

Как стать уверенным в себе. Всего 6 минут в день. Книга-тренинг

Автор:

[Пьер Франк](#)

Как стать уверенным в себе. Всего 6 минут в день. Книга-тренинг

Пьер Франк

Сам себе коуч

Наверное, для вас не станет открытием, что «каждый из нас уникален». Ведь это утверждение давно закрепилось в вашем сознании. Настолько крепко, что вы зачастую забываете о нем либо не воспринимаете его всерьез. Перед вами книга, которая заставит вас поверить в себя! Автор убежден, что для этого потребуется всего 6 минут в день. Разного рода упражнения помогут читателю разобраться в себе и очистить свое сознание от всего лишнего; научат самоуважению и поднимут самооценку. Единственное условие, которое необходимо соблюдать, – постоянство. Не нарушайте его – и все получится!

Пьер Франк

Как стать уверенным в себе. Всего 6 минут в день. Книга-тренинг

Pierre Frankh

Co-authors: Michaela Merten and Julia Frankh

DER 6 MINUTEN COACH

Wahres selbstvertrauen finden

Copyright © 2015 Arkana, M?nchen, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© Черепанов В., перевод на русский язык, 2016

© ООО «Издательство «Эксмо», 2016

* * *

«Книга Пьера Франка в легкой форме доносит до читателя важные мысли о том, как работать над собой, над своей личностью, а главное, заставляет задуматься, как мы воспринимаем окружающих нас людей и как видим себя в их обществе. Автор убеждает нас, что, уделяя себе всего 6 минут в день, мы можем стать увереннее, начать жить в гармонии с собой и с обществом и, в конечном итоге, добиться больших успехов».

Виктория Мыларщикова, ИД «Коммерсантъ»

Из этой книги вы узнаете:

- Что такое дурные мысли и как избавиться от негативного настроения (глава «Вы уникальны»).
- Как сформировать более привлекательное представление о себе (глава «Как нужно относиться к себе»).

- Как выпутаться из сети устоявшихся привычек и обзавестись новыми (глава «Как нужно относиться к себе»).
- За что мы ненавидим себя или почему падает наша самооценка (глава «Как выработать у себя чувство самоуважения»).
- Как выявить факторы (страхи, фобии), мешающие в полной мере наслаждаться жизнью (глава «Как выработать у себя чувство самоуважения»).
- Как научиться видеть свои сильные стороны и принимать свои недостатки (глава «Как выработать у себя чувство самоуважения»).
- Как научиться не откладывать дела в долгий ящик (глава «Как повысить уверенность в себе»).
- Как перестать брюзжать и вернуть гармонию в свою жизнь (глава «Как повысить уверенность в себе»).
- Что делать, когда попадаешь в психологический тупик (глава «Как повысить уверенность в себе»).

Вы уникальны

Как часто встречаешь эту фразу в женских журналах и в книгах по самосовершенствованию. Ну конечно, скажут многие, написать-то можно все, что угодно! Ведь мало кто из нас по-настоящему верит в правдивость этого утверждения. Мы настолько привыкли к однообразному ходу повседневной жизни, мы так поглощены решением одних и тех же проблем, что часто слышим лишь только голос нашего строгого внутреннего критика. И тем не менее это правда: вы действительно уникальны. Вы необыкновенны и не похожи ни на кого. Ни на одного человека во всем мире.

Ни у кого в мире нет такого же набора генов, как у вас. Ни у одного индивида. Ваши гены тоже уникальны.

Ни у кого в роду нет точно таких же предков, как у вас. Ваш житейский опыт тоже уникален. То же самое можно сказать и о ваших способностях, ваших возможностях, ваших идеях. На этой огромной, бесконечно большой планете не отыщется другого такого индивида, который в точности похож на вас. Геном каждого настолько уникален, что когда вы дарите жизнь ребенку, то среди семи миллиардов человек можно безошибочно найти его отца и мать. Даже отпечатки ваших пальцев и структура ваших волос настолько уникальны, что по ним можно без труда установить, кому из бесчисленного множества лиц они принадлежат. Все, чем вы обладаете, неповторимо и исключительно.

Все ваши способности, убеждения, хранящиеся в вашей памяти образы, информация и приобретенные вами трудовые навыки просто чудесны, и... даже они в своем роде своеобразны и не имеют аналогов.

Отсюда следует, что и вся ваша жизнь тоже уникальна и поэтому бесценна. Самое досадное заключается в том, что вы сами, вероятно, просто пока не догадываетесь об этом. А для того чтобы ваши истинные способности и таланты проявились в полной мере, вам необходимо обладать одним важным качеством, без которого не обойтись ни одному человеку: уверенностью в себе. Без веры в себя, без уверенности в собственных силах вы не только не сможете узнать, на что вы способны, но и не решитесь реализовать ваш потенциал.

