

ПСИХОЛОГИЯ  
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ

**КАК**  **пробудить**  
**уверенность**  
**в себе**

Оксана Сергеева



**50**  
простых  
правил

**Оксана Сергеева**  
**Как пробудить уверенность**  
**в себе. 50 простых правил**  
Серия «Психология. Всё по полочкам»

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6373119](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6373119)*

*Сергеева О. Как пробудить уверенность в себе. 50 простых правил : Эксмо; Москва; 2012*

*ISBN 978-5-699-54397-7*

**Аннотация**

В этой книге опровергается распространенное мнение о том, что лишь немногие люди обладают настоящей, истинной уверенностью в себе, а остальные – играют в уверенных (или даже не пытаются играть). На самом деле уверенность есть в каждом из нас, даже самом застенчивом и нерешительном. Нужно только понять, как активизировать ее, заставить работать, чтобы даже в критической ситуации (не говоря об обыденной) не теряться, держать себя в руках, говорить нужные слова и совершать правильные действия. В книге много практических советов по демонстрации уверенности в различных ситуациях, созданию внешнего образа уверенного в себе человека, формированию навыка публичных выступлений, а также по построению уверенной жизненной позиции, которая поможет вам добиться успеха и в карьере, и в личной жизни.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	6
Правило № 1	7
Правило № 2	9
Правило № 3	10
Правило № 4	11
Правило № 5	12
Правило № 6	13
Правило № 7	14
Правило № 8	15
Правило № 9	16
Правило № 10	17
Глава 2	18
Правило № 11	19
Правило № 12	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Оксана Сергеева

## Как пробудить уверенность в себе. 50 простых правил

### Введение

Неловкость в незнакомой компании, чувство стыда, неуверенность в собственных силах, постоянное самобичевание за совершенный промах, неспособность изменить ситуацию в свою пользу – знакомые ощущения? Многие время от времени испытывают подобные эмоции и чувства. Однако большинство умеет справляться с приступами неуверенности и берет верх над собственной застенчивостью. Но некоторым никак не удается побороть свои страхи. Таких людей считают неуверенными в себе. Эта неуверенность может проявляться по-разному и в разной степени. Например, один человек стесняется знакомиться с девушками, боясь быть отвергнутым, другой боится покинуть отчий дом и начать жить самостоятельно, третий избегает общественных связей, предпочитая одиночество нахождению в коллективе. У каждого из них своя неуверенность, свои страхи. В этой книге мы коснемся разных сторон неуверенности, постараемся найти ее даже там, где на первый взгляд ее нет и в помине.

Если вы время от времени сомневаетесь в себе и своих силах и эти сомнения мешают вам развиваться, идти вперед и решать проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, то самое время совершить попытку разобраться, отчего это происходит, почему вы не способны справиться со своими эмоциями. Эта книга призвана помочь вам в преодолении себя и поиске внутренней уверенности в себе.

Задавались ли вы когда-нибудь вопросом, что же такое уверенность в себе и в чем она выражается? Действительно – как отличить уверенного в себе человека от человека неуверенного? Одни считают, что уверенность в себе – это синоним успешности. Чем сильнее и увереннее личность, тем она успешнее. Соответственно, самыми главными признаками уверенности в себе являются признаки высокого общественного статуса – например, высокая должность, к которой прилагаются дорогой костюм, модная марка авто, презентабельный внешний вид. Другие говорят, что истинный смысл уверенности в том, чтобы уметь выступать на публике, ведь только уверенный в себе человек способен донести свою мысль, свою позицию до большого количества людей. Многим людям, даже обладающим высоким общественным статусом, этого не дано. Соответственно главными признаками уверенности в себе, согласно этой точке зрения, являются публичная профессия, ораторские способности, умение поразить публику. Третьи убеждены, что истинная, глубокая уверенность выражается в умении налаживать контакт с разными людьми, умении убеждать и переубеждать их. Уверенный человек легко входит в новую компанию, при этом не стремится намеренно понравиться окружающим, не надевает маску любезности для того, чтобы быть принятым в новое общество, – он просто остается самим собой. Признаки его уверенности в себе – это естественность, открытость, харизма.

Так как же быть? Какую уверенность нужно в первую очередь развивать в себе? Что является самым важным в создании уверенного образа? По большому счету эти точки зрения не противоречат друг другу. Они – части единого целого. Уверенный в себе человек успешен в большей или меньшей степени, обладает талантом к публичным выступлениям и внутренним стрессом, который делает его привлекательной и яркой личностью. Это своего рода три

уровня, три пласта уверенной личности. Чтобы стать уверенным в себе, нужно развивать в себе все элементы уверенного образа.

