. Они совершенно бесполезны и зачастую ошибочны; более того, ограничивая человеческое мышление, они мешают

добиваться намеченного. Вот несколько стандартных предубеждений. Считаете ли вы, что какие-то из них справедливы?

- Я должен хорошо разбираться во всем.
- Жизнь должна быть справедливой.
- Мне необходимо, чтобы все одобряли мои действия.
- Я не имею права на ошибку.
- Любой другой человек важнее, чем я.
- Я должен быть идеальным.
- Люди отвернутся от меня, если я потерплю неудачу.

Чаще всего подобные убеждения формируются в детстве под влиянием окружающих: родителей, учителей, сверстников, общества в целом. Легко заметить, что эти взгляды создают человеку серьезные проблемы по мере его взросления. Убежденность в том, что вы не имеете права на ошибку и нуждаетесь в одобрении всех и каждого, — прямой путь к провалу, и тем не менее многие люди изо дня в день настойчиво пытаются добиться именно этого. Стоит ли удивляться, что их уверенность в себе тает. Интересно, что подобные мнения и взгляды мы не относим к категории убеждений, а просто считаем их истиной в отношении себя и своего мира, своеобразной параллельной реальностью.

Однако, если вдуматься, этот набор предубеждений отнюдь не является истиной. Вот более корректная их формулировка.

#### **Ошибочное убеждение**

Я должен хорошо разбираться во всем

Жизнь должна быть справедливой

Мне нужно, чтобы все одобряли то, что я делаю

#### **На самом деле**

Никто не может хорошо разбираться во всем. У каждого свои сильные и слабые стороны

В какие-то моменты жизнь несправедлива

Вы никогда не сумеете угодить всем без исключения, да этого и не требуется

**Ошибочное убеждение**

Я не имею права на ошибку

Любой другой человек важнее, чем я

Я должен быть идеальным

Люди отвернутся от меня, если я потерплю неудачу

**На самом деле**

Каждый делает ошибки — такова природа человека

Все люди равны и наделены равными правами

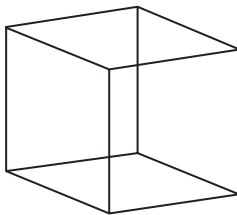
Нет идеальных людей. Это просто невозможно

Каждый когда-нибудь терпел неудачу. Это не значит, что вы плохой человек

Если вы признаете, что придерживаетесь одного или нескольких из перечисленных заблуждений, то, возможно, само признание станет для вас неким озарением, когда вдруг что-то щелкает и перед вами возникает иной ракурс происходящего, другая реальность. Это напоминает превращение изображения вазы в человеческие лица или популярную концепцию стакана, который «наполовину полон или наполовину пуст». А поскольку новый способ взглянуть на мир обычно вызывает приятные ощущения, он внушает уверенность в себе и ваша жизнь немедленно начинает меняться. Вы переноситесь в альтернативную параллельную вселенную, не шевельнув и пальцем.

**Практическое задание****«Вращающийся куб»**

В течение примерно 30 секунд смотрите не отрываясь на нарисованный куб. Для большинства людей он внезапно «переворачивается» и, как кажется, предстает под другим углом. (Если у вас это не получилось, в приложении 2 вы найдете подсказку.)





## Позитивный внутренний диалог: аффирмации

Подобно тому как некоторые мысли и убеждения лишают вас уверенности в своих силах, другие способы мышления приводят к прямо противоположному результату: они поднимают самооценку, заставляют почувствовать свою значимость и поверить: у вас есть что предложить миру. Приведу несколько коротких простых фраз (их называют аффирмациями), которые усиливают новый, позитивный и оптимистичный взгляд на мир. Не страшно, если сначала вы будете чувствовать себя не очень комфортно или не сразу поверите в них. Чем чаще повторять или записывать эти фразы, тем быстрее вы проникнетесь их истинностью, тем больше ваше поведение будет определяться ими.

- Я ценный человек.
- У меня все отлично.
- Мои чувства реальны и важны.
- У меня много полезных навыков.
- Я верю в свои силы.
- Я имею значение.
- У меня есть выбор.
- Мое мнение очень важно.