Открою вам один секрет: мир только и ждет свершения тех великих дел, которые в состоянии выполнить только вы. Вы один и никто другой.

Но вы, вероятно, сидите сложа руки и проводите многие дни или даже месяцы и годы в праздности. Вы, наверное, ждете, чтобы вас попросили об этом. Но даже если к вам и обратятся с просьбой, вы наверняка только лишь покачаете головой и вежливо откажетесь, вместо того чтобы приступить к действиям. Вы спросите себя: «Разве мне есть что предложить миру?» Конечно, есть! Вы и сами не представляете, как много вы можете сделать для него. Просто вы пока что не знаете об этом, потому что вам не хватает одного очень важного свойства личности. Речь идет о той самой уверенности в себе, без которой просто никак не обойтись никому. И вот именно ее мы хотим взрастить в вас посредством этой книги.

Запомните: только тогда, когда вы будете достаточно уверены в себе, когда вы поверите в собственные возможности и силы, вы ощутите истинную радость и сможете по-настоящему наслаждаться жизнью.

Когда вы дочитаете эту книгу до конца, то вы не только разовьете чувство уверенности в себе. Вполне вероятно, что вас к тому же охватит неудержимая жажда деятельности. Ведь все упражнения, приведенные здесь, направлены на то, чтобы помочь вам осознать вашу уникальность, принять этот факт как данность, отбросив все сомнения, и начать наконец новую жизнь – уверенного и самодостаточного человека.

Никто, ни один человек на всем белом свете не сможет прожить свою жизнь так, как способны это сделать вы.

Почему именно 6 минут?

В общем-то, шесть минут в день, казалось бы, не так уж и много. И тем не менее этих шести минут будет достаточно, чтобы перестроить психику и перетренировать мозг. Занимаясь всего лишь по шесть минут в день, вы сможете выработать у себя новую полезную привычку.

Вот уже почти десять лет я провожу семинары и помогаю людям изменить жизнь. Из своего опыта я могу сказать следующее: если занятия длятся слишком долго или если задания слишком сложны, то у многих почти тотчас же проходит первоначальный подъем, даже если они уже добились первых успехов. По этой причине большинство людей прекращают заниматься и очень скоро снова возвращаются к прежней жизни, полной унылой рутины, которая ни к чему не ведет и не способствует развитию и самосовершенствованию.

Шесть минут в день – оптимальная продолжительность занятий, которые помогут вам сломать устоявшиеся привычки и победить рутину. Любой из вас наверняка найдет в своем плотном ежедневном графике время для того, чтобы с удовольствием и без вреда для работы заняться собой.

Всего лишь 6 минут. Не больше. Но и не меньше.

Отводите каждый день всего лишь шесть минут на выполнение несложных упражнений, и ваша жизнь изменится в положительную сторону и потечет совсем по-другому.

Вот уже многие годы я учу людей изменять себя при помощи несложных упражнений, на которые тратится всего шесть минут в день, и результаты, надо сказать, совершенно поразительные.

Прежде чем вы начнете читать дальше, вам необходимо принять одно важное решение.

Готовы ли вы ради благоприятных изменений в вашей жизни уделять шесть минут в день упражнениям из этой книги?

Если ваш ответ «да», тогда вы в скором времени можете смело ожидать свершения настоящего чуда. Масштабы чуда будут зависеть только от ваших возможностей, от того предела, которого вы сами сможете достичь.

Правда, есть одно условие: чтобы ваши аутотренинги были успешными, необходимо каждый день упражняться. Залог успеха – постоянство.

Ведь проявляют же многие люди такое постоянство, ежедневно терзая себя плохими мыслями и изводя сомнениями. Каждый день они думают о дурных вещах. А любое сомнение и любая дурная мысль тоже по сути своей являются такой же психологической тренировкой для вашего сознания, только она не развивает, а тормозит развитие личности, и поэтому для изменения образа мышления необходимо что-то противопоставить ей. При этом в борьбе с дурными мыслями и сомнениями нужно быть таким же последовательным и упорным. Для этого будет достаточно именно тех самых шести минут в день, о которых шла речь выше.

Приучите себя выполнять каждый вечер одно из заданий, на которое у вас уйдет не больше шести минут. Пусть такие тренировки станут для вас чем-то вроде ежедневного ритуала наподобие чистки зубов, но только они будут играть роль своеобразной гигиены для психики. И если вы будете соблюдать эти правила, то ваша жизнь сможет полностью измениться.

Три составляющих человеческой личности

Путь к обретению уверенности в себе

Для того чтобы ваше чувство уверенности в себе действительно выросло, сначала мы рассмотрим два других понятия: самовосприятие (самосознание) и самооценка.

