Лайфхаки уверенных людей. 50 способов повысить самооценку

Автор:
Ричард Ньюджент

Лайфхаки уверенных людей. 50 способов повысить самооценку

Ричард Ньюджент

Психология. Лайфхаки успешных людей

«Лайфхаки уверенных людей» – это 50 советов, которые помогут вам повысить самооценку, развить уверенность в себе, научиться самообладанию и умению контролировать ситуацию. Некоторые советы удивят вас больше, чем другие, но каждый обязательно вдохновит на изменения. Сложите все 50 лайфхаков вместе, и вы получите прямой доступ к несокрушимой уверенности и успеху.

В формате pdf A4 сохранен издательский дизайн.

Ричард Ньюджент

Лайфхаки уверенных людей. 50 способов повысить самооценку

Richard Nugent

SECRETS OF CONFIDENT PEOPLE: 50 TECHNIQUES TO SHINE

Copyright © Richard Nugent 2014. First published in the English language by Hodder and Stoughton Limited

Перевод ЗАО «Компания ЭГО Транслейтинг» Художественное оформление П. Петрова

© ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Что вы узнаете из этой книги

В чем главный секрет уверенности – см. главу 1

Где граница между обоснованными и надуманными страхами – см. главу 2

Как оставаться спокойным под жестким прессом ситуации – см. главу 12

Как разглядеть удачу в сокрушительной неудаче – см. главу 21

Как создать собственный имидж уверенности – см. главу 25

Где находится «мышца правильных решений» и как ее тренировать – см. главу 28

Как стать уверенным соискателем и легко получить желаемую должность – см. главу 35

Как спокойно воспринимать отказ – см. главу 40

Как научиться чувствовать себя хорошо, когда… чувствуешь себя плохо – см. главу 43

Введение

Важность этой книги замечательно описал один из людей, приложивших руку к ее созданию. Я имею в виду влиятельного руководителя одной из крупнейших

организаций, который написал целую и, надо сказать, совершенно фантастически вдохновляющую главу. В ней он признался, что, по иронии судьбы, сам не считает себя уверенным человеком.

Для большинства людей уверенность – результат совпадения обстоятельств. В зависимости от условий, окружающих людей и ситуаций мы можем или испытывать уверенность, или страдать от ее отсутствия. Эта книга была написана, чтобы изменить подобное восприятие. На самом деле вы способны быть уверены в себе в любой момент, вне зависимости от ситуации. Эта книга расскажет о 50 способах, с помощью которых вы сможете запустить в себе естественный механизм уверенности.

Уверенность – не высокомерность

Я включил в книгу эту главу специально, чтобы любой, прочитавший ее, мог обрести настоящую, глубокую уверенность в себе, а не ее поверхностную, бесполезную «версию». Осознавать разницу между «уверенностью в себе» и «высокомерием» просто необходимо. Быть слишком уверенным невозможно. Как вы поймете из последующих глав, настоящая уверенность – это качество довольно скромное. Оно не заставляет вас тянуть одеяло на себя и привлекать внимание; скорее – наоборот: помогает делиться им с окружающими. Кому-то такая позиция может показаться уязвимой, но не забывайте, что по-настоящему уверенные в себе люди остаются таковыми даже в не самых комфортных ситуациях. Если чувство собственной значимости, сибаритство и потакание своему эго превратятся в ваш образ мышления, знайте: вы пересекли черту – это уже не уверенность в себе. Правильное применение советов из этой книги вряд ли приведет вас к высокомерию, но если вдруг почувствуете его приближение, сделайте шаг назад. Высокомерие – враг уверенности в себе.

Мой личный опыт

Многие люди думают, что им в отличие от других не удастся стать уверенными в себе по ряду причин: обстоятельства, образование или генетика. Поэтому хочу

сказать сразу – я не всегда был экспертом в вопросах уверенности и сталкивался с теми же проблемами, что и большинство взрослых людей: лишний вес, плохая кожа, неудачные отношения. Несмотря на то что бизнес-тренером я стал, когда мне было чуть за двадцать и карьера моя продвигалась достаточно успешно, настоящую уверенность обрел позже. Поначалу это были настоящие американские горки: то есть уверенность в себе, то нет. После тридцати я открыл для себя главный секрет уверенности – и положил конец своей эмоциональной нестабильности. Надеюсь, эта книга поможет и вам поверить в то, что ключ к вашей уверенности находится в ваших руках.

Как выжать из этой книги все, что только возможно

Эту книгу можно сравнить скорее с приятным и богатым меню, чем с однообразным обязательным приемом пищи. Каждая глава будет небесполезна, но, разумеется, некоторые из них окажутся важнее именно для вас.

Помните, что главная идея этой и остальных книг данной серии заключается в том, что вы можете экспериментировать с советами, которые найдете в них. Если же будете просто читать советы и не применять их на практике, вам понадобится больше времени, чтобы почувствовать уверенность в той или иной сфере. Лучше всего выбрать сразу несколько советов – и попробовать применить одновременно. Я уверен, что ваша уверенность даст корни сразу – вне зависимости от того, с чего начали!

Разумеется, вы можете читать главы в любом порядке, но я все же советовал бы прочесть книгу целиком. В каждой главе можно найти много полезной информации, даже если ее заголовок не заинтересовал вас сразу. Так, например, в главе «Уверенный комик» вы найдете совершенно потрясающий совет о том, как укреплять в себе уверенность день за днем – даже если вы не собираетесь стать сатириком или записным юмористом.

Повторение – мать учения

Некоторые идеи и советы будут повторяться на протяжении всей книги. Это сделано намеренно. Как мы помним, повторение – мать учения. Да и вообще мать всех умений. Мастерство зачастую достигается посредством подражания и длительного имитирования. Если вы заметили, что какая-то мысль повторяется снова и снова, то, возможно, она для вас и окажется самой полезной.

1

Главный секрет уверенности в себе

Уверенность в себе заразительна. Как и ее отсутствие.

Винс Ломбарди, известный футболист и тренер

Если ты уверен в себе, то ты победил еще до того, как взялся за дело.

Маркус Гарви, национальный герой Ямайки

Уверенность – это то чувство, с помощью которого разум берет курс на великие и благородные деяния, сохраняя в себе надежду и веру.

Марк Туллий Цицерон

Единственная настоящая сила – это сила внутри нас.

Энн Райс, американская писательница, сценарист и продюсер

Уверенность в себе – это самый необходимый реквизит для свершения великих дел.

Сэмюель Джонсон

Если вы купили эту книгу, значит, вам хотелось бы обрести уверенность в себе. За последние 10 лет работы я общался с десятками тысяч человек и могу сказать, что уверенность – одна из самых распространенных проблем саморазвития. Мне повезло работать с профессиональными футболистами и атлетами, с владельцами и директорами самых больших и известных в мире компаний; многие из них, несмотря на невероятный успех, испытывали недостаток уверенности в себе.

Применяя советы и принципы, описанные на страницах этой книги, вы сможете обрести ту уверенность, которая поможет в любой жизненной ситуации. Вы сможете поделиться этими советами с коллегами и клиентами, друзьями и родными, но главное – ощутите уверенность в себе.

Каждый из описанных в книге секретов важен и ценен по-своему. Все они строятся на главном: на понимании того, что такое уверенность. Многие люди считают, что уверенность – это своеобразный талант: или он есть, или нет. Но это не так. Уверенность есть в каждом. Нужно лишь научиться «включать» ее в нужный момент.

Уверенность – не дар, которым вы обладаете или не обладаете. Уверенность – это работа. Вы или делаете ее, или нет.

Уверенность не снаружи, а внутри

Иногда мне кажется, что когда-то какой-то не очень умный человек просто ошибся. Он решил, что, обсуждая уверенность, необходимо использовать определенный тон, слова, отдельный язык. К сожалению, так и повелось. Когда мы говорим об уверенности, почему-то описываем ее как нечто, находящееся вокруг нас, где-то в воздухе. Но задумайтесь: мы же не говорим: «Ах, если бы я только мог набраться счастья…», верно? Так почему же восклицаем: «Ах, если

бы я только мог набраться уверенности»? Здесь и берет начало заблуждение, будто бы овладеть уверенностью можно лишь тогда, когда подвернется удачный случай, сложатся подходящие обстоятельства. Мы говорим, что станем уверенными в себе, когда начнем в чем-то хорошо разбираться, когда похудеем, когда получим повышение на работе или станем корифеями наук. Но это не так. Совершенно не так.

Уверенность – это эмоциональное состояние. Иногда мы ее чувствуем, иногда – нет. Но самое важное – понять принципы, которые помогают «включать» то физическое, ментальное и эмоциональное состояние, которое и называется уверенностью в себе.

Об эмоциональных состояниях

Как долго, по вашему мнению, длятся эмоциональные состояния? Вам кажется, что для смены чувств требуется время? На самом деле большинство эмоциональных состояний длится от 20 секунд до двух минут и вызывается сочетанием ваших мыслей, движений и восприятия окружающего мира. Эмоциональные состояния могут сменять друг друга каждое мгновение, но самое приятное в том, что вы всегда можете ими управлять. Однако некоторые состояния длятся достаточно долго. Уверен, что даже сейчас вы легко вспомните кого-нибудь из знакомых, находящегося в одном и том же эмоциональном состоянии – страдальческом. Такие люди замечают только отрицательное, всегда сосредоточены на плохом. На простой вопрос: «Как дела?» они ответят все так же печально: «Дела – никак. Просто пытаюсь выжить в этом мире…» Такие умельцы пострадать чаще всего имеют особые осанку и походку. Все в них говорит о печали и хандре; и это состояние они вызывают сами – с легкостью и завидной регулярностью.

А теперь представьте себе человека, который находится в том же постоянном эмоциональном состоянии – но не печальном, а уверенном. Подумайте, каким он видит мир, что замечает вокруг и кем себя окружает. Какие слова он использует? Представьте, как такой человек идет по офису или сидит на важной встрече. Можно поспорить, что его жизненная психология радикально отличается от психологии нашего знакомого из первого примера.

Когда мы помним о том, что уверенность – это чувство, которое мы извлекаем из своих мыслей, поступков и слов, становится проще понять, каким образом люди, осознавшие это, остаются уверенными в себе в любой ситуации. И легко вводят себя в это эмоциональное состояние.

В поисках эмоционального состояния уверенности

Каждый человек в чем-то уверен. Если вы когда-нибудь сделали в своей жизни что-то на «отлично», то наверняка знаете, что такое уверенность и как она «работает». Секрет в том, чтобы знать, как выглядит ваша уверенность, как она звучит и чувствуется, – и научиться повторять эти ощущения в тех областях жизни, где вы не столь уверены в себе.

Попробуйте следующий эксперимент. Вспомните момент, когда чувствовали себя максимально уверенно. Представьте, что оказались в этой ситуации снова. Постарайтесь увидеть то, что видели тогда, отметьте все, что вас окружало. Сосредоточьтесь на этих воспоминаниях. Если в тот момент вы разговаривали – вспомните, какие слова употребляли и в каких интонациях. Затем попробуйте вспомнить свою позу и движения. И, главное, оживите в памяти ощущения, которые испытывали в тот момент. Отметьте, где именно в теле ощущалась уверенность – и как она «двигалась».

Заметьте, вы всего лишь предавались воспоминаниям – но уже ощутили уверенность. Чего мы и добиваемся. Это, если хотите, и есть «вкус уверенности в себе».

Мозг – удивительная штука: он позволяет накапливать огромное количество информации. Но вот то, в чем он совсем не так хорош: в отделении настоящего от вымышленного, реального – от яркой фантазии. В дальнейшем мы рассмотрим множество примеров этой особенности мозга, но факт остается фактом: когда мы лишь «притворяемся» уверенными в себе, мозг направляет в тело такие же импульсы, как когда мы действительно уверены в себе. Поэтому вы вскоре поймете, что термин «имитация уверенности» не так важен для нас.

Подведем итоги

Уверенность – это чувство, являющееся результатом того, что мы думаем, как управляем своим телом и смотрим на мир. Когда все воспринимается адекватно, мы чувствуем уверенность и можем «запускать» в себе эту реакцию – вне зависимости от ситуации, опыта или экстремальных внешних факторов.