## Постоянные перемены и новые требования могут подрывать уверенность в себе

Выживают не самые сильные и не самые умные, а те, кто лучше всех адаптируется к меняющимся условиям.

*Чарльз Дарвин, английский натуралист (1809–1882)*

Ощущение неуверенности в себе, испытываемое на работе, зачастую вызывается большим числом проводимых изменений и постоянно растущими требованиями — оба этих

фактора достаточно распространены в современной профессиональной среде. Еще несколько десятилетий назад рабочие роли были более постоянными, а изменения, если и происходили, вводились относительно медленно. Человек оканчивал учебное заведение, получал определенную профессиональную квалификацию, а затем мог выполнять свою работу до ухода на пенсию. Так было вплоть до 1980-х годов. Профессиональная деятельность во многих отношениях характеризовалась предсказуемостью и стабильностью, а потому сохранять уверенность в себе было относительно просто. Однако затем ситуация в корне изменилась: преимущественно в силу экономических и глобальных причин стало практически невозможно продержаться всю жизнь на одном месте. Промышленно развитым странам все больше требовалась рабочая сила, способная проявлять гибкость и обучаемость.

Окончательно современный сценарий организации работ утвердился к концу XX века. Обстоятельства могли измениться в мгновение ока. Повседневной практикой стали постоянные изменения учебных программ, торопливая реструктуризация кадрового состава, быстрое введение новых норм и правил или производственной практики. В обиход вошел новый термин «оптимизация штата», означавший, что численность сотрудников сокращается при прежнем объеме работы, которую все равно необходимо выполнять. Стоит ли удивляться, что основными факторами стресса на рабочем месте становятся частые перемены, к которым люди не успевают адаптироваться из-за недостатка времени, а также меняющиеся требования к сотрудникам, на смягчение которых не хватает ни времени, ни ресурсов. Это значит: чтобы выжить в современной профессиональной среде, необходимы быстрая обучаемость, гибкость и способность адаптироваться. Вашим бабушкам и дедушкам такие качества были ни к чему. Стабильный

и предсказуемый рабочий день, характерный практически для всех предыдущих работавших поколений, сегодня исчез как понятие.

### **В зоне уверенности**

#### ***Займитесь чем-то новым и необычным***

Выберите то, что вам действительно нравится. Пусть эта деятельность станет для вас вызовом. Подойдет все что угодно: новый проект на работе, участие в благотворительном марафоне, организация особенного праздника или изучение нового языка. Ощущение достижения придаст вам сил и энергии.

### **Мы все в одной лодке**

Итак, даже когда вам кажется, что коллеги с легкостью принимают меняющиеся правила игры, на самом деле все мы находимся в одной лодке. Кому-то изменения даются легко в силу индивидуальных черт характера, навыков или благодаря большей географической мобильности. Некоторым навыкам несложно научиться: например, бухгалтерскому учету, управлению проектами или графическому дизайну — это гораздо проще, чем, скажем, приобрести квалификацию стоматолога или логопеда. Многим сложно решиться на смену места работы или переезд, особенно людям, связанным определенными обстоятельствами или являющимся единственными кормильцами в семье, поэтому они предпочитают не рисковать своими доходами и не могут себе позволить уйти на работу с меньшими требованиями. Им не остается ничего другого, как терпеть постоянные изменения и возрастающую нагрузку.

### **Практическое задание**

#### ***«Как прошел ваш день?»***

Каждый вечер (или утром следующего дня) постарайтесь кратко описать свой день. Используйте всего одно слово или фразу: «хорошо», «нормально», «сегодня более позитивно», «плохо» или «так себе». В качестве альтернативы можно воспользоваться смайликами или просто оценивать прошедший день по 10- или 100-балльной шкале. Когда через некоторое

время вы вернетесь к своим заметкам, они помогут вспомнить удачные и плохие дни, а если сопоставить их с рабочим расписанием, то и найти тому причины. Иногда оказывается, что хороших дней было больше, чем вы думали. Трудные дни всегда запоминаются сильнее.