Самовосприятие

Самовосприятие помогает человеку сформировать представление о самом себе как о личности. Благодаря ему индивид понимает, кем он является на самом деле. Благодаря этому свойству человеческой личности мы осознаем наши желания и цели. Мы знаем, что доставляет нам удовольствие, а что расстраивает, чего мы предпочитаем избегать, что нас пугает, что нам нравится и к чему мы испытываем отвращение. Мы знаем как наши сильные, так и наши слабые стороны.

Таким образом, самовосприятие помогает человеку составить довольно точное представление о самом себе. И таким образом, благодаря ему человек осознает себя как самостоятельную личность.

Самоуважение

После того как человек осознал, кем он является, на очереди следующий этап: он начинает принимать и уважать себя таким, какой он есть. Мы принимаем не только наши сильные стороны, наши достоинства, но и наши недостатки.

Мы знаем, что у нас есть изъяны, но также понимаем, что и у других людей тоже имеются недостатки. В этом заключается большое преимущество: если мы осознаем наше собственное несовершенство, мы также способны принять и недостатки окружающих. Идеальных людей не существует. У каждого есть что-то, в чем он уступает другим. У каждого из нас. И у вас тоже. Мы принимаем такое положение вещей как данность и соглашаемся с ним.

Уверенность в себе

Для того чтобы повысить чувство уверенности в себе, далее мы также выясним, что нам известно о себе самих, и научимся, как принимать себя таким, какие мы есть. Отсюда следует, что сначала мы подробно изучим эти два основных понятия.

Как только у вас сложится достаточно благоприятное представление о себе, когда вы научитесь уважать себя в достаточной мере и обретете чувство собственного достоинства, вы сможете вырабатывать у себя уверенность в собственных силах, сохранять и постоянно поддерживать ее.

Вы обретете веру в собственные возможности и способности. Вы узнаете, на что способны, и поверите в то, что с радостью и без труда выполните стоящие перед вами задачи и решите все ваши проблемы. Вы осознаете, что у вас есть сила и терпение победить ваши страхи и сомнения для достижения своих целей. Вы уже наверняка имеете за плечами богатый жизненный опыт, побывали во многих житейских ситуациях, поэтому сможете поверить в то, что у вас хватит силы духа и воли состояться также и в профессиональном плане.

Вы поверите в то, что можете оказывать влияние на других людей, и чем больше вы будете верить в себя, в свои возможности, тем больше в вас будут верить

другие. Вы узнаете, какими ресурсами вы обладаете, и поймете, как распорядиться ими наиболее выгодно.

Как только вы станете уверенным в себе человеком, выработаете у себя адекватное представление о себе и примете свою личность целиком и полностью, перед вами снова откроются безграничные возможности, которые предлагает вам жизнь.

Научиться всему этому вам поможет эта книга.

Сила позитивного мышления

Многие люди недооценивают влияния негативных мыслей на психику человека. Мы настолько сильно привыкли к ним, что даже не обращаем на них внимания. Плохие мысли давно стали частью нашей жизни. Они лезут нам в голову во время мысленного разговора с самим собой, они влияют на то, как мы оцениваем себя и других, как мы обращаемся со своими близкими, с нашим супругом или супругой, с нашими коллегами, и на то, как мы говорим о них, когда их нет рядом.

Мы постоянно чувствуем, как лезущие в голову дурные образы и фразы управляют нами: они заставляют нас злиться, отнимают у нас силы и время, делают нас ничтожно маленькими и беспомощными, а иногда просто доводят до ручки – до полного нервного истощения.

Вполне возможно, что вам вовсе не хочется быть таким негативистом, но каждый раз изо дня в день повторяется одно и то же: вы снова и снова совершаете одну и ту же ошибку. Когда кто-то вдруг начинает ругать что-то или кого-то, вы вдруг сразу чувствуете воодушевление, подъем, настраиваетесь на один лад с собеседником.

Неудивительно, что за долгие годы таких интенсивных упражнений в негативном мышлении ваше сознание настолько привыкло воспринимать все в мрачных тонах, видеть мир через темные очки, что ваш организм без малейшего промедления отзывается на всевозможные негативные высказывания. И все это

происходит, как уже было отмечено, само собой, произвольно. То есть без вашего осознанного участия, вопреки вашей воле.

Самое плохое, что дурные мысли совсем не помогают нам в повседневной жизни. Как раз напротив – они сильно мешают нам. Они даже способны управлять нашим самочувствием. Дурные мысли ведут к плохому настроению, вызывают негативные эмоции от вспышек гнева до депрессий. Кроме того, они делают человека одиноким. Пессимистов и негативно настроенных людей стараются избегать, но, похоже, собственное одиночество не сильно расстраивает их, так как из-за постоянно роящихся в их голове дурных мыслей они замечают у других одни лишь недостатки и видят только чужие неудачи.