Эмоциональные состояния сменяют друг друга, но мы способны управлять ими с помощью мыслей, физиологии, языка. Можем сами создавать подходы или привычки, которые превратят уверенность в привычное состояние. Чем больше времени вы проводите в том или ином эмоциональном состоянии, тем легче его воссоздать и в него вернуться. Но помните: неуверенность, страх и сомнения также являются эмоциональными состояниями, которые могут стать привычными.

Вспомните: вы всегда уверены в себе, когда дело касается некоторых аспектов жизни? Осознав, что такое уверенность в себе, какова она «на вкус», как она выглядит и как звучит, не составит труда превратить ее в привычное состояние. Это – очень полезный подход, потому что мозг воспринимает и реальность, и картинки воображения, и воспоминания одинаково. Если вы представите себе или вспомните, каково это – быть уверенным в себе, мозг сделает свое дело: «запустит» это эмоциональное состояние.

Это – основные принципы и подходы к практическим советам, которые мы рассмотрим в этой книге. Без понимания того, что такое уверенность в себе и как она создается, было бы гораздо сложнее применить их. Теперь вы сможете самостоятельно запустить необходимое эмоциональное состояние – и все будет даваться гораздо легче, чем раньше.

2

Миф о страхе

Нельзя принимать решения, основанные на страхе и опасениях перед тем, что может случиться в будущем.

Мишель Обама

Я уверена, что все мы живем, размышляя над тем, кем же мы станем в будущем.

Опра Уинфри

Мне не нужно будет бояться бури, потому что я научусь управлять своим кораблем.

Луиза Мэй Элкотт, американская писательница

Если вы действительно хотите добиться успеха, то ваше желание достичь его должно быть гораздо больше вашего страха потерпеть неудачу.

Билл Косби, американский актер, режиссер, политический деятель

Храбрость – это сопротивление страху, это умение им управлять, а не полное его отсутствие.

Марк Твен

Мы выяснили, что уверенность в себе – это эмоциональное состояние, но что же такое страх? Когда люди хотят ответить на этот вопрос, они чаще всего вспоминают моменты в прошлом, когда этот страх испытывали, но дать определение самому страху не пытаются. Страх – это чувство, и мы также будем называть его эмоциональным состоянием. Оно, как и все остальные, запускается определенной комбинацией того, как вы управляете своим телом, что говорите и на чем концентрируетесь в мыслях.

Нам кажется, что мы испытываем страх из-за каких-то людей или определенных ситуаций, но это не так. Наш страх основывается на том, что мы думаем об этих людях и этих ситуациях.

Возьмем, к примеру, фобии. Мой младший брат боится клоунов, у него настоящая фобия. Даже если увидит клоуна на картинке, его с головой накроет чувство страха и сопутствующие ему физиологические реакции. Сердце заколотится с бешеной скоростью, температура повысится, лицо мгновенно покроется потом. Если вы спросите, почему он так боится клоунов, он ответит, что они чудаковатые, странные, жуткие; в общем, просто боится, и все тут. Когда-то в детстве, на каком-то празднике, он увидел клоуна и был жутко им напуган. Он даже не помнит, что был за праздник, так что не воспоминание о каком-то конкретном клоуне запускает в нем этот страх. Просто его мозг выстроил такую логическую цепочку, которая заставляет верить, что он боится клоунов. Его страх – результат его собственных мыслей, а не внешнего обстоятельства или события.

Разумеется, подобные переживания, подобные ощущения и мысли кажутся нам реальными. Поэтому и чувство страха, который испытываем, видится вполне реальным. По-настоящему уверенные в себе люди умеют правильно воспринимать этот страх и оставлять позади, двигаясь дальше. Благодаря советам, представленным в этой главе, вы тоже этому научитесь.

Выясните, что запускает в вас чувство страха

Первый шаг на пути к избавлению от страха – это познание того, как он в вас появляется. Для того чтобы воссоздать эмоциональное состояние страха, необходимо представить себе, что что-то пойдет не так. Например, если страх вызывает презентация, которую вскоре придется проводить, нужно представить, что она пройдет из рук вон плохо. Чувство страха запускается негативным восприятием будущего. Он, к примеру, появляется, если на улице к вам подойдет агрессивный незнакомец. И дело не в том, как он на вас смотрит, а в том, как вы интерпретируете его взгляд и представляете себе дальнейшее развитие ситуации. Когда в следующий раз ощутите страх, постарайтесь отметить, о чем именно в этот момент думали. Гарантирую, что вы представляли плохой исход ситуации. Чем ярче картинка, тем сильнее страх.

Примите противоядие

Сейчас, наверное, самое время упомянуть, что испытывать страх в какой-то определенный момент просто невозможно. Давайте вспомним тот пример, когда на улице, угрожающе глядя, к вам подходил незнакомец. Ваш страх, скорее всего, сводился к тому, что вас могут ударить. Однако, если неприятные опасения подтвердились, вы не чувствовали страха того, что вас бьют. Ощущали боль, обиду, растерянность – но не страх, что вас будут бить. Потому что вас уже бьют. Возможно, вы чувствовали страх, который снова оказался связанным с будущим, – что будет дальше, когда это закончится? Это и есть мышление, направленное в будущее.

В менее экстремальных ситуациях (на работе или во время общения) понимание того, что страх не может ощущаться в момент происходящего и быть сиюминутным, просто необходимо; оно действует как своеобразное противоядие от неуверенности в себе. Например, если вы репетируете свою презентацию и чувствуете, что чувство страха нарастает – остановитесь и перемотайте назад воображаемую ситуацию. На этот раз представьте, что все пройдет идеально: нарисуйте это во всей красоте, ощутите все звуки и эмоции своего триумфа. В этот момент вы почувствуете, что страх исчез.

Испытывать страх, представляя, что все пройдет хорошо или отлично, просто невозможно. Позитивное восприятие будущего и подобные оптимистичные репетиции станут противоядием от неуверенности в себе.

Пускай страх работает на вас, если это принесет вам пользу

Страх – это инстинкт самосохранения. Не стоит пытаться избавиться от всех страхов. Мой друг когда-то работал вместе с одним голливудским специалистом в сфере персональной охраны. Будучи настоящим экспертом в вопросах личной безопасности, он рассказал, что если звезды и богачи становятся жертвой нападения или агрессии, то чаще всего это случается по одной простой причине – они просто игнорируют опасность, забывая, как следует вести себя в той или

иной ситуации.

По-настоящему уверенные в себе люди не игнорируют собственный страх. Они различают обоснованные и необоснованные страхи – и выбирают линию поведения в зависимости от того, чего хотят достичь в конкретной ситуации.

Представьте на секунду, что состояние страха сопровождает вас постоянно; его задача указывать, на что именно нужно обратить внимание, в какой ситуации необходимо принимать меры. Меры эти будут совершенно разными. Если вы ощутили страх, когда решили срезать путь и пойти незнакомыми пустынными и темными улицами, то, возможно, это подсказка: стоит выбрать другую дорогу. Если же страх появляется из-за той самой презентации, которая предстоит через 1,5 месяца, я рекомендовал бы уделить внимание тщательной ее подготовке – вместо того чтобы поддаваться панике.

Подведем итоги

Не так трудно мысленно управлять своим страхом; более того, можно делать это быстро и с легкостью (благодаря постоянной практике, разумеется). Многие привыкли думать, что страх – это внешний показатель, но на самом деле он – продукт личного восприятия ситуаций.

Вот те три секрета, которые вы узнали в этой главе:

1. Вы почувствуете страх, только если представите, что все пойдет не так и случится что-то плохое.

2. Бояться в момент происходящих событий невозможно. Если что-то плохое уже случилось, вы испытываете другие чувства. Или страх, не связанный с тем, что только что случилось.

3. Нельзя испытывать страх, представляя, что ситуация или событие разрешится удачно – и все закончится хорошо.

Главный урок от по-настоящему уверенных в себе людей заключается в том, чтобы снизить количество неприятных ситуаций, которые Дэниел Гоулмэн, гуру в вопросах эмоционального развития, называет «срывом мозжечка». Гоулмэн использует этот термин, чтобы описать немедленную интенсивную эмоциональную реакцию человека на воспринимаемую угрозу или внезапное событие. Все сводится к тому, что наша реакция на угрозу (страх) гораздо больше самой угрозы.

Сам по себе страх не является чем-то плохим. Это просто защитный механизм, который помогает выживать. Проблема заключается в том, что необоснованный и неконтролируемый страх не может ничем помочь, но становится значительной преградой на пути к настоящей уверенности в себе. Необходимо хорошо ориентироваться в ситуации и понимать, что иногда вы позволяете своему страху стать той самой бесполезной преградой. В таких случаях нужно воспользоваться «противоядием», которое мы обсуждали в этой главе. Оно поможет изменить ситуацию в свою пользу.

Я также рекомендовал бы родителям как можно раньше объяснить детям разницу между видами страха. К сожалению, немало молодых людей так и не смогли реализовать себя, попав в щупальца страха, который по-настоящему существовал только в их голове.

3

Осознайте силу собственных мыслей

Этот мир является творением нашей мысли. Мы не можем изменить его, не изменив свое мышление.

Альберт Эйнштейн

Мы привязаны к собственным мыслям и зависим от них. Невозможно что-либо изменить, не изменив своего мышления.

Сантош Калвар, непальский писатель и исследователь

Дух человека определяется устремлением его мыслей.

Брюс Ли

Мудрость начинается с порядка помышлений.

Сократ

Бывало так, что ты переставал думать, а потом забывал снова начать?

Винни-Пух

Ваши мысли создают ваш мир

Что из того, что вы считаете реальностью, является действительным отражением событий, происходящих в мире, а что – плодом ваших фантазий? Я задавал этот вопрос на семинарах и конференциях по всей стране, и никто ни разу не ответил, что внешний мир и является на 100 % реальным и настоящим.

Исследования Шона Экора из Гарвардского университета утверждают, что около 90 % нашего опыта и представлений о мире основаны не на внешних реалиях, а на нашем восприятии мира через собственную призму. Возможно, самая развивающаяся сегодня отрасль психологии основана на трех принципах: понятие мысли, понятие разума и понятие сознания. Эти три принципа (впервые озвученные философом и писателем Сидни Бэнксом) вместе создают наш опыт. Бэнкс предполагает, что наши представления о мире основаны на нашем видении.

Вне зависимости от того, какая из философских школ вам ближе, очевидно, что наши мысли оказывают прямое влияние на нашу уверенность в себе. Те, которыми мы заняты постоянно, и определяют нашу уверенность.

Проще говоря, если вы проводите кучу времени, думая о неудачах, о том, что может случиться плохого и как негативно на это отреагируют окружающие, это, скорее всего, выльется в недостаток уверенности в себе. Если же чаще вы думаете о том, какие позитивные результаты может дать ваш труд, какими сильными сторонами обладаете и о том, как окружающие одобрительно отреагируют на ваши действия, вы, скорее всего, будете достаточно уверены в себе. К сожалению, мой опыт работы в мире спорта и бизнеса говорит, что люди забыли об этих простых истинах.

Если вы понимаете, как сильно мысли влияют на уровень уверенности, это не значит, что вам придется всю жизнь заставлять себя мыслить исключительно в положительном ключе. Иногда простого осознания того, что вы с головой окунулись в «ненужные» мысли, бывает достаточно, чтобы остановить их пагубное влияние.

Будьте наблюдательны, думая об уверенности в себе

Первый шаг на пути к самоконтролю в отношении мыслей, помогающих чувствовать себя уверенно, – это ваша внимательность. Нужно отмечать, какие мысли повышают уверенность в себе, а какие понижают. Следующее упражнение я даю каждому клиенту.

В следующий раз, когда вы заметите изменение уровня уверенности, сделайте паузу и отметьте, о чем вы сейчас думали. На данном этапе не нужно будет менять собственные мысли, это упражнение не направлено на позитивное мышление. Цель – просто отметить, о чем вы сейчас думали.

Вот простой пример. Вы готовитесь к важному мероприятию. Предстоит провести вечер в компании людей, которых очень хочется впечатлить. Вы хорошенько подготовились и прямо перед выходом из дома решили еще разок посмотреться в зеркало – просто проверить, все ли в порядке. И тут вам кажется, что… не все в порядке. Следующие пять минут вы, вглядываясь в свое

отражение, тратите на поиск разных мелочей. Вдруг замечаете несимметричность черт своего лица; затем решаете, что костюм, который вы выбрали, не подходит для сегодняшнего мероприятия, – и быстро переодеваетесь. Снова подходите к зеркалу и понимаете, что дело не в нем, а в вас. Вновь меняете костюм и встаете перед отражением, в последний раз выискивая свои несовершенства, – и наконец выбегаете из дома, оставив свою уверенность валяться на полу рядом с костюмами, которые посчитали неподходящими.