## Как видение общей картины может изменить восприятие жизни

Меняя свои мысли, я меняю свой мир.

*Норман Винсент Пил (1898–1993), автор бестселлера «Сила позитивного мышления», написанного в 1952 году и по-прежнему популярного*

Нашим бабушкам и дедушкам, их родителям, а также всем предыдущим поколениям вплоть до начала эпохи промышленной революции более двух веков назад не приходилось мыслить категориями изменений и все возрастающих требований, так что они вряд ли могут дать нам поведенческую ролевую модель, подходящую к современным условиям. Как уже упоминалось, до периода 1980-х годов люди, как правило, всю жизнь работали на одном месте. Фактически у них не было потребности в навыках адаптации или гибкости. До Второй мировой войны поколение за поколением члены одной семьи занимались тем же, что делали их отцы и матери: трудились в шахтах, на фабриках, зарабатывали на жизнь в качестве домашней прислуги, работали в сельском хозяйстве, учительствовали или были заняты в тяжелом машиностроении. Рабочий день был очень долгим, а труд физически тяжелым. Уровень бедности и безработицы был таким, что дети тех, кто владел собственным бизнесом, с радостью следовали по стопам родителей. В те времена нередко встречались компании с названиями типа «Джонс и сыновья, частные поверенные». Так что еще ребенком человек знал, чем будет зарабатывать на жизнь, когда вырастет, и понимал, что заниматься этим будет до пенсии. Для одних (большинства) такое положение гарантировало материальную безопасность, поскольку альтернативой

могли стать только нищета и работный дом. Однако для других осознание того, что у них нет иного выбора, кроме как провести всю свою жизнь шахтером или чернорабочим на фабрике, наверное, было весьма удручающим.

Я рассказываю обо всем этом потому, что, когда вы теряете веру в собственные силы, такой экскурс в прошлое помогает оценить происходящее с точки зрения долгосрочной перспективы. Становится очевидно, что частично ваша ситуация является результатом воздействия неподвластных вам внешних сил, а не вызвана капризами руководителя или вашими собственными недочетами. Полезно увидеть всю картину целиком. Вспомните осу, тщетно бьющуюся в оконное стекло, — она и не подозревает, что выход, свежий воздух и свобода находятся в нескольких сантиметрах от нее. Все, кто вас окружает, находятся в точно такой же ситуации, и большинство людей испытывают такую же неуверенность, пусть даже они ее и не показывают. Однако вы можете сделать очень многое, чтобы увереннее справляться с обстоятельствами, и в отличие от осу найти выход без яростной борьбы.

Вот несколько основных советов, подсказывающих, как относиться к стремительно меняющимся требованиям.

1. *Начните думать на несколько шагов вперед и не ограничивайте себя рамками.* Этот совет может показаться очередными красивыми словами и дополнительной нагрузкой, особенно с учетом огромного списка намеченных дел. Однако если вы постепенно начнете использовать данный подход, он станет вашим образом жизни и не будет существенно сказываться на загруженности.
2. *Помните, что все мы в одной лодке, так что проблемы не только у вас.* Мы живем в эпоху перемен и неизведанных ситуаций. Поэтому делитесь своими

ощущениями и опытом с людьми, которым доверяете, — с коллегами или друзьями. Поговорите с теми, кто похож на вас и успешно справляется с ситуацией, узнайте об их стратегии или попросите совета. Сегодня никого не удивляет, что люди делятся своим опытом и знаниями, помогают друг другу освоить нужные навыки и что между ними возникает чувство равенства и взаимной поддержки.

3. *Не забывайте о том, какой вклад в ваше ощущение неуверенности вносит глобальная экономическая система.* Перенесите ту часть энергии, которую тратите на самобичевание, на осознание этого влияния и более эффективное управление его последствиями.
4. *Помогите себе повысить уверенность в собственных силах.* Навыки, которым учит данная книга, помогут вам справиться с меняющимися требованиями. Назову некоторые:
  - формирование правильного образа мышления (данная глава);
  - осознание своих сильных сторон и их использование (глава 1);
  - укрепление сопротивляемости неприятностям (глава 7);
  - периодическое расслабление и избавление от физического и умственного напряжения (блоки «Время релаксации» в каждой главе);
  - способы достигнуть целей, не потеряв мотивации (глава 8);
  - повышение уверенности в себе на протяжении всей профессиональной деятельности (блоки «В зоне уверенности» в каждой главе).