Однако зачастую мы встречаемся с недоразвитием уверенного образа, когда, к примеру, что-то удается легко, а вот над чем-то нужно поработать. В этой книге мы дадим практические советы по демонстрации уверенности в различных ситуациях, по созданию внешнего образа уверенного в себе человека, по формированию навыка публичных выступлений, а также по построению уверенной жизненной позиции.

## Глава 1

### Про уверенных и не очень

Кто такой «уверенный в себе человек»? Это раскованный, спокойный, энергичный человек, который ведет себя в соответствии со своим характером и в соответствии с ситуацией, в которой он находится. Он адекватен в оценках, спокоен в реакциях, ровен в эмоциях. Чаще всего он приятен в общении. Он легко сходится с людьми, уверенно высказывает свою точку зрения, может вступить в спор и доказать свою правоту в случае, если его собеседник ошибается. Уверенность включает в себя три базовых компонента: уверенный образ, уверенная коммуникация, уверенная жизненная позиция.

Если вы хотите стать таким человеком, прежде всего необходимо разобраться, в чем же истинный смысл уверенности в себе. Для этого нам нужно будет осмотреться вокруг и понять, что есть что. Важно отличать настоящую уверенность от ее подобия, видеть разницу между истинной верой в себя и снобизмом, наглостью, завышенной самооценкой, заносчивостью. В этой главе мы также попытаемся разобраться, в чем разница между робостью и застенчивостью, чем друг от друга отличаются скромный и боязливый человек.

## **Правило № 1**

### **Чтобы быть уверенным в себе, нужно адекватно оценивать свои способности**

*Уверенность, по мнению большинства, – это внутренняя убежденность в собственной правоте, в собственной позиции, в собственном таланте. Мы называем уверенным человека, который не боится заявить о собственной одаренности, о своих уникальных умениях и способностях. Однако, как показывает практика, одной убежденности в собственной одаренности недостаточно.*

Большинство из нас осторожно рассказывает о своих способностях, умениях, мало кто может уверенно заявить, что он в чем-то лучше других. Как правило, такое заявление вызывает неоднозначную реакцию. Кто-то начинает восхищаться уверенным и одаренным человеком, а кто-то неодобрительно отзывается о нем как о человеке с явно завышенной самооценкой. Об уверенности в этом случае мы можем говорить лишь тогда, когда слова и реальное положение вещей совпадают. Но если мы понимаем, что перед нами человек, который явно переоценивает свои способности, мы начинаем испытывать к нему неприязнь. Здесь мы имеем дело с самоуверенностью, которая лишь отдаленно напоминает истинную уверенность в себе.

В чем суть этого явления? Человек под воздействием определенных условий (как правило, это тепличная среда воспитания, родительское обожание и гиперопека) начинает чувствовать в себе наличие сверхспособностей, которые выделяют его среди множества других людей, причем на самом деле этих способностей у него нет, но он искренне верит в их существование. Эта уверенность может подкрепляться показаниями близких, друзей, а может возникнуть как протест на постоянную критику. Такая неадекватная самооценка до поры до времени может приносить свои плоды: иногда окружающие, обманутые ложной уверенностью личности, начинают верить в ее уникальность, однако через какое-то время все становится на свои места. Открывается истинное положение вещей. Самоуверенная позиция начинает раздражать, поскольку она не имеет ничего общего с реальностью.

Между истинной уверенностью и самоуверенной позицией есть сходные черты. Именно поэтому мы часто путаем эти два явления. В обоих случаях человек не боится говорить о себе, своих достоинствах, природных дарованиях. Человек не стесняется дать себе высокую оценку, стремится продемонстрировать собственные достижения. Отличие самоуверенного человека от уверенного в себе заключается в том, что последний обладает адекватной самооценкой – он знает себе цену и знает о своих достоинствах и недостатках, он говорит о себе уверенно, но за его словами всегда стоят реальные дела. Завышенная самооценка часто является тормозом развития личности. Так, человек, уверенный в собственной уникальности, может перестать работать над собой, может отказаться от кропотливой ежедневной работы по самосовершенствованию. Ему следует отказаться от необоснованных амбиций и начать работать над собой, в этом случае у него появится шанс на большое будущее.

В сущности, излишняя самоуверенность является тем опасным ощущением, которое может привести к разочарованию в самом себе и в своих силах. Только представьте: человек, который долгое время жил с ощущением собственной неповторимости, выходит в реальную жизнь и сталкивается с тем, что никто не замечает его уникальности. В такой ситуации человек может надолго погрузиться в депрессию. Прежде чем развивать уверенность в себе, нужно правильно оценить себя, свои силы, свои способности. Если вам кажется, что вы не в состоянии оценить себя объективно, тогда вам следует обратиться за помощью к эксперту

в области вашего таланта, дара или умения для того, чтобы у вас сформировалась адекватная картина вашей личности. Важно знать себе цену – чтобы впоследствии никто не смог ее занизить.