Теперь представьте себе другое развитие событий. Вы подходите к зеркалу, отмечаете, что все в полном порядке, – и уходите. Когда мы довольны собой, тратится совсем немного времени на раздумья о собственной внешности. Если же нам кажется, что выглядим плохо, все получается наоборот.

В таких ситуациях уверенность в себе предопределяет не отражение в зеркале, а мысли, которые рождаются в нашей голове. Поэтому для начала необходимо научиться отмечать, о чем конкретно вы думаете.

Сосредоточьтесь на чем-нибудь другом

Представьте, что вы сидите в кинотеатре, смотрите ужастик. И вот в фильме наступает самый страшный момент – и вы, признаться, струхнули. Вам некомфортно от тех кошмарных вещей, что происходят на экране. Что вы сделаете? Продолжите смотреть? Будете следить за действием еще пристальнее? Начнете вглядываться в каждую мелочь на экране, несмотря на то что она вас пугает и отвращает? Станете анализировать причины вашего состояния? Нет. Вы просто отвернетесь от экрана и сосредоточитесь на чем-то отстраненном.

А теперь взгляните с этого ракурса на проблему уверенности. Если заметили, что какие-то мысли не дают вам быть уверенными в себе, примените ту же простейшую стратегию. Сосредоточьтесь на чем-нибудь другом. Если вы научитесь отмечать, о чем сейчас думаете, сможете легко менять тему размышлений.

Когда я делюсь этим советом с людьми, они обычно отказываются верить в то, что обычная смена фокуса может придать уверенности. Если вам этот способ кажется слишком простым, это, скорее всего, потому, что в данный момент вы как раз сосредоточены на изучении деталей и мыслей, которые негативно влияют на уровень уверенности в себе. Чем тщательнее вы изучаете свои мысли, все глубже погружаясь в них, тем сложнее отвлечься и сосредоточиться на чем-нибудь другом. Если вам знакома такая проблема, попробуйте другие советы из этой книги, но не забывайте возвращаться к этому – и постоянно практиковаться.

Мысли о мыслях об уверенности

Когда думаете об уверенности в себе, что вы чувствуете? Надежду? Радость? Печаль? Растерянность? А что чувствуете, когда думаете о неуверенности в себе? Каковы ощущения? Одно из ключевых качеств по-настоящему уверенных в себе людей заключается в их поведении, когда они в себе не уверены. Утверждение о том, что уверенные в себе люди находятся в этом эмоциональном состоянии постоянно, – миф. Скорее, можно сказать, что на них гораздо меньше сказываются ситуации, когда они в себе этой уверенности не чувствуют. Обычно они не связывают отсутствие уверенности со своим поведением, вне зависимости от того, каких целей пытаются достичь. И главное: чувствуя иногда недостаток уверенности, они не думают, что это навсегда или надолго.

Когда вы по-настоящему понимаете значимость мыслей о своей уверенности, то способны почувствовать и ее отсутствие – спокойно справившись с ситуацией и не впадая в излишний драматизм. Недостаток уверенности в себе также является эмоциональным состоянием, в некоторых ситуациях – полезным. Умение понять, что ты не уверен в себе в определенный момент, и не огорчиться по этому поводу – и есть полезный опыт познания уверенности.

Подведем итоги

Человек существует в процессе мышления. Мысли, которым уделяем большее внимание, определяют восприятие реальности. Главное в деле развития собственной уверенности – осознать это.

Чем чаще мы возвращаемся к мыслям об уверенности в себе, тем опытнее становимся. Обратная схема, к сожалению, тоже работает. Множество людей развили в себе мощную привычку акцентироваться на мыслях, делающих их неуверенными.

Постоянно практикуясь и отмечая свои мысли, можно понять, как и почему появляется уверенность – или неуверенность – в себе. И вскоре вы заметите, что причины напрямую связаны с мышлением и восприятием ситуации или человека, а не с ними самими.

Осмысление собственных мыслей обезвредит бесполезные эмоции. Помните: перемена фокуса поможет прервать негативные мысли – и не даст развиться негативным чувствам.

Спокойно переносить временный недостаток уверенности – один из признаков уверенности. Важнейшим шагом является осознание того, что недостаток уверенности – всего лишь временное эмоциональное состояние, а не порок личности.

4

Уверенность: что ею является, а что – нет

Высокомерие слепо перед Камнем преткновения.

Тоба Бета, Повелитель Глупости

Высокомерие делает тебя сильнее снаружи, но слабее внутри.

Уяс Сони

Показуха – удел новичков.

Тоба Бета, Повелитель Глупости

Познать других – мудрость, познать самого себя – Озарение.

Лао Цзы

Уверенность в себе – признак доброго нрава.

Аристотель

До этого момента мы обсуждали уверенность в себе как неврологическое и физиологическое состояние, которое может быть «запущено» комбинацией наших движений и мыслей. В последующих главах рассмотрим привычки в общении, но стоит напомнить, что уверенность в себе является все же вопросом внутреннего устройства человека.

В течение последних 10 лет моими клиентами успели побывать руководители крупнейших организаций. Я работал со спортсменами на пике их карьер, когда им приходилось выступать перед десятками и сотнями тысяч зрителей каждую неделю. Вы могли бы подумать, что все они были настоящими мастерами в вопросах уверенности, однако многие из них прибегали к так называемой внешней уверенности, которая иногда воспринимается как высокомерие. Как будто человек прячется в яркой ракушке, выставляя напоказ поддельную браваду – и скрывая себя настоящего. Существует отчетливая грань между воспитанной в себе уверенностью и чувством собственного превосходства. Однако на почве подобной внешней защиты невозможно выстроить настоящую и постоянную уверенность в себе.

Осознайте момент, когда вы чувствуете себя сверхуверенно

Как вы понимаете, что сделали что-то на «отлично»? По реакции окружающих? Благодаря достижению поставленных целей? Или просто знаете – и все? Некоторые полагаются исключительно на внешние источники: возможность оценить собственную работу всегда находится в руках других. Поэтому, когда дело доходит до попытки выстроить в себе уверенность, не все складывается гладко. Если вы относитесь к людям, которые получают прилив энергии лишь от похвалы окружающих, необходимо погрузиться в строительство собственной уверенности с помощью ежедневных дел.

Лучше всего выработать привычку замечать и осмысливать свои успехи или моменты, когда вы чувствуете себя особенно уверенно. Возможно, стоит завести дневник собственных достижений или «моментов уверенности в себе», описывать в нем успехи – и вдохновлять себя на достижение новых. Этим вы запустите в себе эмоциональное состояние уверенности, а также определенным образом настроите мозг: ему будет легче замечать такие моменты.

Это может оказаться полезным и для тех, кто привык оценивать свои успехи по собственным критериям. Такие люди, склонные к внутренней оценке, знают себя лучше, чем кто-либо другой – и всегда знают, успешно ли выполнили работу. Им не так важна похвала со стороны. Моя практика показывает, что люди, склонные к внутренней оценке, зачастую легче выстраивают фундамент из позитивного опыта. Однако, если им приходится переживать длительный период «упадка», они могут придать лишнюю значимость этому отрицательному опыту.

Если вы склонны думать, что все и всегда можно сделать чуточку лучше – то есть страдаете перфекционизмом, – для вас еще важнее отмечать и осознавать свои мысли в тех или иных ситуациях (см. главу 2).

Будьте ванькой-встанькой

Те, кто постарше, наверняка помнят ваньку-встаньку – игрушку яйцевидной формы со смещенным центром тяжести. Рекламная фраза гласила: «Склоняется-качается, да не упадет». Это прекрасная метафора для построения настоящей

уверенности в себе, а не высокомерия.

Люди, выбравшие высокомерие (поверхностную, поддельную версию уверенности в себе), прячутся в нем, как в скафандре. Зачастую это выглядит слишком ярко и звучит слишком громко. Высокомерие окутано самолюбованием, питается беседами о собственных достижениях или связями с теми, кому эти достижения покорились.

Однако когда высокомерный человек оказывается вне зоны собственного комфорта, эти баррикады моментально разваливаются, делая его уязвимым и взволнованным.

Прибегая к знаниям из этой книги, пользуясь ее советами, вы в конце концов станете таким ванькой-встанькой. И даже если почувствуете себя неуверенным в определенный момент, будете точно знать, что уже со следующей мыслью или действием все изменится.

Имея внутреннюю уверенность, не понадобится прибегать к собственному эго. Просто не нужно будет доказывать, что вы уверены в себе, рассказывая о достижениях или больших деньгах. Истинная уверенность в себе позволяет просто быть собой.

Варите хороший кофе

Существует один секрет уверенности в себе, о котором почему-то забывают многие авторы. Если вы талантливы хоть в чем-то – это уже невероятный импульс уверенности! Я встречал множество людей, которые обладали разными талантами – и игнорировали этот факт. Затем, когда доказательств их неординарности становилось все больше, все-таки сдавались – и позволяли своей уверенности вырасти. Мой друг и наставник Майкл Нилл часто делился одним советом на семинарах по бизнес-коучингу. Озвучивая принципы, помогающие привлечь клиентов и создать имидж компании, он прибавлял: «И варите хороший кофе». Другими словами, занимайтесь тем, что получается лучше всего.

Можно применить этот совет ко всем аспектам жизни. Если вы не уверены в себе во время презентаций (об этом будет написано подробнее в следующих главах), применяйте советы из этой книги, растите над собой – и уверенность будет расти вместе с вами. Не забывайте заниматься улучшением навыков презентации, работайте над собственным стилем. Чем лучше вы становитесь, тем больше уверенности в себе приобретаете.

Подведем итоги

Всем, хоть и в разной степени, приятна похвала. Когда получаем высокую оценку своей работы со стороны, это помогает запустить эмоциональное состояние уверенности в себе с новой силой. Важно, однако, помнить, что уверенность исходит из того, что мы сами думаем и делаем. Привычка уделять внимание своим успехам или моментам уверенности чрезвычайно полезна.

По-настоящему уверенные в себе люди не всегда оценивают уровень своей уверенности как неизменно высокий. Пока я работал в консалтинговом бизнес-агентстве «Kaizen Training», одним из качеств, которые мы искали в кандидатах, было «умение завладеть всеобщим вниманием при отсутствии стремления к этому». По-настоящему уверенные в себе люди чувствуют себя вполне комфортно, даже когда случается что-то неприятное; их уверенность увядает ненадолго. Прекрасно чувствуют они себя и в тех ситуациях, когда всеобщее внимание приковано к другим, потому что знают, что придет и их черед.

Разумеется, вы можете игнорировать факт того, что талантливы в той или иной области. Задумайтесь на минуту о тех аспектах жизни, в которых вы разбираетесь как профессионал или эксперт. Скорее всего, вы знаете намного больше остальных о вещах, которые вам интересны. Чем больше таких вещей вы вспомните, тем крепче станет уверенность в себе.

5

Официальная психология уверенности в себе

Хотеть быть кем-то другим – это просто глупая трата того, кто ты есть.

Мэрилин Монро

Не преуменьшай себя. Увеличивай себя.

Корита Кент, американская художница, в прошлом – монахиня

Человек должен обладать верой в собственные силы, чтобы достичь успеха, чтобы сражаться и восстанавливать силы, чтобы преодолевать неизбежные препятствия и несправедливости этой жизни.

Альберт Бандура, известный американский психолог

Не существует границ для человеческого разума, не существует стен вокруг человеческого духа, не существует барьеров для человеческого развития, кроме тех, что мы сами возводим.

Рональд Рейган

Сделай себя сам, и сделай как можно лучше, для этого ты ведь и существуешь.

Ральф Уолдо Эмерсон, американский эссеист, поэт, философ

Мы знаем, что уверенность в себе – это эмоциональное состояние. Знаем, что это чувство рождается благодаря биологическим процессам, которые можно запустить в одно мгновение и поддерживать с помощью выработанных привычек, которые помогут сделать уверенность в себе обычным состоянием. Такое понимание уверенности сугубо современно; думаю, изучить более традиционные представления о ней будет также небесполезно.