### Время релаксации

#### «Сбросьте скорость»

Сядьте и устройтесь поудобнее.

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Сделайте медленный вдох, затем медленный выдох и расслабьте плечи.

Затем, продолжая делать глубокие медленные вдохи и выдохи, мысленно проговаривайте на вдохе — «сбросить», на выдохе — «скорость».

Выполняйте упражнение в течение одной-двух минут.

## Шаблоны мышления: действительно ли вы что-то должны?

Ежедневно каждый из нас мысленно произносит внутренний монолог: «Пробки на дорогах сегодня хуже, чем обычно», «Что приготовить на ужин?», «Билл ждет от меня ответ сегодня». В этом внутреннем монологе могут встречаться слова «должен», «следует», «надо». Вот несколько примеров.

- Я должен сегодня позвонить Гарри.
- Я должен сегодня разобрать свою электронную почту.
- Мне надо внимательнее изучить этот вопрос.
- Мне следовало выполнить эту работу лучше.

Проанализировав каждую из этих мыслей, вы поймете, что они представляют собой ваши собственные ожидания и результат чрезмерно строгих личных правил — и все это исходит от *вас самого*. Эти установки сформировались у вас когда-то в прошлом, возможно, как следствие общения с кем-то — родителями, учителем или другом. Но вы продолжаете следовать им и сегодня.

Вас должно заинтересовать следующее упражнение: попробуйте оспорить эти установки, задав себе простые вопросы: «Почему?» и «Кто это сказал?» Конечно, когда вопрос «Кто сказал?» относится к вашему непосредственному руководителю, это совсем другая история, но если нет, то данный прием

поможет вам избавиться от бесполезных личных правил и направить мысли в более позитивное русло.

### Бесполезно

Я должен сегодня позвонить Гарри

Я должен сегодня разобрать свою электронную почту

Мне надо внимательнее изучить этот вопрос

Мне следовало выполнить эту работу лучше

Почему?  
Кто это сказал?

### Продуктивно

Надо бы позвонить Гарри сегодня, если будет возможность

Хорошо бы разобрать свою электронную почту сегодня, но это можно отложить на завтра

Хотелось бы глубже изучить этот вопрос, если получится

Надо бы выполнить эту работу лучше

## Еще примеры непродуктивных шаблонов мышления

Большинство людей не отдают себе в этом отчета, однако мыслительные шаблоны, которыми мы привыкаем оперировать в процессе взросления, во многом объясняют некоторые наши текущие трудности и усугубляют такие проблемы, как беспокойство, стресс или неуверенность в себе. Именно эти сложившиеся шаблоны заставляют людей игнорировать более позитивные и вероятные объяснения каждой конкретной ситуации в пользу толкований негативного характера, к тому же менее правдоподобных.

Взгляните на таблицу, в которой перечислены распространенные ситуации. Применимы ли какие-то из них к вам? Некоторые довольно близки по своей сути, так что в определенной степени пересекаются и накладываются друг на друга.

### Шаблон мышления

«Гадание на хрустальном шаре»

### Что вы, вероятно всего, говорите

«Это знак».  
«Это было предопределено».  
«Так мне было предназначено».

### Ваше поведение

Вместо того чтобы проанализировать ситуацию логически, вы во всем ищите знаки, которые должны подсказать, как поступить «правильно». Вы верите, что будущее предначертано и никто не в состоянии его изменить. Но вы можете это сделать!