Негативный настрой также мешает начинать новые дела или же затрудняет общение с другими людьми.

Прежде всего дурные мысли делают нас нерешительными, мешают достучаться до самих себя и затрудняют работу. Мы становимся собственным критиком, строгим и беспощадным. Ни одна черта нашего характера не нравится ему. В мысленных разговорах с самим собой, которые не прекращаются ни днем, ни ночью, мы изводим себя, едим поедом и повторяем без конца:

«У меня ничего не выйдет. Я никому не нравлюсь. Что из этого получится? Ничего путного из этого не выйдет. Я никогда не научусь сдавать работу вовремя. Все окружающие привлекательнее, энергичнее и лучше меня во всех отношениях. Меня все время преследуют одни неудачи. Я не достоин любви. Я себя ненавижу. Я просто ужасен. Я полный кретин».

Вам, несомненно, знакомы одна или даже несколько из вышеприведенных фраз, и, вероятно, многие из вас могут пополнить этот список, добавив к нему еще несколько своих критических высказываний.

Следует, однако, принять к сведению, что все эти повторяемые вами слова выполняют для вашей психики функцию так называемых превентивных команд. Ваш мозг начинает воспринимать мир в соответствии с данными ему установками (т. е. негативными мыслями, мнениями и убеждениями), чтобы оправдать ваши ожидания.

Думая о чем-то, вы, по сути, постепенно воплощаете свои мысли в реальном мире.

Человеческий мозг действует наподобие компьютера. Он обрабатывает всю информацию, которая поступает в него. Все дурные мысли, которые приходят вам в голову, воспринимаются мозгом и психикой как ясные и точные команды. К тому же неважно, являются ли такие мысли осознанными или нет, появляются ли они сами собой или же просто вы думаете о чем-то по привычке.

Если вам хочется узнать, какие команды вы отдали вашему мозгу сегодня, просто оглянитесь и посмотрите, в каком мире вы живете. Все, что вы видите вокруг себя, – результат ваших мыслей, которые крутились в вашей голове в недавнее время.

Все дурные мысли, конечно же, подтачивают ваше чувство уверенности в себе, гложут его до тех пор, пока от него не останутся одни клочки.

Однако с таким же успехом вы можете создать в собственном воображении положительный образ самого себя. К тому же есть много способов, как это можно сделать, и все они приведены в этой книге. Самое замечательное состоит в том, что для изменения своей личности вам понадобится тратить всего лишь шесть минут в день.

Положительные мысли действуют на человеческую психику точно так же, как и негативные. Отличие лишь в том, что они не тормозят наше развитие, а наоборот – способствуют ему.

Когда вы целенаправленно формируете у себя позитивный настрой, вы начинаете снова уважать себя, благодаря чему повышается ваше чувство уверенности в себе.

С позитивным настроем вы смело нацеливаетесь на новые дела и начинаете доверять себе гораздо больше. Вы чувствуете себя равным другим людям, более сильным, открытым и любознательным. Вы снова включаетесь в активную жизнь, открываете в себе творческие способности, занимаетесь интересными и полезными делами.

Вы снова становитесь творцом собственной жизни.

Вы больше не критикуете с завистью жизнь других людей, а составляете и воплощаете в жизнь ваш собственный план. Вы снова излучаете веселье и быстро получаете то, чего вам, возможно, так не хватает в настоящее время. Вы обретаете чувство железной уверенности в себе и веру в свои силы.

Как нужно относиться к себе

Из чего складывается самовосприятие

Представление о самом себе (самосознание) не возникает у человека спонтанно. В его создании принимает участие множество людей. Сложится ли у вас положительное представление о собственном «Я» либо же вы будете воспринимать себя как робкого и неуверенного человека – все зависит от того, какое у вас было прошлое, где и берет начало история возникновения самосознания.

То, как вы видите самого себя в настоящий момент, в значительной степени зависит от вашего предыдущего жизненного опыта. В формировании

представления о самом себе внесло вклад все ваше окружение: родители, братья и сестры, друзья, дяди, тети, бабушка с бабушкой, учителя и, конечно же, церковь и спортивная секция, которую вы посещали в детстве. В зависимости от того, приободряли вас или хвалили, либо наоборот – принижали и порицали, у вас могло сложиться положительное и благоприятное представление о собственном «Я», или же напротив – вы стали застенчивым и робким.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/frank_p-er/kak-stat-uverennym-v-sebe-vsego-6-minut-v-den-kniga-trening

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)