Психологи редко видят уверенность в себе как одно понятие. Чаще разделяют ее на три отдельных фактора:

• Самоуважение – то, насколько человек ценит самого себя.

• Нарциссизм – деструктивная форма самоуважения.

• Самоэффективность – способность достигать личных целей.

В научных кругах до сих пор идет спор на тему влияния, которое разные подходы оказывают на разные сферы успеха человека, поэтому традиционный подход к уверенности в себе достаточно трудно использовать на практике. Современный взгляд на проблему основывается на балансе двух позитивных факторов, избегая нарциссизма, что должно привести к радости и достижению успеха.

Если рассчитывать исключительно на самоуважение, не уделяя внимания достижению целей, это может привести к обретению краткосрочной уверенности и ощущению упущенных возможностей. Многие самоучители на эту тему, выпущенные в конце 90-х годов, делали нежелательный акцент на ощущении комфорта – без всякой необходимости действий.

Излишний акцент на достижении целей, в свою очередь, приведет к успеху, лишенному радости. В следующих главах вы узнаете, как излишние акценты в этих аспектах позволяют нашим достижениям нивелировать ту уверенность в себе, которая уже есть.

Когда мы ценим себя, уважаем собственный труд и помощь, оказанную другим (самоуважение), верим, что сможем достичь успеха (самоэффективность), – только тогда создаем плодотворную почву, на которой можно вырастить уверенность в себе.

Это прекрасное напоминание о том, что уверенность в себе является положительным и очень приятным эмоциональным состоянием – как для тех, кто в нем пребывает, так и для тех, кто рядом. В нем нет самовлюбленности, нет негатива к окружающим. Нарциссизм и уверенность в себе – противоположные понятия.

Развивайте самоуважение

Многие исследования в этой области разворачиваются вокруг вопроса самоуважения. Они утверждают, что изначальный уровень самоуважения определяется внешними факторами, такими как уровень жизни, деление на социальные классы, процесс взросления, наличие братьев и сестер, гендерная принадлежность. Это заставляет думать, что самоуважение не поддается значительной коррекции, однако другие исследования говорят о том, что уровень самоуважения определяется нашими реакциями на собственную деятельность в различных сферах жизни. Это дает возможность сосредоточиться на тех аспектах жизни, в которых мы можем показать себя с лучшей стороны – в попытке выстроить общую самооценку. Это также говорит о важности обучения и развития в отношении повышения оценки своих качеств и собственного достоинства.

Выделите несколько минут и составьте список областей, в которых вы разбираетесь лучше других или можете «блеснуть». Для многих идентифицировать себя будет нелегко. Если это – ваш случай, разбейте список того, в чем вы действительно хороши, на меньшие элементы. Проще говоря, если вы варите вкуснейший кофе и остальные от него в восторге – сосредоточьтесь на этом аспекте; он значительно повысит уровень вашего самоуважения.

Избегайте нарциссизма

Причиной нарциссизма является одержимость собой. Он проявляется в нездоровом внимании к собственным желаниям, нуждам, успехам – и в том, как все это представляется окружающим.

Не думаю, что нарциссы станут читать книгу о том, как обрести уверенность в себе, поэтому стратегии борьбы с одержимостью собой здесь вряд ли понадобятся. Однако это повод еще раз подчеркнуть: настоящая уверенность в себе является положительным эмоциональным и социальным состоянием. Те, кто овладел истинной уверенностью, не нуждаются в подпитке своего эго. Они

знают, что с ними все в порядке, поэтому не боятся оказаться чьей-то целью для нападок. Уверенные в себе люди способны уделять внимание другим, потому что спокойны за себя.

Если когда-нибудь ваши успехи начнут подталкивать вас к черте нарциссизма, знайте три простых способа эту черту не перейти:

Оценивайте всех людей одинаково. Все мы – разумные и высокофункциональные формы жизни, состоящие из плоти и крови, движимые энергией и загадочной жизненной силой. Другие же характеристики, такие как денежный достаток, уровень IQ или иные показатели, которые придуманы, чтобы судить других, существуют только у нас в голове.

Смейтесь над собой. Мы все иногда совершаем глупые поступки. Так что остановитесь и подумайте, как всеми этими глупостями вы когда-то заставили окружающих улыбнуться.

Помогайте окружающим всем, чем можете. Вряд ли можно найти лучший способ проявления скромности и искренности, чем помощь окружающим. Нарциссы настолько сосредоточены на себе, что не способны увидеть нужды других людей. Недавно мы с женой передали в кризисный центр для женщин с детьми, подвергшихся насилию, кучу старых игрушек. Мы были счастливы помочь тем, кому сложно, – и одновременно рады напомнить себе, как нам повезло в этой жизни.

Верьте в то, что вы способны выполнить поставленную задачу

Самоэффективность – одна из самых изучаемых сфер уверенности в себе. Работы Альберта Бандуры дают прекрасную базу для изучения того, как живут люди, для которых важна самоэффективность, чего лишены те, кто к ней не стремится, и как выстроить ее внутри себя.

Люди с повышенным чувством самоэффективности обычно:

• рассматривают трудности как задания, которые они выполнят;

• проявляют повышенный интерес к тем занятиям, в которых принимают участие;

• проявляют большее желание и готовность посвящать время своим интересам и занятиям;

• быстро оправляются от неудач и разочарований.

Большинство хочет чего-то достичь. Люди понимают, что осуществить эти планы будет достаточно непросто. Бандура и другие исследователи выяснили, что люди с повышенным чувством самоэффективности достигнут своих целей не так, как другие.

Люди с пониженным чувством самоэффективности обычно:

• избегают сложных заданий;

• уверены, что выполнение сложных заданий и разрешение трудных ситуаций находятся за гранью их возможностей;

• сосредотачиваются на личных неудачах и негативных последствиях;

• быстро теряют уверенность в собственных силах.

Бандура также рассказывает о том, как люди с повышенным чувством самоэффективности развивают в себе это качество. Вот несколько мини-советов, которые помогут поверить в свои способности выполнить то или иное задание:

1. Доведение до совершенства. Выполните какое-нибудь задание, доведя его результат до совершенства.

2. Социальное моделирование. Наблюдение за тем, как другие успешно выполняют задания, также является важным источником самоэффективности. Особенно полезно наблюдать за людьми, которые находятся на похожих должностях.

3. Подстрекательство. Бандура выяснил, что некоторых людей можно просто убедить в том, что они обладают необходимыми навыками и способностями, чтобы достичь успеха. Составьте список людей, которые могли бы убедить вас в том, что вы способны выполнить то или иное задание.

4. Психологические реакции. Обратите внимание на свое самочувствие перед тем, как завершаете задание, и, используя некоторые советы из этой книги, убедите себя, что сможете достигнуть поставленной задачи. Как вы узнаете из последующих глав, эмоциональные состояния могут достигаться с помощью самоубеждения.

Подведем итоги

Эта книга полна практических советов о том, как выстроить и укрепить уверенность в себе. Стратегии были разработаны с помощью привлечения людей, которые уже обрели такую уверенность. Результаты исследований были классифицированы и систематизированы. Приверженцы традиционных взглядов на психологию имеют полное право защищать их и ставить под сомнение наш подход к изучаемому вопросу.

Данная глава подтверждает, что советы, содержащиеся в этой книге, скорее вторят традиционным суждениям о вопросах уверенности, чем противоречат им. Разные подходы к проблеме также помогут уверенности в себе.

Учитывая, что мы сразу обозначили нарциссизм как психологический тип, которого стоит избегать, становится очевидным, что в этой книге есть как определенные границы, так и здравый смысл.

На ранних стадиях исследования проблемы уверенности многие предполагали, что большое значение будет иметь количество предопределенных внешних факторов, таких, к примеру, как воспитание. Теперь же, когда изучение и экспериментальная часть исследований продвинулись дальше, стало очевидно, что уверенность в себе исходит изнутри – и ее можно выстроить.

Главным судьей в вопросе, насколько легко и просто развить уверенность в себе, будете вы сами. Придется самостоятельно выбрать тот подход, который подходит именно вам. Ни одна книга и ни один ученый не дадут точной формулы и руководства к действию, но, приложив немного усилий и достаточное количество времени для экспериментов, вы сможете подобрать нужный пароль к своей уверенности.

6

Кто вы?

Когда вы наконец поймете, кто вы на самом деле, вы впервые в жизни сможете понять, что для вас лучше всего.

Опра Уинфри

Вы узрите по-настоящему, только когда сможете взглянуть в свое сердце. Тот, кто смотрит наружу, спит, тот, кто смотрит в себя, – бодрствует.

Карл Юнг

Необходимо, чтобы тело было здоровым… иначе мы не сможем хранить чистоту и силу ума.

Будда

Правда не требует доказательств по природе своей. Как только вы откинете окутывающую ее пелену высокомерия, она засияет своей чистотой.

Махатма Ганди

Мы знаем, кем мы являемся, но мы не знаем, кем мы можем быть.

Уильям Шекспир

Чтобы лучше разобраться в самой идее самоидентификации, я хотел бы начать эту главу с вопроса. Ответить на него можно как угодно, только не называйте свое имя. И вот вопрос.

Кто вы?

Если вы когда-то уже пытались ответить на этот вопрос, то знаете, что он не так прост. Он адресован вашему сердцу и характеру, вашей личности и индивидуальности.

Самоидентификация – ключевой фактор в определении тех аспектов вашей жизни, в которых вы, скорее всего, уже уверены, и тех, где еще придется потрудиться над собой. Недавно мне довелось поработать с одним профессиональным футболистом. Несмотря на то что он был женат и имел детей, на вопрос о самоидентификации ответил: «Я – просто футболист». Неудивительно, что он чувствовал себя достаточно уверенно на тренировках, в раздевалке и во время матчей. Но когда ему пришлось присутствовать на одном благотворительном мероприятии и произнести короткую речь о проделанной работе, его уверенность куда-то испарилась.

Самоидентификация показывает, на что вы, по вашему мнению, способны, верите ли в себя и окружающий мир; она открывает, что для вас важнее всего – и может в итоге повлиять на все, чем вы занимаетесь.

Будьте осторожнее с самоопределением

Самое время еще для одного упражнения на самоидентификацию. Составьте список всех ролей, которые играете в жизни.

Вот примеры некоторых моих ролей.

Если вы задумаетесь, то поймете: для одних обязанностей вы используете одни способности, для других – другие. Качества, важные при исполнении одних дел, будут не так нужны для других. Какие-то обязанности вы выбираете для себя сами, другие принимаете нехотя.

Кроме того, вы поймете: исполняя одни обязанности, вы чувствуете себя уверенно, исполняя другие, приходится прибегать к советам из этой книги. Здесь уже не так важно то, как вы оцениваете свои способности; важнее то, насколько близки эти роли.

Несмотря на то что конкретной гендерной привязки эта идея не несет, мой опыт подсказывает, что женщины скорее найдут это упражнение важным и полезным для себя.

Схожая история произошла с моей клиенткой, которая не так давно стала мамой. Когда-то она идентифицировала себя как HR-директора, выполняя все обязанности и даже чуть больше, чем было необходимо. Отдавала все свои силы карьере, самосовершенствовалась – и в какой-то момент стала самым молодым HR-директором в истории своей компании. Потом узнала, что беременна, родила ребенка и после шести месяцев декретного отпуска вернулась на работу. И поняла, что стала другим человеком. Когда я встретил ее, она рассказала, что решения, подобные тем, что она когда-то принимала с легкостью, теперь требовали долгого обдумывания и ответственного подхода. Она подсознательно пережила переоценку ценностей, которая повлияла и на ее рабочую эффективность. А теперь вообразите себе вещи, которые становятся важными для любой женщины, ставшей матерью; представьте, какими стали ее идеалы и устремления, что стало кругом обязанностей. И сравните все это с идеалами, устремлениями и обязанностями большинства HR-директоров. Они абсолютно разные – и зачастую идут вразрез друг с другом. И такие изменения случаются с каждым человеком, у которого появляются дети.

Осознайте, кем вы себя ощущаете, чтобы обрести уверенность в себе

Самоидентификация появляется и претерпевает изменения на подсознательном уровне почти всегда. Постаравшись осознать эти процессы, мы сможем использовать собственные разнообразные жизненные роли для того, чтобы повысить уровень уверенности в себе. Можно сказать, что вы заимствуете уверенность у одной сферы своей жизни – и переносите в другую. Достаточно действенный способ.