<b>Шаблон мышления</b>	<b>Что вы, вероятнее всего, говорите</b>	<b>Ваше поведение</b>
Склонность предельно драматизировать	«Это катастрофа!» «Я все окончательно испорчу»	Когда что-нибудь идет не так и изменить ситуацию нельзя, у вас сразу складывается убеждение, что весь проект ожидает провал. Вы склонны преувеличивать масштаб проблемы
Персонализация	«Это все моя вина». «Это из-за меня. Простите...»	Вы всегда вините себя во всех бедах, даже не пытаясь искать другие причины. Когда что-то не складывается, вы считаете, что лично несете за это ответственность
Склонность к категоричности в оценках	«Я знала, что она принесет одни неприятности». «Это было пустой потерей времени»	Ограниченное мышление. Оценивая людей и события, вы категоричны и не признаете полутонов: хорошо или плохо, успех или провал. Никакой середины. Вы переходите от одного к другому по малейшему поводу
Склонность к поспешным выводам	«Ну вот, так и есть. К чему ждать дополнительных подтверждений. Нужно опять начинать с самого начала»	Вы опираетесь на ненадежные доказательства, чтобы прийти к негативному заключению, и необоснованно игнорируете более весомые аргументы
Склонность поспешно судить о причинах произошедшего	«Не стоит больше в этом разбираться. Мы провалились из-за слабой презентации».	Вы опираетесь на ненадежные доказательства, чтобы определить причину негативного результата, и необоснованно игнорируете более весомые аргументы
Настрой на негатив	«Это никогда не работает». «Я бы на вашем месте не надеялся». «Это занятие было пустой тратой времени»	Вы полностью концентрируетесь на негативной стороне дела, словно нет ничего позитивного. Вы игнорируете все хорошее и думаете только о неудачах

## Как изменить мышление

Для одних людей сам факт осознания непродуктивности своего привычного мышления и его негативных последствий может дать старт долгосрочным изменениям — наступает момент озарения, так называемый инсайт. Однако другим для этого может потребоваться гораздо больше усилий. Есть очень эффективная техника, позволяющая существенно

снизить негативное воздействие бесполезных шаблонов мышления.

Итак, если среди перечисленных непродуктивных представлений вы обнаружили присущие вам, но при этом вам сложно переключиться на более позитивный настрой, то вот что следует сделать. Задайте себе следующие семь вопросов о каждом своем бесполезном представлении. Хорошенько обдумайте ответы и будьте честны. Запишите их и любые свои комментарии по этому поводу в дневник или хотя бы проанализируйте полученную информацию.

1. Какие доказательства подтверждают это убеждение? Подтверждает ли его мой жизненный опыт?
2. Кто сказал, что это правда? Где это написано?
3. Какое влияние оказывает данное убеждение на мое эмоциональное состояние, здоровье и благополучие?
4. Я выбрал данное убеждение сам или оно является следствием моего детского опыта?
5. Что я сказал бы другу с таким убеждением?
6. Какое убеждение было бы более реалистичным и позитивным?
7. Есть ли доказательства, поддерживающие другое убеждение из предыдущего вопроса?

## Практика осознанности для повышения уверенности в себе

Одним из навыков, способных облегчить жизнь, полную перемен и новых требований, является практика осознанности — намеренное безоценочное осознание своего опыта. Это одна из тем, которая за короткое время обрела широкую популярность — и, надо сказать, заслуженно, поскольку

данный процесс имеет на удивление мощный и «долгоиграющий» эффект. Он помогает обрести внутреннее спокойствие, гармонию, ощущение собственной внутренней силы и таким образом повышает уверенность в себе.

К этой практике люди во всем мире прибегали столетиями. Изменилось лишь то, что за последние двадцать с небольшим лет ученым удалось доказать, что ее регулярное применение способствует ослаблению напряженности, стресса, волнения и повышает уровень спокойствия. В США изучением этой темы в контексте повышения благополучия и спокойствия впервые занялся доктор Джон Кабат-Зинн, почетный профессор медицины Массачусетского технологического института.

Практика осознанности не является сложной техникой и никак не связана с системой убеждений. Фактически это образ жизни, который помогает избежать бесконечной суеты.

Как часто мы день за днем непрерывно возвращаемся мыслями к тому, что произошло вчера вечером, на прошлой неделе, месяц назад, или волнуемся о предстоящих сегодня или завтра делах. И в результате редко замечаем происходящее в данный конкретный момент.

Практика осознанности возвращает вас в настоящее. Вы впитываете в себя мельчайшие детали происходящего *сейчас*. Вы проявляете внимательность, наблюдая за тем, как волны неторопливо омывают морской берег, вслушиваясь в их шум и не думая больше ни о чем. Когда во время длинного путешествия на поезде вы просто смотрите в окно на проносящийся мимо пейзаж, это тоже проявление практики внимательности.

Прошлое —> Здесь и сейчас —> Будущее

Применение данной практики всего по минуте несколько раз в день уже оказывает выраженное успокаивающее

воздействие на сознание и тело, повышая сопротивляемость стрессу и депрессии, упрощая отношение к тому, чего от вас ожидают. Вот несколько способов, с которых можно начать. Попробуйте их, когда у вас выдастся свободная минута. При возможности уделите им больше времени. Вполне подходящим для этого может стать время, когда вы кого-то ждете, едете в общественном транспорте, стоите в очереди или идете по коридору на работе.

### **Простые способы найти минуту на практику осознанности**

Просто почувствуйте себя здесь и сейчас. Верните свои мысли из прошлого или будущего в настоящее. Сбавьте темп и ощутите текущий момент.

Обратите внимание на людей, выражение их лиц, одежду, прическу, мимику, поведение.

Насладитесь оттенками цвета, особенностями текстуры и рисунка.

Вслушайтесь в звуки вокруг вас — в шумы дороги, дождевых капель, спешащих по своим делам людей, в звуки природы.

Ощутите тепло, холод, легкий ветерок на лице, солнечные лучи, телефон в руке.

Уловите аромат кофе и свежей выпечки, когда проходите мимо кафе; почувствуйте запах бутерброда, которым вы перекусываете, или запах домашнего супа.

### **Как помогает практика осознанности**

Рассказывает Латифа: «„Вернись в настоящее“ — следовать этому совету было просто, как дорожному указателю. Я сделала это без усилий, почти бессознательно. И вот, полностью погрузившись в настоящий момент, я словно внезапно остановилась и смогла впервые за долгие месяцы ясно увидеть происходящее вокруг».

Рассказывает Даниэль: «Возникло ощущение, будто я наконец убрал ногу с педали газа и моя голова больше не разрывается от ежедневной сумятицы. Стало гораздо легче планировать, принимать решения, находить выходы из разных ситуаций и выдвигать новые идеи».

Рассказывает Бен: «Я осознал, что слишком много времени провожу в мыслях о будущем и не замечаю настоящее. В голове крутятся мысли: „Что мне нужно сделать в ближайшее время, как все успеть?“, „Когда требуется решить этот вопрос?“, „Как пройдет встреча?“, „Что решить насчет телефонной конференции?“ Я чувствую себя гораздо лучше, если провожу всего несколько минут *здесь и сейчас*, неторопливо концентрируясь на мире вокруг меня».

## Удивительная сила визуализации

Результаты исследований свидетельствуют, что визуализация является еще одним замечательно эффективным и при этом простым способом укрепления уверенности в себе и повышения эффективности действий в самых разных обстоятельствах. Все, что необходимо сделать, — это представить себе ситуацию, в которой вы хотите чувствовать себя увереннее. Постарайтесь, чтобы образ получился детальным, затем в течение нескольких минут шаг за шагом проработайте представленную в уме ситуацию, справляясь со всеми сложностями, которые, по вашему мнению, могут возникнуть. Задание, наверное, звучит странно, но его легко выполнить, и прием работает.

Заранее представляя развитие событий, вы снимаете с себя некую долю беспокойства, а когда оно наступает, все кажется очень знакомым.

Человеческий мозг не слишком хорошо различает то, что происходит в воображении и в реальном мире. Пример тому — наши сны. Или такой вариант: представьте, что жуete дольку лимона... наверняка ваш рот наполнился слюной.

Итак, когда человек визуализирует ситуацию, мозг воспринимает ее так, будто он уже не один раз спокойно и уверенно справлялся с нею, а затем переносит эту ассоциацию в действительность. Вот что нужно делать.

При визуализации следует помнить четыре основных момента.