Взгляните еще разок на список своих жизненных ролей, что составили чуть раньше. Выполнение каких ролей дает вам максимальную уверенность в себе? Что конкретно вы испытываете? В какой части тела можете почувствовать эту уверенность? Как эта уверенность отражается на вашем мышлении и поведении?

А теперь подумаете об остальных жизненных ролях. Представьте, что, исполняя их, вы чувствуете такую же уверенность. Как бы это повлияло на ситуацию? Как бы вы себя вели, если бы ощутили такую уверенность, как при исполнении предыдущих?

С помощью таких мыслей – в моменты подготовки к тем или иным ситуациям – вы сможете укрепить уверенность.

Амбициозные самоидентификации

Мой друг и наставник Майкл Нилл преподал мне ценный урок самоидентификации несколько лет назад. Рассказал историю о том, как он раздумывал над рекламной фразой, которую нужно было разместить на стартовой странице его сайта. Изначально она звучала так: «Обращайтесь к одному из лучших мировых бизнес-тренеров!», но друг посоветовал ему убрать слова «…одному из…». Майкл начал спорить, что точной оценки не существует, но, когда друг все же убедил его, вдруг понял, что стал мыслить и вести себя именно, как «лучший в мире».

Это – лишь один из множества примеров, которые происходили с людьми, принявшими для себя новую амбициозную самоидентификацию. Не ждите, пока сможете полностью соответствовать новой самоидентификации; действуйте так, будто это уже случилось.

Если в процессе написания этой книги я приму самоидентификацию тренера, который учит людей уверенности, то начну верить, что мои идеи и советы будут полезными, и я должен хорошо потрудиться над текстом. Ничего общего с вдохновением тут, честно говоря, нет.

Но что, если я приму самоидентификацию «самого передового мирового мастера в деле обретения уверенности в любой сфере жизни»? Сразу замечу изменения в себе, в своем отношении и ощущениях. Поверю, что у меня хватит знаний, советов и полезной информации на целые две книги. Почувствую, что любой читатель сможет изменить свою жизнь к лучшему благодаря тому, что я напишу. Это становится моей обязанностью – делиться знаниями, поэтому я ощущаю огромный прилив энергии. Таким образом, даже если я просто задумываюсь о другой самоидентификации, познаю совершенно новый уровень уверенности в себе, который поможет мне в деле написания этой книги, – даже если это и не так. Хотя если в итоге я напишу действительно лучшую в мире книгу на эту тему, то все окажется правдой, настоящим пророчеством! Попробуйте сделать это на работе, дома, воспитывая детей или укрепляя отношения со своей второй половинкой.

Подведем итоги

Самоидентификация подсказывает, какие ценности, воззрения и способности наиболее важны для вас в данный момент. Все мы разные – и идентифицируем себя по-разному. В одни периоды жизни испытываем больше уверенности в себе, в другие – меньше. Понимая, какие роли мы исполняем чаще и успешнее других, можно эффективно распределять свою уверенность по всем аспектам жизни.

Исследования разных граней собственной личности помогут определиться, где и в какие моменты мы можем быть максимально полезны для самих себя. При этом очень важно не вступать с собой в противоречия, а наоборот – искать пути улучшения и развития того, что есть.

Сейчас отличный момент задуматься и спросить себя: «Кто я – и в чем проявляюсь лучше всего?»

7

Вы и ваши ценности

Огромное количество людей придает слишком большое значение тому, кем они не являются, и слишком малое тому, кем являются.

Малькольм С. Форбс

Ваши убеждения становятся вашими мыслями. Ваши мысли становятся вашими словами. Ваши слова становятся вашими действиями. Ваши действия становятся вашими привычками. Ваши привычки становятся вашими ценностями. Ваши ценности становятся вашей судьбой.

Махатма Ганди

Придерживаться своих ценностей, прислушиваться к своим инстинктам и принимать свои собственные решения – это очень важно.

Бриттани Мерфи, американская актриса и певица

Невозможно представить, что мы можем понравиться другим, если мы не нравимся самим себе.

Малкольм Х., борец за права человека

Начни прямо там, где стоишь. Используй то, что имеешь. Делай все, что можешь.

Артур Эш, теннисист

Личные ценности отражают то, что действительно важно для вас в жизни. Несмотря на то что книга посвящена секретам уверенных в себе людей, в этой главе мы обсудим проблемы тех, кто в себе не уверен. Ведь если жить вразрез с собственными ценностями, вряд ли можно обрести уверенность.

Это касается и любовных отношений, где ценности одного партнера могут ничего не значить для другого, и бизнеса, где подчиненные вынуждены существовать в рамках правил, которые им чужды. В обоих случаях ничего дельного не получится. Семьи, где супруги не придерживаются одних и тех же ценностей, быстро распадаются.

Одна из основных трудностей заключается в том, что люди нечасто имеют возможность заявить о своих ценностях. Они интуитивно ощущают, что для них по-настоящему важно, но не всегда могут озвучивать это.

Если вас окружают люди, придерживающиеся тех же ценностей, это придаст уверенности в любой сфере деятельности. Скорее всего, эти люди будут вести себя так же, как вы, их поступки будут похожи, и, даже если они будут отличаться по характеру, это не помешает вам находиться в хороших отношениях.

Когда мы с женой решили сравнить черты наших характеров, выяснилось, что мы во многом не похожи друг на друга. Она внимательна к деталям, мне всегда интересна картина в целом. Она любит определенность, мне нравится возможность выбора. Большинство своих соображений она обдумывает молча, а я всегда спешу поделиться своими идеями с окружающими. Список можно продолжать. Но что же помогает нам оставаться вместе в течение многих лет? Ответ прост – общий взгляд на принципиально важные вещи.

Не скрывайте свои ценности

Мы выяснили, что ваши ценности – это отражение самых важных для вас вещей. В течение долгих лет я подбирал упражнения, которые помогли бы выяснить, каковы наши личные ценности. Выяснилось, что самое лучшее упражнение оказалось и самым простым. Вы можете выполнить его в любой момент и в любом месте, что никак не умаляет его важности и силы. Главное, чтобы вас не прервали.

Выделите пять-десять минут своего времени, чтобы ответить на простой вопрос: «Что для меня самое важное в жизни?» Запишите все, что пришло в голову. Обычно люди называют от четырех до восьми пунктов. Главное, чтобы в ответах не было материализма, поэтому если вы напишете, что ваша машина для вас дороже всего на свете, я предположу, что вы подумали не очень хорошо. Не нужно слишком долго и тщательно обдумывать пункты ответа – записывайте все, что приходит в голову. Я считаю, что интуиция здесь играет важную роль.

Как только закончите свой список, пройдитесь по нему еще раз. Уточните, что именно значит для вас каждый пункт. Вот несколько примеров из моего списка:

Честность. Для меня очень важно говорить правду, быть откровенным в общении. Это не значит нести что попало или быть грубым. Просто мне самому нравятся люди, которые ничего не скрывают и остаются честными. В противном случае появляется ложь, а она ведет за собой злость, обиды и боль.

Разнообразие. Я люблю открывать для себя новое, это придает сил. В привычных, повседневных делах и заботах тоже нет ничего плохого, но это все же – не главное в жизни.

Семья. Этот пункт мне описать сложнее всего, потому что он, безусловно, самый важный. Ничего важнее семьи для меня нет. Мои дети, жена, родители, братья и сестры – это основа основ и фундамент всего, что есть в моей жизни.

Если вы выполняли все пункты, теперь у вас есть четкий список собственных ценностей и пояснений к ним. Если вы сознательно определите, что для вас является самым важным, сможете увидеть и понять, что важно для других.

Сила общих ценностей

Я уже привел один пример важности той силы, которую дают людям общие ценности. Я не настаиваю, чтобы на первом свидании вы устраивали допрос, сравнивая приоритеты партнера со своими, но понять, каковы его ценности, – очень важно. Я думаю, нет ничего странного, если люди обсуждают такие вещи, находясь в серьезных отношениях. На самом деле это в интересах обоих партнеров. Особенно полезными такие разговоры могут быть во времена кризиса в отношениях. Многие трудности можно преодолеть; но обойти несовместимость в вопросе основных ценностей – крайне сложно.

Важность наличия общих ценностей в бизнесе так же очевидна. Согласно исследованиям, проведенным Джеймсом Кузесом и Бэрри Познером, сотрудники гораздо легче идут на сближение и становятся сплоченным коллективом, если обсуждают темы личных ценностей, а не ценностей корпоративных («Трудности Лидера», Кузес и Познер).

Мой опыт работы показывает, что корпоративные ценности компании должны быть основаны на основных ценностях работников. Когда дела в организации обстоят именно таким образом, то сотрудники несут эти ценности добровольно – и привносят их в сам бизнес. Обучая руководителей, я всегда говорю, что если их личные ценности идут вразрез с корпоративными, стоит как можно быстрее покинуть организацию – пока ситуация не привела к потере уверенности в себе и не нанесла урон бизнесу.

Ваши ценности имеют огромное влияние на поступки и решения, которые вы принимаете. Если вы окружите себя людьми, разделяющими их, выполнение всех задач станет гораздо легче – и вы почувствуете, как ваша уверенность в себе возрастает.

Пускай ваши ценности станут вашими поступками

Теперь, когда вы выяснили, что является для вас самым важным в жизни, можете сосредоточиться на своих поступках. Чем вам стоит заниматься, если ваши ценности именно таковы, а чем в этом случае заниматься не стоит? Одна

из главных причин недостатка уверенности в себе заключается в том, что люди иногда вынуждены заниматься тем, что идет вразрез с их ценностями.

Если вы являетесь лидером спортивной команды или руководителем организации, определитесь, какое поведение допустимо в вашем коллективе, основываясь на общих для всех его членов ценностях. К примеру, в моей организации одной из общих ценностей является «сохранение баланса». Наш коллектив считает чрезвычайно важным сохранение баланса в отношении рабочей деятельности, а также здоровья и семьи. Мы прибегаем к нашим общим ценностям, когда обсуждаем проекты, за которые собираемся взяться. Так, например, если проект обещает быть длинным и даже изматывающим, договариваемся, что сотрудники, которые будут его вести, обязательно возьмут несколько выходных для восстановления сил. Кроме того, в нашем коллективе считается совершенно нормальным, если сотрудник отказывается от предлагаемого ему проекта, основываясь на том же «сохранении баланса».

Подведем итоги

Личные ценности – то, что особенно важно для нас в этой жизни. На их основе принимается большинство решений, в том числе подсознательных. Если вы живете вразрез со своими ценностями – никогда не станете счастливым, будете страдать от недостатка уверенности в себе. К тем же результатам приведет избыток времени, проведенного с людьми, которым ваши ценности не близки. С годами ценности могут меняться. Тогда наступает время для принятия новых решений. Не бойтесь их – от этого будут зависеть устроенность вашей жизни, ее полноценность.

Если вы не до конца понимаете, что такое личные ценности, то и сами они будут для вас нечеткими. Со временем вы поймете их важность. Всегда сложно избегать осуждения, когда дело касается людей, чьи ценности отличаются от ваших. Они могут казаться странными, настораживать и даже раздражать. На самом деле им просто представляются важными не те вещи, что вам. Когда вы поймете это и попытаетесь принять, ощутите значительный скачок уверенности в себе.

Не забывайте о своих ценностях. Выстраивайте дружеские, любовные и рабочие отношения так, чтобы они не противоречили им. Не препятствуйте окружающим в следовании их идеалам. Любое дело, основанное на общих ценностях, чаще всего оказывается успешным.

8

Все дело не только в вас

Я люблю слушать других. Я многому научился благодаря тому, что слушал внимательно. Большинство людей, к сожалению, никогда не слушают.

Эрнест Хемингуэй

Когда вы по-настоящему слушаете своего собеседника, внемлете его точке зрения и показываете ему, что понимаете его, это подобно глотку воздуха. Эмоциональному глотку воздуха для него.

Стивен Кови

Если вы будете слушать и наблюдать, вы сможете достичь гораздо большего, чем если будете говорить.

Роберт Бейден-Пауэлл, британский военачальник, основатель скаутского движения

Большинство успешных людей, которых я знал, всегда больше слушали, чем говорили.

Бернард Барук, американский финансист и государственный деятель

Распространенное заблуждение: уверенный в себе человек – всегда душа компании. Когда я только начинал карьеру в качестве бизнес-консультанта, меня оценивали по многим параметрам, но качеством, которое искали чаще всего, было «умение привлечь к себе всеобщее внимание при отсутствии постоянного желания это делать». Я считаю, что в этом и заложен истинный смысл уверенности в себе. Истинные лидеры знают, что обладают энергией и легко могут стать центром внимания, но не чувствуют необходимости в этом. На самом деле в неспособности уступить кому-то всеобщее внимание кроется страх остаться в чужой тени. Но в некоторых ситуациях это оказывается обыкновенным неумением вести себя в обществе – или признаком человека, привыкшего подавлять. Однажды вместе с коллегами я вел групповое собеседование. Один из соискателей очень впечатлил нас своим резюме, у него был прекрасный опыт работы – и на бумаге он казался просто идеальным кандидатом. В реальности же он был далек от идеала. Во время упражнений на самом собеседовании, во время перерыва на ланч, во время каждого разговора он «тянул одеяло на себя», не давая остальным вставить ни слова. Все это было признаком поверхностной уверенности в себе и даже какой-то беззаботности, ибо он вел себя так, будто забыл, что мы можем выбрать кого-нибудь другого из группы кандидатов. В завершение собеседования он вновь будто бы вырвался на сцену, привлекая к себе всеобщее внимание. Без конца задавал вопросы и по какой-то причине называл меня Робертом, хотя в течение дня мы с ним не раз говорили лично, и он знал, как зовут каждого в приемной комиссии.

Уверенность в себе – не доминирование и не попытка пересилить собеседника. Уверенный человек умеет быть и проводником чужой уверенности. Эта глава посвящена подобным тонкостям, но для начала проясним один момент. Будет необходимо сконцентрироваться на других. Для многих это непросто: придется приложить немного усилий и терпения, особенно в тех ситуациях, когда внимания требуют сразу несколько человек.

Мой опыт говорит: чем дольше слушаешь, тем лучше. Уверенные люди не стремятся к постоянному всеобщему вниманию, потому что уверены, что смогут привлечь его в любой момент. Стремятся же к этому те, кто испытывает недостаток уверенности.

Смотрите на них

Как часто приходилось начинать общение с человеком с того, что вы сознательно начинали на него настраиваться? Когда постигал эти азы, часто приходилось участвовать в тренингах, где я просто активно слушал. Делал пометки, вдумывался в смысл сказанного, давал собеседнику невербальные сигналы, подтверждающие, что я все еще внимателен к нему. Ничего плохого во всех этих техниках нет. Пока они не начинают мешать главной задаче – полному пониманию того, что вам говорят. Я заметил одну отличительную черту во всех уверенных в себе людях, с которыми удалось поработать. Все они умели сосредоточенно слушать, что позволяло собеседнику думать: его понимают. Причем – не произнося ни слова. Я настойчиво рекомендую вам развивать в себе это умение. Такое «выслушивание», как я упомянул в первых строках этой главы, начинается еще до начала беседы. Когда она уже идет, нужно добиться молчания – не только внешнего, но и внутреннего, – чтобы услышать, что пытается донести до вас собеседник.

Тренируйте свою способность сосредотачиваться на том, что вам говорят, – пока не научитесь демонстрировать свое внимание молча. Вы поймете, что овладели этим мастерством, когда вас начнут называть человеком, который отлично умеет слушать.

Подтверждайте, что вы все понимаете

Каким образом вы обычно даете понять собеседнику, что понимаете, о чем он говорит? Самый распространенный способ – рассказать похожую историю из вашей жизни. Правда, со стороны это может показаться попыткой перещеголять его. Один участник беседы рассказывает историю о том, как начальник заставляет его работать сверхурочно и не платит за это. Второй говорит, что понимает, каково это: ведь он не только так же бесплатно работает сверхурочно, но еще и постоянно ссорится из-за этого с женой. Тогда первый продолжает, говоря, что скоро у него на работе будет аврал, пахать придется уже по 12 часов в день, а бюджет начальство увеличивать не собирается. Второй собеседник кивает, утверждая, что работать по 12 часов для них – норма и, более того, ему еще приходится брать часть работы на дом. В таком русле разговор и продолжается.

А теперь представьте, что вместо всего этого второй собеседник сразу сказал бы: «Да, это, наверное, очень тяжело. Как тебе удается поддерживать мотивацию, когда ты так сильно устаешь, не получая за это дополнительных денег?» Я уверен, такой поворот изменил бы все течение разговора. Показать собеседнику, что вы понимаете его – и при этом не переводить тему разговора на себя, – вот настоящий признак уверенности в себе. Фразы: «Представляю себе», «Могу понять, каково это» или «Прекрасно понимаю, о чем ты», показывают, что вы не только слушаете собеседника, но и отдаете должное его взгляду на вещи. Заметьте, это не означает, что вы во всем соглашаетесь. Вы можете уважать чужое мнение, даже если не согласны с ним.

Станьте центром внимания, если это поможет остальным

Умение и готовность выслушать других и дать им возможность быть центром внимания – это огромный плюс. Так же, как умение снова взять инициативу в свои руки. Понимание того, когда нужно снова перевести внимание на себя, – это чувство, которое уверенные в себе люди имеют от природы. Если вы им пока не обладаете, то ключевым моментом будет ответ на простой вопрос. Задайте его себе. Если, к примеру, в личном разговоре собеседник рассказывает вам о трудностях в своих отношениях, с какой целью он это делает? Если вам кажется, что ему просто нужно поделиться с кем-то, то первых двух советов из этой главы вам будет достаточно. Если же вы думаете, что он хотел бы услышать ваш совет, то, воспользовавшись теми двумя советами, смело возвращайтесь в разговор – и озвучивайте свое мнение.

Если в разговоре участвует сразу несколько человек, вопрос остается тем же. Какова его цель? Зачем в этой компании находитесь вы и зачем – все остальные? Если ваша цель – простое общение, первые два совета из этой главы помогут вам показаться в глазах собеседников человеком, который умеет слушать. Если же вы хотите повысить свой авторитет или даже повлиять на решения других людей, то после использования первых двух советов вам все же придется сказать свое слово и поделиться взглядом на проблему.

Подведем итоги

Один преподаватель, который оказал на меня огромное влияние, как-то сказал: чтобы быть по-настоящему уверенным в себе, нужно быть… уязвимым. Несмотря на то что многие считают уязвимость слабостью, я рассматриваю ее как готовность не всегда быть правым, уметь мириться с несовершенством. Разница между поверхностной уверенностью в себе или высокомерием и истинной уверенностью заключается в умении слушать и оказывать влияние, не выставляя вперед свое эго. Кто-то из вас, возможно, владеет этим от природы, а сложности испытывает с третьим советом: пониманием, когда нужно взять инициативу в свои руки. Однако большинство читателей наверняка имеет проблемы именно в отношении первых двух случаев. Когда я обучаю руководителей крупных организаций, чаще всего слышу, что самая большая сложность – умение сдержаться и не влезть со своим мнением. Для профессиональных футболистов самым сложным оказывается необходимость думать обо всей команде, а не о себе и своих результатах.

Тренируйтесь, пока не будете излучать естественную уверенность, но помните: не всегда нужно быть в центре внимания. По-настоящему уверенный в себе человек знает, что с легкостью может стать лидером ситуации. Но понимает, что нужно это далеко не всегда.

9

Перестаньте быть узником своих убеждений

Никого нельзя заставить во что-то поверить. Точно так же никого нельзя заставить во что-то не верить.

Зигмунд Фрейд

Когда одна дверь закрывается, другая где-то обязательно открывается. Мы же так долго и с сожалением глядим на закрывшуюся дверь, что просто не видим

ту, которая открылась именно для нас.

Александр Грэм Бэлл, ученый, изобретатель, один из основоположников телефонии

Вы видите те или иные вещи и спрашиваете: «Почему?» Я же представляю себе вещи, которые никогда не существовали в мире, и спрашиваю себя: «А почему бы и нет?»

Бернард Шоу

Я закрываю глаза, чтобы видеть.

Поль Гоген

Думай направо, думай налево, думай ниже, думай выше. Ты можешь думать как угодно, главное – попробовать!

Доктор Сьюз, детский писатель, мультипликатор

Понимание того, чем являются убеждения

Когда я начинал свой путь в деле самосовершенствования, только и разговоров было о необходимости «избавиться от убеждений». Мой первый тренер был практически одержим идеей того, что все его клиенты должны были идентифицировать, объяснить и концентрироваться всецело на собственных убеждениях. Теперь я понимаю, что такой подход был сфокусирован на проблемах (см. главу 16, чтобы узнать больше о подходах, сфокусированных на проблемах, и подходах, сфокусированных на решениях). И считаю, что чем больше просишь людей задумываться о сдерживающих убеждениях, тем больше они в себе их находят.

Гораздо полезнее просто понять, чем являются эти убеждения и откуда они вообще берутся. При таком подходе становится легче с ними справляться, а иногда они вообще исчезают сами собой.

Убеждения – это обыкновенные сказки о мире, которым нас научили. Если вы еще не изучали вопрос личных убеждений, то, возможно, самым важным словом в предыдущем предложении для вас было «сказки». Убеждения в принципе не могут быть ни истинными, ни подкорректированными. В некоторых случаях эти сказки просто повторяются раз за разом, пока не начинают казаться чем-то реальным. При этом укоренившиеся в одном человеке убеждения могут быть чужды для других.

Мы, люди, устроены так, что мы не можем не придавать всему значения и не создавать убеждений. Но специалисты, работающие в сфере самосовершенствования, просто забывают, что мы устроены еще и так, что не можем из этих убеждений не вырастать. Большинство представителей западной культуры в детстве верили в Санта-Клауса. Если вы тоже верили, с легкостью вспомните, что все доказательства его существования были налицо. Но как только вы узнали, что его все же не бывает, доказательства моментально перестали быть неопровержимыми, – наоборот, стали подтверждать, что Санты вовсе не существовало. Ваши убеждения изменились, и вы стали замечать другую информацию.

Не так важно, говорим ли мы о ваших убеждениях, умениях или об уверенности в себе – вам не потребуется прибегать к сложным неврологическим махинациям, чтобы изменить существующий порядок дел. Нужно выполнить лишь три простых шага:

1. Взгляните на свои убеждения без прикрас.

2. Найдите доказательства, которые опровергнут ваши убеждения.

3. Повторите первые два пункта.

Знайте свои убеждения в лицо

Убеждения – это сказки, которые мы сами придумываем – и сами же за них потом держимся, что приводит к возведению границ в жизни. Убеждения в основном подсознательны: зачастую мы не знаем, почему не можем поступить или подумать определенным образом. Просто не можем, и все. Не знаем, почему что-то кажется постыдным или неправильным. Просто кажется, и все.

Остановитесь и задумайтесь: каким образом сформировались ваши основные убеждения? Обычно ключевую роль в таких вопросах играют родители или школа. Наши упражнения помогут разобраться в этом. Чем чаще вы возвращаетесь к каким-то убеждениям, тем реальнее они кажутся. Часто бывает, что мои клиенты говорят: «Это не миф. Это – факт». Но реальных убеждений не бывает. Бывают только те, которые кажутся вам реальными в тот или иной период жизни.

А сейчас подумайте о сферах жизни, в которых вам хотелось бы обрести уверенность. Каковы здесь ваши убеждения и почему они мешают вам достичь уверенности? Касаются ли они вас самих («таким, как я, это не под силу»), ваших способностей («я ничего не умею/я ничего не знаю») – или это просто убеждения насчет самой уверенности («я бы смог, если был бы уверен в себе»)? Даже сам процесс осмысления весьма полезен для вас.

Рассмотрите варианты альтернативных убеждений

Структура человеческого опыта такова, что ваши убеждения будут влиять на все, что вы делаете, и на то, как вы это делаете. Затронут ваши навыки, знания и умения. Проще говоря, ваша работоспособность падает, когда на пути уверенности в себе встают ваши убеждения. С другой стороны, вы можете повысить свою работоспособность – и даже изменить поведение, прибегнув к альтернативным вариантам убеждений.

Представьте, что вы не уверены в себе и переживаете из-за предстоящего собеседования, потому что обычно вам не удается произвести хорошее впечатление на подобных интервью.