1. В своем воображении вы создаете «фильм» той ситуации, в которой хотите чувствовать себя более уверенно. Постарайтесь, чтобы картинка получилась максимально четкой, пройдите ее шаг за шагом (на это уйдет максимум 15 минут).
2. При визуализации представляйте мельчайшие детали: цвета, звуки, запахи, движения, слова и так далее.
3. Прежде чем начать визуализацию, расслабьтесь. При необходимости вы найдете способы, как это сделать, в каждой главе (см. блоки «Время релаксации»). Если при визуализации вы ощущаете напряжение или беспокойство, прервитесь и воспользуйтесь техниками релаксации, пока негативные эмоции не исчезнут. Затем продолжайте процесс.
4. Подобную визуализацию следует проводить один-два раза в день за несколько дней до мероприятия или ситуации, в которых вам недостает уверенности в своих силах.

Как проводить визуализацию.

- Полностью расслабьтесь примерно на две минуты.
- Закройте глаза и максимально четко и детально представьте то событие, которое вы хотите проработать. Постарайтесь мысленно увидеть себя и остальных участников, услышать, что происходит. Можно встать с места и ходить, если это повысит для вас реальность визуализации, или произнести вслух то, что говорите в воображении.
- Представьте, что вы услышите в ответ. Постарайтесь отчетливо ощутить происходящее; увидеть, что вы

справляетесь со всем, что потенциально может выйти из-под контроля, словно это самые обычные вещи, которые случаются постоянно.

- В целом уделите визуализации 10–15 минут. Завершая визуализацию, сделайте обратный отсчет, чтобы вернуться к обычному состоянию: 5, 4, 3, 2, 1, полная готовность.

### **Практическое задание: «Ведение дневника»**

Сейчас самое время рассказать еще об одном простом способе применения личного дневника — чрезвычайно полезного инструмента и в работе с этой книгой, и после завершения чтения.

В процессе работы над книгой составьте на трех отдельных страницах три списка так, чтобы их легко можно было найти в дневнике:

1. Изменения и техники, которые вы уже начали воплощать в жизнь сейчас.
2. Изменения и техники, которые вы планируете начать использовать скоро.
3. Изменения и техники, к которым вы вернетесь потом.

Вам будет легче найти все элементы впоследствии, если вы сделаете страничный указатель с их перечислением. К этим спискам можно обращаться, чтобы отмечать свой прогресс и вспоминать, что следует делать дальше.

С течением времени вы будете передвигать элементы из одной категории в другую: отложенные на потом переместятся на ближайшее будущее, а запланированные на ближайшее будущее перейдут в разряд «сейчас» (если для каждого элемента вы используете стикеры, сделать это будет еще проще).

Вы можете начать составлять три своих списка, при необходимости перечитав главы 1 и 2 еще раз.

## Резюме главы

- Некоторые общепринятые мысли, убеждения, предположения могут быть непродуктивными, поскольку они ограничивают способность человека добиваться успеха и снижают его уверенность в себе.

- Осознание существования подобных бесполезных установок помогает уменьшить или вообще исключить такой эффект.
- Противодействие непродуктивным мыслям уменьшает или сводит к нулю их негативное воздействие.
- Замещение непродуктивных убеждений позитивными повышает уверенность в себе и усиливает способность добиваться результата.
- В современном мире на любой работе человек сталкивается с более высокими, чем когда бы то ни было, требованиями и темпами перемен. Этот эффект испытывают на себе все люди без исключения. Однако одни справляются с этим легче, чем другие, — все зависит от личностных характеристик, способности менять место работы, предыдущего опыта и имеющегося набора навыков.
- Уверенность в себе можно повысить, если хотя бы пять минут в день заниматься практикой внимательности. Практика внимательности заключается в том, чтобы полностью погрузиться в настоящий момент, забыть о скорости жизни и использовать все свои органы чувств для восприятия того, что сейчас происходит вокруг вас.
- Если вы сможете визуализировать ситуацию, в которой спокойно и уверенно справляетесь с проблемой до того, как она возникнет, то ваша эффективность в этих обстоятельствах повысится.





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