Как эти мысли повлияют на вас во время собеседования? Насколько формальными будут ответы на вопросы? Насколько быстро будете думать и как ярко вам будут напоминать о себе примеры прошлого неудачного опыта?

А теперь посмотрите, насколько более полезным может оказаться другое убеждение. Как вы будете готовиться к собеседованию, если поверите, что всегда блестяще проявляете себя на интервью? Как войдете в кабинет? Как вы сядете? Как ответите на сложный вопрос?

Если вы можете опираться на разные и даже противоположные убеждения, значит, понимаете: они не реальны – и вы способны их изменить. Не нужно менять их навсегда, если вести себя так, будто они уже иные. Все становится ясно, если вы читали предыдущие главы о неспособности мозга отличать реальность от вымысла.

Изучайте варианты альтернативных убеждений и эффект, который они оказывают на ваши способности и поведение в той или иной сфере жизни. Это – эксперимент по перемене мышления. Возможно, поначалу вы будете чувствовать себя не очень комфортно, но такие упражнения помогут узнать правду о вас самих и о мире. А это поможет вам с легкостью сформировать новые, более полезные убеждения.

Просто сделайте это

Скорее всего, сейчас вы вспомнили логотип фирмы Nike, и перед вами пронеслись тысячи фотографий звезд спорта. Но задумайтесь, всегда ли эти люди были успешны? Майкл Джордан был лицом компании Nike, и именно в их рекламе впервые прозвучала его знаменитая фраза:

«Я промахнулся больше 9000 раз за свою карьеру. Я проиграл больше 300 игр. 26 раз мне доверяли выполнить решающие штрафные броски, и я тоже промахивался. В моей жизни было множество неудач. Именно благодаря им я добился успеха».

Майкл Джордан.

Мой совет: не ждите, когда станете в чем-то совершенны; идите и исследуйте пределы собственной веры в себя. Если ваши убеждения говорят: «Я не умею» или «Я никогда не смогу» – почему просто не взять и не сделать это? Если нет уверенности в том, что вы способны написать книгу, просто возьмите ручку и напишите один абзац. Эксклюзивно, для мусорного ведра. Если вы «никогда не сможете выступить перед аудиторией», соберите друзей и попросите их послушать рассказ о том, как вы когда-то чудесно провели праздники. Цель не в том, чтобы стать лучшим в мире писателем или оратором, а в том, чтобы опровергнуть границы ваших убеждений, которые мешают вам развиваться.

Сьюзан Джефферс детально исследует такой подход в своей потрясающей книге «Бойся, но сделай», впервые опубликованной в 1987 году. Моя любимая цитата оттуда звучит так: «Единственный способ избавиться от страха перед выполнением чего-то – пойти и это сделать». Способ, может, и не единственный, но точно – самый быстрый. В следующих главах мы подробнее рассмотрим вопрос о необходимости действий.

Подведем итоги

Одна из основных преград на пути к уверенности заключается в убеждениях, которые вас ограничивают. Чтобы изменить ситуацию, достаточно осознать, что ваши убеждения не являются чем-то истинным. Убеждения сами по себе – не хорошие и не плохие, но бывают полезными и вредными. Осознание собственных убеждений – это важно, но все же не стоит выискивать их в себе.

По-настоящему уверенные в себе люди способны с легкостью обходить границы своих убеждений, если того требует ситуация. Многие считают, что их убеждения подобны решеткам тюремной камеры, построенной из собственной неуверенности. Первый шаг заключается в том, чтобы показать: эта камера существует только в их воображении. Когда речь заходит о такой ментальной конструкции, единственное, что человек может сделать, – приложить усилия и проложить себе путь к свободе. Если вы поймете, что убеждения – это просто мысли, станет проще создать для себя новые – или действовать без оглядки на них.

10

Идеальный вы

Вам повезло быть не таким, как все. Никогда не меняйтесь.

Тэйлор Свифт, певица

Ярлыки существуют для документов. Ярлыки существуют для одежды. Ярлыки не для людей.

Мартина Навратилова, великая теннисистка

Вы сами по себе заслуживаете любви и тепла ничуть не меньше, чем кто-либо другой во всей этой вселенной.

Будда

Я считаю, что вся твоя жизнь говорит сама за себя – и ты должен быть горд этим.

Лорен Бэколл, голливудская кинозвезда

Я такая, какая есть. Никто не идеален, вам просто нужно принять свои минусы и научиться любить себя.

Келли Брук, актриса и фотомодель

Воспоминания о школьных годах помогли мне осознать, что такое человеческое совершенство. Я получил приличное образование. Школы, в которых учился, были хорошими, и я всегда успевал по всем предметам. При этом вне зависимости от того, как сильно я старался или как хорошо учился, всегда оставалось что-то, что нужно было подтянуть. Об этом говорили прямо. Я помню, как в 6 лет мне сказали, что я глупый мальчик. В 8 лет поведали, что я должен быть старательнее, в 11 сообщили, что я никогда ничего не добьюсь.

Не думаю, что дело было в плохих учителях – они просто были людьми своего времени.

К сожалению, подобные вещи происходят и после окончания школы, и даже во взрослом возрасте. Да, я сторонник самосовершенствования, но это не значит, что я считаю людей «неправильными» – и предлагаю их менять. Некоторые психологические подходы, однако, отталкиваются именно от таких идей. Я же верю, что личное самосовершенствование – это попытка сделать прекрасное чуть лучше. Вы уже – алмаз, а советы, представленные в этой книге, помогут вам стать бриллиантом.

Я всегда опираюсь на убеждение, которое гласит, что каждый человек обладает необходимыми ресурсами для достижения того, чего хочет. Это касается и вас. Неважно, с какими трудностями пришлось столкнуться в жизни: они не определяют и не ограничивают ваших целей и способностей. Как бы обстоятельства ни были тяжелы, все равно: вы – «в порядке». Может быть, вы не чувствуете этого прямо сейчас, и я не пытаюсь принизить уровень насущных проблем, но в общем и целом считаю совершенно бесполезным думать, что вы не сможете преодолеть сложные времена. Конечно, сможете!

Люди не всегда понимают, что подразумевается под совершенством, им сложно запустить в себе эмоциональное состояние уверенности. Но для этого и была написана эта глава: чтобы помочь вам сосредоточиться на всем, что хорошо, – и сохранить ощущение идеального внутреннего состояния.

Я в порядке

Правильно будет начать эту главу с вопроса, который часто задает мой наставник и один из лучших тренеров в мире Майкл Нилл: «Каково привычное состояние младенца?»

Если представить, что он накормлен и согрет, то привычным для него будет состояние относительного благополучия, верно? Именно это я подразумеваю, говоря «в порядке». Все в порядке – абсолютно!

С этого нужно начинать. Несмотря на то что главная цель нашего путешествия – почувствовать истинную и глубокую уверенность в себе, будет здорово, если ощущение благополучия никогда не покинет вас. Станет привычным состоянием, доступным по щелчку пальцев.

Я бы рекомендовал сосредоточиться на этом ощущении в следующий раз – как только почувствуете недостаток уверенности в себе. В такой момент нужно просто осознать, что с вами все нормально, – и это ощущение распространится по всему телу.

Сосредоточьтесь на всем том, что действительно в порядке

Что является лучшим физическим качеством? А какая черта характера важнее остальных? Думаю, вы легко найдете по одному ответу на каждый из этих вопросов. Но будет ли так же просто составить целый список вариантов? Многим оказывается легче находить недостатки, чем положительные черты. В этом и заключается причина недостатка их уверенности. Если вы только и делаете, что отмечаете собственные минусы, то уверенность в себе, скорее всего, так и не станет привычным эмоциональным состоянием.

Одна из самых интересных историй случилась, когда я работал с профессиональным футболистом, который был известен своим высокомерным поведением и даже неуправляемостью. Как-то я попросил его составить список положительных сторон своего характера и физических достоинств – то есть всего, чем он мог бы гордиться. Список был длинным, и, нужно признать, в нем было много справедливых пунктов, но в определенный момент мой клиент незаметно для себя самого перешел на перечисление отрицательных качеств.

Если вам не так просто составить список своих положительных качеств, значит, сейчас самое время это сделать. Пускай он будет состоять как из внешних, так и из внутренних качеств. Когда расправитесь с составлением списка, задайте себе три важных вопроса:

1. Много ли качеств я смог записать?

2. Насколько комфортно я чувствовал себя, выполняя это упражнение?

3. Оказались ли какие-нибудь пункты неожиданными для меня самого?

По-настоящему уверенные в себе люди не составляют такие списки, но они не испытывают затруднений, если нужно обдумать и обсудить свои положительные качества – как и то, что хотелось бы в себе улучшить.

Избегайте перфекционизма

За долгие годы своей профессиональной деятельности я пришел к выводу, что перфекционизм – это проклятие. Я обучал многих перфекционистов. Что уж говорить – я даже женат на одной из них! Но, к сожалению, так до сих пор и не встретил человека, который был бы счастлив, испытывая свою вечную тягу к перфекционизму.

Оксфордский словарь английского языка описывает перфекциониста как «человека, который отказывается соответствовать каким-либо стандартам, кроме стандартов совершенства». Проще говоря: «Не должно быть хорошо, должно быть идеально». Проблема, разумеется, в том, что этот мир и сама жизнь – не идеальны. Поэтому постоянная тяга к совершенству выматывает людей, оставляя или разочарованными, или опечаленными.

Если это относится и к вам, то работа по снижению тяги к безупречности будет очень к месту. Что изменится, если вы станете меньшим перфекционистом? Начните с чего-нибудь простого, с мелочи, которая была бы важна только для вас. (Один мой клиент в течение трех мучительных для себя месяцев отучал себя развешивать одежду в шкафу по принципу соответствия размера и цвета).

Постарайтесь найти позитивные аспекты в собственном несовершенстве и не идеальности окружающих. Я не говорю, что уверенный в себе человек должен быть неряшливым или безразличным к собственным минусам и чужим ошибкам. Я очень ценю перфекционизм в некоторых его проявлениях. Как-то меня пригласили провести тренинг у людей, работающих в атомной промышленности, и я очень рад тому, что они все – перфекционисты. При этом хорошо знаю цену, которую приходится платить за стремление к идеалу.

Подведем итоги

Когда-то мне посоветовали одно упражнение. Каждый день в течение месяца подходить к зеркалу, смотреть на свое отражение и говорить, что любишь себя. Это очень непросто. Не волнуйтесь, я не собираюсь заходить так далеко, чтобы советовать вам это упражнение – оно было адресовано лично мне. Честно говоря, именно благодаря этому упражнению я запустил в себе мыслительные механизмы, которые позволили осознать то, за что я мог себя любить. К сожалению, жизнь так устроена, что окружающие слишком часто указывают нам на недостатки – и мы сами начинаем концентрироваться на них, забывая о своих положительных чертах.

Именно такие мысли мешают достичь того эмоционального состояния, которое должно стать привычным, – состояния «все в порядке». Несмотря на то что самосовершенствование – прекрасная штука, ни в коем случае не нужно думать, что вы ущербны или недостаточно хороши. Вы – прекрасны. Просто есть возможность сделаться чуть лучше.

11

Детали вашей уверенности

Если вы ведете себя уверенно, вам подвластно практически все.

Кэти Пери, рок-певица

Я всегда искала уверенность и силу где-то снаружи, но они внутри. Они всегда внутри вас.

Анна Фрейд, психолог и психоаналитик; дочь великого психоаналитика З. Фрейда

Я думаю, что лучший способ обрести уверенность в себе – просто не позволить чужим страхам стать вашими собственными.

Джесси Джей, британская певица

Люди списали меня со счетов, но я верил в себя. Я вновь обрел уверенность в себе, и она продолжала расти. Я выиграл свой первый и свой последний большой турнир в городе, который изменил мою жизнь.

Пит Сампрэс, теннисист

По шкале от одного до десяти я оцениваю свою уверенность в себе на крепкую семерку. У всех есть свои недостатки, но я рассматриваю свое тело как тренажер. Это помогает мне.

Джессика Эннис-Хилл, британская спортсменка

Если вы так до сих пор и не осознали, что уверенность в себе – это эмоциональное состояние, следует вернуться к первой главе и прочесть ее еще раз. Это фундаментальное понимание является ключом к овладению уверенностью.

Имея четкое представление о том, какова «на вкус» ваша уверенность в себе, можно в любой момент достичь этого состояния. Эта глава познакомит с вашим

личным эмоциональным состоянием уверенности; расскажет, как это состояние проявляется в реакциях ума и тела.

Я бы хотел, чтобы прямо сейчас вы сконцентрировались на собственных воспоминаниях. Зная тонкости работы мозга, могу с уверенностью предположить, что сейчас вы обратились к самым ярким событиям. Скорее всего, они будут хорошо детализированы, и вы сможете снова ощутить всю палитру эмоций, связанных с этими воспоминаниями, несмотря на то что все это происходит в данный момент только лишь в вашей голове. Чтобы воспоминания были мощными и четкими, им необходимо быть разнообразными. Если вы осознаете это и уделите достаточное внимание деталям, состояние, которого вы достигнете, поможет лучше понять, что же такое истинная уверенность в себе.

Чтобы перейти к основному материалу главы, я попросил бы вас вновь окунуться в воспоминания. На этот раз вспомните самый радостный праздник в вашей жизни. Ощутите картину времени, все, что окружало вас в тот момент. Сконцентрируйтесь на конкретных минутах. Попытайтесь осознать все, что «нарисовалось» в голове. Обратите внимание на цвета. Они яркие, смазанные и неясные? Вы смотрите на воспоминания как на ограниченную рамкой картину или они окружают вас со всех сторон? Изображение в голове остается застывшим или двигается? Что еще вы можете отметить?

Теперь обратите внимание на звук в своих воспоминаниях. Вы можете его ощутить? Откуда он идет? Спереди? Сзади? Сбоку или со всех сторон? Осознайте мощь этого звука, охарактеризуйте его и попытайтесь осмыслить.

А теперь сосредоточьтесь на тех чувствах, которые вызвали эти воспоминания.

Где именно в вашем теле ощущаются они ярче всего? Куда движутся? Можете ли вы ощутить текстуру или температуру этих ощущений?

Подобное осмысливание поможет осознанию собственной уверенности.

Ощутите разницу в деталях

Чтобы понять разницу в ощущениях между моментами уверенности и неуверенности в себе, попробуйте следующее упражнение. Лучше всего, чтобы вы вникли в каждый вопрос, придали ему личную окраску. Закройте глаза и начните исследовать ощущения.

Вспомните ситуацию в прошлом, когда вы совсем не чувствовали уверенности в себе. Мысленно вернитесь туда, взгляните на эту ситуацию снова, проиграйте ее в голове, будто она происходит опять. Задумайтесь:

• Движутся ли те картинки, что предстали перед вами?

• Насколько хорошо и отчетливо вы себя видите со стороны?

• Каковы цвета, каков контраст и яркость того, что вы видите?

Теперь сосредоточьтесь на звуках.

• Что вы слышите? Эти звуки помогают вам или скорее наоборот?

• Попытайтесь ощутить мощность, громкость и направленность всего, что слышите.

• Попробуйте понять, откуда идут эти звуки.

И, наконец, попытайтесь ощутить, к чему ведут вас эти чувства. Что они рождают в вас?

• Они знакомы вам?

• Как бы вы могли их классифицировать?

• Где именно в теле вы их ощущаете?

• Перемещаются ли эти чувства? Движутся ли внутри вас или остаются в относительном покое? Имеют ли они какую-то форму?

После того как осознаете все картинки, звуки и ощущения, постарайтесь полностью изменить особенности своей физиологии, переходя ко второй части этого упражнения. Встаньте, походите. Подвигайтесь: даже смена позы в кресле подойдет. Когда стряхнете с себя ощущение неуверенности, будете готовы двигаться дальше.

Теперь вспомните ситуацию из прошлого, когда вы чувствовали себя максимально уверенно. Мысленно вернитесь туда, снова взгляните на эту ситуацию, проиграйте ее в голове.

Отметьте, что именно вы видите.

• Движутся ли те картинки, что предстали перед вами?

• Насколько хорошо и отчетливо вы себя видите со стороны?

• Каковы цвета, каковы контраст и яркость того, что вы видите?

Переходите к осознанию звуков.

• Что вы слышите? Эти звуки помогают вам или скорее наоборот?

• Попытайтесь ощутить мощность, громкость и направленность всего, что слышите.

• Попробуйте понять, откуда идут эти звуки.

Теперь попытайтесь ощутить, к чему ведут вас эти чувства. Что они рождают в вас?

• Они знакомы вам?

• Как бы вы могли их классифицировать?

• Где именно в теле вы их ощущаете?

Перемещаются ли эти чувства? Движутся ли они внутри вас или остаются в относительном покое? Имеют ли какую-то форму?

Вы быстро обнаружите отчетливую разницу между чувством уверенности и неуверенности. Когда я впервые применил это упражнение в работе с профессиональным футболистом, выяснилось, что он подсознательно основывался на негативных ощущениях. Его воспоминания состояли из неудач. Он плохо играл, хотя другие его одноклубники показывали хороший футбол. Все из-за того, что его внутренний диалог с собой состоял исключительно из «обсуждения» негативных аспектов. Он критиковал себя, жаловался на себя себе же самому, представлял, как тренер команды будет ругать его и указывать на недостатки. Вскоре он слег с расстройством желудка – что неудивительно, учитывая те мысли, на которых он постоянно концентрировался!

Позже я попросил его концентрироваться на тех моментах, когда он ощущал уверенность. И моментально его восприятие изменилось! Теперь он не только фокусировался на воспоминаниях, связанных с успехом, он видел их ярко и отчетливо; его эмоциональное состояние преобразилось, как будто солнце вышло из-за туч. Изменились и слова в том внутреннем диалоге, что он вел с собой. Они стали позитивны и начали помогать ему – как, кстати, и слова окружающих. И, наконец, что самое интересное, ушли и его проблемы с желудком. Теперь он испытывал волнения лишь в своем азартном сердце, но не в животе.

Опирайтесь на детали, чтобы достичь мгновенного ощущения уверенности

Тот клиент наконец-то научился отличать страх от возбуждения, уверенность от неуверенности. Разница между этими понятиями зависит от конкретного человека, но общее для всех одно: только вы сами можете изменить восприятие этих ощущений.

Самое время напомнить, что человеческий мозг испытывает некоторые трудности, пытаясь отличить прошлое от будущего. Когда мы вспоминаем то, что уже случилось, в мозгу запускаются те же неврологические процессы, что и при раздумьях о будущем. Эта особенность мозга позволяет нам использовать материал этой главы как минимум тремя различными способами:

1. Прямо сейчас. Если вы тоже основываетесь на воспоминаниях, которые концентрируются на вашей неуверенности в себе, помните – вы можете изменить ситуацию. Вспомните того футболиста: солнце вышло из-за туч, пламя в желудке превратилось в пламя в груди – и он обрел уверенность в себе.

2. Нужно ощущать свою уверенность в отношении будущих событий. Когда вы задумываетесь о будущих событиях, как вам кажется: какие советы будут максимально полезными? Представляя себе в деталях, насколько успешно все пройдет, вы обязательно повысите шансы того, что и в реальности будет так.

3. Нужно изменить свое отношение к событиям прошлого. Если вы возьмете конкретное событие из прошлого и преобразите детали его восприятия, изменится и оттенок самого воспоминания, и тот эффект, что оно оказывало на вас все это время. Такой подход очень полезен. Стоит практиковать как можно чаще, особенно если некоторые воспоминания действительно влияют на ваш уровень уверенности в себе.

Управляйте своими чувствами

Есть еще одна техника, которая поможет радикально изменить эмоциональное состояние за секунды. Несколько лет назад, когда я начал изучать современную психологию, услышал о том, что специалисты в сфере нейролингвистического программирования помогают своим клиентам управлять собственными чувствами. Человека обучали идентифицировать чувства, которые проходили через его организм, – и показывали, как менять направление этих чувств, чтобы влиять на эмоциональное состояние.

Можно вспомнить пример из предыдущего эксперимента, где чувства влияли на спад уверенности в себе. Когда осознаешь, в каком направлении «течет» то или иное чувство, легко представить себе, как оно замедляется – и отправляется в обратном направлении. Если будете практиковать такой способ, заметите усиление уверенности в себе.

Подведем итоги

Каждое эмоциональное состояние, в котором мы оказываемся в тот или иной момент, имеет свои индивидуальные особенности. Наши воспоминания и картинки прошлого также отличаются друг от друга степенью отчетливости и интенсивности. Звуки будут появляться с разных сторон, ощущаться и нарастать тоже по-разному. Чувства также будут отличаться, иметь разные текстуры, начинаться и заканчиваться в разных частях тела. Будучи внимательным к деталям собственной уверенности, можно овладеть ею – и сделать эмоциональным состоянием, в которое можно войти в любой момент. Мы сможем легко переключаться, прогонять ощущение неуверенности и даже менять окраску тех или иных событий прошлого. Для этого потребуется определенное количество времени и усилий, но результаты того стоят. Я рекомендовал бы овладеть этими практиками, если из-за неуверенности в себе вы имеете проблемы на работе. С помощью этих несложных практик я помог многим профессиональным атлетам, артистам и ораторам добиться успехов.

12

Спокойствие – залог уверенности

Ведите себя как утка. Будьте спокойными на поверхности, но под водой перебирайте лапками изо всех сил.

Майкл Кейн, знаменитый британский актер

Человек спокойный и веселый вряд ли почувствует вес старости. Человеку же противоположных качеств даже юность будет казаться тяжелой ношей.

Платон

Паника ограничивает ваше виденье ситуации. Спокойное принятие опасности помогает с уверенностью взглянуть на ситуацию и увидеть пути ее решения.

Саймон Синк, писатель, автор книг по лидерству

Выключите свой разум, расслабьтесь и плывите по течению. Джон Леннон

Работайте. Не думайте. Отдыхайте.

Рэй Брэдбери

Всегда интересно смотреть на то, как мои клиенты реагируют на слова о необходимости расслабляться. В конце XX века расслабленность казалась многим представителям западных цивилизаций признаком принадлежности к течению хиппи. В XXI веке на пользу сознательного расслабления смотрят уже по-другому, но многие все равно видят в нем непозволительное отсутствие деятельности в привычном ритме жизни.

Если это относится и к вам, то маленькая проверка способности к расслаблению должна изменить ваши взгляды и помочь успокоиться в отношении тех или иных сфер жизни.

Я хочу уточнить, что быть Спокойным (с большой буквы) – не значит быть незанятым или неторопливым. Антонимы слова «спокойный» – это, скорее, «бешеный», «нестабильный», «грубый» или «дикий». Можно быть и спокойным – и энергичным одновременно. Члены моей семьи в течение долгих лет состоят в Национальном королевском обществе спасения на воде, и мне доводилось видеть, как старший брат ведет себя в экстремальных ситуациях. Спасая жизни людей, он всегда был совершенно спокоен, хотя невероятно действенен и собран.

Эта глава поможет вам обрести спокойствие и умение расслабляться – без необходимости проводить целые дни в медитации, сидя под деревом.

И то и другое оказывает влияние на здоровье, помогает справиться со стрессом, с расстройствами пищеварения и сна, с заболеваниями кожи и даже сердца. Все

это напрямую касается вашей уверенности в себе. Практикуя советы из этой главы, вы обнаружите и другие плюсы: научитесь более четко мыслить и оставаться разумно спокойными, даже испытывая давление в той или иной ситуации.

Читать эту главу нужно там, где спокойно. В идеале вокруг должно быть тихо и безлюдно. Если сейчас вы не можете оказаться в таком месте, обязательно вернитесь к этой главе позже, когда подобные условия будут соблюдены.

Дышите спокойно

Несколько лет назад я присутствовал на занятиях по преодолению ментальных барьеров в бизнесе. Ничего особенно не происходило, пока преподаватель не попросил группу из 10 человек заняться дыхательными упражнениями. Я был удивлен, потому что считал, что такие методы расслабления лучше использовать во время отдыха на природе или хотя бы тихим субботним вечером, но никак не на курсах по основам бизнеса. Как выяснилось, я очень ошибался.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/richard-nudzhent/layfhaki-uverennyh-ludey-50-sposobov-povysit-samoocenku/?lfrom=201227127) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

Купить: https://tellnovel.com/richard-nyudzhent/layfhaki-uverennyh-lyudey-50-sposobov-povysit-samoocenku-kupit

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити