

## Уверенность в себе

## Умение контролировать свою жизнь

Книга рекомендована  
международной школой  
бизнеса IBS-Plekhanov

Предисловие  
Радислава  
Гандапаса

**ORATORICA\***

~~///pretext~~

Практические навыки для бизнеса

Роб Янг

**Уверенность в себе. Умение  
контролировать свою жизнь**

«Претекст»

2008, 2011

УДК 159.923  
ББК 88.37

**Янг Р.**

Уверенность в себе. Умение контролировать свою жизнь /  
Р. Янг — «Претекст», 2008,2011 — (Практические навыки для  
бизнеса)

ISBN 978-5-98995-081-2

Эта книга вобрала в себя самое лучшее, что есть в когнитивной, спортивной и позитивной психологии, нейролингвистическом программировании и других научных направлениях, изучающих поведение человека. Ее автор, психолог и наставник доктор Роб Янг видит свою задачу в том, чтобы помочь своим читателям добиться устойчивой и глубокой уверенности в себе в любой ситуации. Второе издание этой книги-бестселлера, полностью переработанное и по содержанию, и по форме, включает больше приемов, а также несколько новых глав о том, как уверенно управлять конфликтами, уверенно заниматься своим здоровьем, уверенно вести себя на свидании и уверенно добиваться своих целей в жизни. Описанные в книге методы помогут вам очень быстро совладать с собой в непростых ситуациях. Усвоив уроки этой книги, вы сможете сделать свою жизнь такой, какой на самом деле хотели бы ее видеть. Книга предназначена для широкого круга читателей. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.923  
ББК 88.37

ISBN 978-5-98995-081-2

© ЯНГ Р., 2008,2011  
© Претекст, 2008,2011

# Содержание

Об авторе	7
Благодарности	8
Предисловие Радислава Гандапаса	9
Предисловие автора ко второму изданию	10
Введение	11
Часть 1. Формирование долгосрочной уверенности в себе	15
Глава 1. Уверенность и вы	15
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Роб Янг**  
**Уверенность в себе. Умение**  
**контролировать свою жизнь**

Rob Yeung

CONFIDENCE

the power to take control and live the life you want

© Pearson Education Limited, 2008, 2011

Prentice Hall LIFE

is an imprint of

PEARSON

Научный редактор русского издания Валерий Никишкин, профессор, декан факультета маркетинга РЭА им. Г.В. Плеханова

Издательство выражает благодарность Артему Максимову за помощь в научном редактировании книги.

Переводчик – Владимир Егоров

Данный перевод книги «CONFIDENCE. The power to take control and live the life you want», второе издание, печатается с разрешения Pearson Education Limited.

## Об авторе

Психолог и наставник доктор Роб Янг (Rob Yeung) помогает людям добиваться своих целей. У него очень большая аудитория: он выступает на конференциях по вопросам мотивации, консультирует организации и отдельных людей по широкому кругу тем, начиная с того, как изменить карьеру, чтобы сделать ее успешной, и заканчивая тем, как уверенно выступать перед большой аудиторией. Известный своим вдохновляющим и в то же время информативным стилем, Янг объясняет людям, как добиваться позитивных изменений в своей жизни и реализовывать свой потенциал.

Выступая во многих странах, он общается с разными аудиториями – от лидеров бизнеса и предпринимателей до торговых представителей и студентов университетов. Он автор более десятка книг, которые переведены на многие языки, в том числе такие признанные в мире бестселлеры, как «СИЛА ЛИЧНОСТИ. Как влиять на людей и события» (М.: Претекст, 2011.) (Personality: How To Unleash Your Hidden Strengths), и «Еще один процент: как небольшие изменения приводят к появлению экстраординарных людей» (The Extra One Percent: How Small Changes Make Exceptional People). Янг участвует как эксперт в самых разных телепрограммах, начиная от новостных передач на CNN и BBC до шоу «Большой брат»; а также ведет программу «Как получить ту работу, о которой вы мечтаете» на BBC.

Как директор консалтинговой фирмы Talentspace, специализирующейся на вопросах лидерства, Янг помогает организациям-клиентам создавать центры оценок для поиска специалистов с высокими достижениями. Он также выступает в роли наставника в вопросах изменения карьеры, создания собственного бизнеса и усиления харизматических качеств.

Янг, получивший степень доктора по философии в Лондонском Королевском колледже, является сертифицированным психологом и членом «Британского психологического общества» (British Psychological Society). Он также личный тренер, имеющий соответствующий сертификат, и инструктор по аэробике.

Для того чтобы узнать больше о Робе Янге, посетите сайты [www.robbyeung.com](http://www.robbyeung.com) и [www.talentspace.co.uk](http://www.talentspace.co.uk).

## **Благодарности**

Спасибо моим родителям за их непоколебимую уверенность в том, что я могу добиться всего, чего захочу, в жизни. Спасибо моим коллегам из Talentspace за совместную работу. Спасибо Стиву Катбертсону за то, что он обратил внимание на меня, несмотря на тот иногда беспорядочный мир, в котором я обитаю. Спасибо Бонни Чанг и Мэнди Уилер за их комментарии. Спасибо моему редактору Сэм Джексон за ее неизменную поддержку. И спасибо, прежде всего, многочисленным читателям первого издания этой книги, которые прислали мне свои комментарии. Эта книга в первую очередь предназначена для вас.



## Предисловие Радислава Гандапаса

Задумывались ли вы, что позволяет людям совершать невозможное – подниматься на неприступные вершины, ставить немислимые рекорды, создавать империи и преуспевающие компании? Безрассудство? Бесстрашие? Амбиции? Нет, уверенность. Уверенность в себе. Она вовсе не предполагает самомнения и заносчивости. Она не предполагает отсутствия сомнений и осторожности. Зато она предполагает способность объективно оценивать ресурсы, формулировать цель и сосредоточиваться на ее достижении.

По роду своей профессии я много работаю с людьми, стремящимися развивать в себе лидерские качества и навыки, необходимые им для того, чтобы преуспеть в своем деле и в жизни в целом. Одним из ключевых навыков лидера является навык публичной речи. За 16 лет практики я убедился в том, что человеку мешает выступать публично вовсе не отсутствие знаний о том, как это делается, а... неуверенность. Неуверенность в умении донести до аудитории свою мысль, удержать внимание слушателей, справиться с их реакциями. Фактически мои тренинги по публичной речи стали сводиться к моделированию ситуаций, в которых участники могли бы почувствовать свою ораторскую силу, свои ораторские способности. После таких занятий они становились более уверенными в себе. Я видел некоторые из их выступлений. Возможно, они не всегда были предельно красноречивы, их жесты были не всегда артистичны, а структура речи была не безупречна. Но! Но они вели себя уверенно, и аудитория слушала их внимательно и с уважением.

Если перенести этот опыт на жизнь в целом, мы можем увидеть, что это бесконечное «публичное выступление». Что бы мы ни делали, мы ежедневно на кого-то влияем, кого-то убеждаем. И то, насколько успешно мы это делаем, часто зависит не от владения навыками общения, а от уверенности. Уверенности в себе. Непроста Роб Янг дает своей книге такой подзаголовок: «Умение контролировать свою жизнь». А в оригинале еще и «... и прожить такую жизнь, как вы хотите».

Роб Янг – психолог, а не имиджмейкер. Я с уважением и одобрением отметил, что он не сводит уверенность в себе к демонстрации этой уверенности. Он настаивает на формировании этого чувства, исходя из расширения собственных представлений человека о своих возможностях. И он предлагает инструменты расширения этих возможностей. И пусть эти инструменты не новы. Пусть некоторые из них уже встречались вам в других источниках. Зато он убедителен, он побуждает вас к действию. И не потом, не с понедельника, не с первого числа, не с нового года. Он настойчиво толкает вас к действию прямо на страницах своей книги. Я читал ее с карандашом в руках. И, перевернув последнюю страницу, я уже не мог остановиться. Я иду совершать невозможное. С уверенностью в себе.

*Радислав Гандапас,  
совладелец и ведущий бизнес-тренер компании Oratorica*

## **Предисловие автора ко второму изданию**

Уверенность в себе, самоуважение, вера в себя, положительное отношение к себе – все это имеет отношение к одному и тому же качеству. Если вам когда-либо хотелось стать более уверенным человеком, то эта книга для вас.

Я в свое время с большим удовольствием работал над первым изданием книги «Уверенность в себе», однако тогда, как выяснилось, оказался не совсем готов к тому фантастическому интересу, который она вызвала. Книга занимала верхние строчки в списках бестселлеров в течение нескольких месяцев, а я получил множество посланий от читателей, воспользовавшихся описанными мною приемами, чтобы укрепить уверенность в своих силах, а в некоторых случаях полностью изменить собственную жизнь. Люди рассказывали мне о новой работе, которую им удалось получить после применения некоторых моих приемов, о партнерах, с которыми они встретились, о трудных ситуациях, которые им удалось преодолеть, и о множестве других обстоятельств, так или иначе связанных с моей книгой.

Читатели также высказали ряд ценных критических замечаний об этой книге, за что я им очень благодарен. Я всегда говорю своим клиентам, что конструктивную критику следует считать подарком. Лучшее, что человек может сделать, если вы ему не нравитесь и он не желает вам успеха, – ничего не сказать о ваших промахах. Критика позволяет нам узнать, что у нас не получается или могло бы функционировать лучше. Поэтому второе издание предпринято для того, чтобы сделать эту книгу еще лучше, благодаря чему, как я надеюсь, гораздо больше людей смогут стать увереннее в себе, полнее реализовать свои возможности и добиться в жизни значительных целей. Воспользовавшись комментариями читателей, я добавил ряд рекомендаций и советов, связанных с конкретными задачами, а также включил несколько новых фирменных приемов и упражнений, которые мои подопечные считают особенно полезными.

В части 1 этой книги вы познакомитесь с программой формирования длительной, ориентированной на всю жизнь уверенности в себе, а в части 2, существенно переработанной, речь идет о том, как именно следует ее проявлять в конкретных ситуациях. В первом издании каждая из глав этой части содержала семь рекомендательных пунктов. Во втором их стало десять, каждый из которых объясняется более подробно.

В это издание включены новые главы о том, как уверенно разрешать конфликты, быть более уверенным в своем здоровье и организме, а также быстро достигать состояния уверенности при необходимости. Если в первом издании была всего одна глава об уверенном общении в ситуациях социального характера и на свиданиях, то в этом я разделил эти две темы на отдельные главы, поскольку, скажем, общение с друзьями несколько отличается от того, которое происходит во время свидания с интересующим вас человеком. Если вы вспомните какую-то другую ситуацию, в которой вы не чувствовали себя уверенно, расскажите мне об этом, прислав сообщение через веб-сайт [www.robbyeung.com](http://www.robbyeung.com) или на Twitter @RobYeung.

Уверенные в себе люди получают в жизни гораздо больше удовольствий, чем неуверенные. Они зарабатывают больше, у них более насыщенные отношения с другими, и жизнь предлагает им, как правило, гораздо больше «подарков», чем остальным. К счастью, мы все можем чувствовать себя значительно увереннее и добиваться большего в жизни, если подготовимся и что-то изменим в себе самих. Можно сказать, это произойдет, если мы инвестируем в себя. Давайте начнем этим заниматься прямо сейчас.

## Введение

Хотите ли вы трансформировать свою жизнь и достичь необычайной уверенности в себе? Этого вполне можно добиться. Какой бы сильной или слабой ни была ваша уверенность в себе сейчас, вы всегда можете ее повысить.

Утверждение, что большинство людей уверены в себе, – всего лишь миф. На самом деле многим людям хотелось бы быть более уверенными. Внешне вполне уверенным в себе мужчинам и женщинам на самом деле может быть свойственна внутренняя нервозность. Иногда возникает неуверенность. Скажем, человек, уверенно чувствующий себя на работе, может робеть перед предстоящим свиданием. Люди, уверенные в себе на вечеринках, могут запаниковать перед презентацией. Поэтому, если вам хочется стать более уверенным, прочитайте эту книгу.

Уверенность – не та личностная черта, которая либо у вас есть, либо ее нет и никогда не будет в течение всей жизни. Мы все можем чувствовать себя более уверенно, если начнем формировать и развивать свою уверенность, причем в любом возрасте, и станем вести себя по-другому, применяя новые стратегии. Поэтому вы можете учиться, развиваться и помогать самому себе и в 18 лет, и в 88, чтобы максимально реализовать свой потенциал. Самое главное, что у вас уже есть все необходимые ресурсы. Задача этой книги – помочь вам выявить их и расширить.

Возможно, вам требуется больше уверенности в какой-то конкретной ситуации, например, при выступлении перед аудиторией, споре с коллегой, назначении свидания, сдаче экзамена или на собеседовании, когда вы хотите произвести хорошее впечатление. Может быть, вы пытаетесь улучшить отношения или беспокоитесь о состоянии нашего мира. Или вы хотите вести себя более уверенно в самых разных областях своей жизни. В одних ситуациях вы можете лишь немного волноваться, а в других испытывать парализующее чувство страха. Диапазон испытываемых вами чувств весьма широк, поэтому в этой книге приведены простые в применении приемы и упражнения для повышения вашей уверенности в самых разных ситуациях, начиная от заседания совета директоров до спальни. После выполнения этих упражнений вы станете увереннее, а это, в свою очередь, поможет вам добиться большего в своей жизни.

### **Оказывается, все это работает!**

Для того чтобы помочь вам стать более совершенной и уверенной личностью, я привожу в этой книге множество приемов, рекомендаций и апробированных упражнений, выбрав самое лучшее из когнитивной поведенческой терапии, спортивной психологии, нейролингвистического программирования и позитивной психологии. Некоторые из них настолько запутаны, что вы можете потерять нить рассуждения уже через несколько страниц. Не беспокойтесь, если некоторые вещи покажутся вам излишне заумными: поверьте мне как квалифицированному психологу и человеку, который взял на себя труд изучить полезные вещи из сферы науки, бизнеса и опыта наставничества, очищенные от всего лишнего, они познакомят вас только с тем, что в них позволяет успешно работать.

Все это мне пришлось сказать только потому, что в течение многих лет я регулярно сталкиваюсь с тем, что многие книги об уверенности, к сожалению, не приносят никакой пользы. Боюсь, что их авторы – это мошенники, шарлатаны и наставники-самоучки, пытающиеся играть роли профессиональных консультантов, обещая помочь другим добиться успеха в жизни. Они назойливо расхваливают расплывчатые по форме и поверхностные по содержанию идеи, не приводящие, в конечном счете, к достижению устойчивой уверенности. Разумеется, некоторые их приемы способны повысить ваши результаты на несколько дней и даже недель, но станут ли они вашими постоянными качествами? Нет. В этом отношении данная книга совершенно другая.

Обратите внимание на упражнения категории «А теперь выполните следующее», приведенные в этой книге, а также приемы, относящиеся к категории «Усилитель уверенности», которыми вы захотите воспользоваться снова и снова, как только попробуете. Применяя их, вы сможете не только производить впечатление более уверенного человека, но и поймете, как изменить свое мышление, а также отношение к себе и окружающему миру. Каким будет результат? Вы добьетесь более глубокой и устойчивой уверенности в себе и сможете справляться с любыми задачами, которые поставит перед вами жизнь. Если вы поверите в меня, доктора Роба, то я просто не позволю вам довольствоваться низкими результатами.

### **История из личной жизни**

Я знаю наверняка, что уверенность можно формировать. Я говорю это и как психолог, и как человек, который в прошлом страдал от необоснованных страхов. Когда я был моложе, необходимость выступать перед большой аудиторией и даже не очень большой, всего перед десятком человек, заставляла меня буквально каменеть и чувствовать себя разбитым. Я еле сдерживал позывы к рвоте и был настолько напуган, что порой притворялся больным или каким-то иным способом старался избежать такого выступления. Но с тех пор я натренировал себя до такой степени, что стал получать удовольствие, выступая перед многочисленной аудиторией. Иногда меня приглашают в самые разные программы на телевидение, начиная от шоу BBC и новостей CNN до передачи «Большой брат». И теперь я испытываю огромный кайф, участвуя в живых телевизионных передачах, которые сразу смотрят миллионы человек. Однако в этом отношении я ничем не отличаюсь от других. Я совершенно обычная личность, которая в прошлом страдала от отсутствия уверенности, но смогла избавиться от этого с помощью некоторых приемов. И если я смог этого добиться, то и вы сумеете сделать это.

### **Включайтесь**

Эта книга объяснит вам, как можно быстро повысить уверенность в себе. Я гарантирую вам, что вы, независимо от вашего нынешнего настроения, сможете укрепить уверенность в себе, уделяя всего несколько минут в день тем инструментам, которые приводятся в этой книге. Вы сразу же почувствуете себя, с одной стороны, более расслабленным, а с другой – более энергетически заряженным. В дальнейшем вы обретете полную уверенность в себе, пока недостижимую для вас, после чего сможете решать любые задачи в своей жизни.

Но, и об этом «но» надо обязательно поговорить, чтобы получить максимальную пользу от этой книги, вы не можете просто прочитать ее, а затем отложить в сторону. Вам придется выполнять упражнения и применять предлагаемые приемы. Эта книга может повысить вашу уверенность в себе и помочь вам сделать свою жизнь более интересной и успешной. Однако для этого нужно приложить усилия. Футбольный тренер занимается с командой и дает ей советы, но, в конечном счете, ему приходится доверять игрокам, выходящим на поле. Поэтому воспринимайте меня как своего личного тренера по вопросам уверенности. Моя задача на этой работе – предложить вам самые современные и научно обоснованные приемы и упражнения. Но только вы после этого выйдете на свое «футбольное поле», каковым является ваша собственная жизнь, и сами будете на нем играть.

При выполнении заданий, предлагаемых в этой книге, чувствуйте себя свободно и не торопитесь. Даже если вы хотите включиться в эту гонку немедленно, постарайтесь подойти к ней в расслабленном состоянии. Можете не придерживаться строго той последовательности, в которой я изложил материал. Попробуйте сначала пролистать книгу, а потом уделить внимание тем главам, которые вас заинтересовали. Выбор подхода за вами. Однако недостаточно лишь прочитать о том, как идеи, предлагаемые в этой книге, могут работать в целом. Нужно попытаться применить их и на практике. Поэтому обязательно выполняйте все предлагаемые

интерактивные упражнения и приемы, стараясь испытывать при этом позитивные чувства. Вам придется обдумывать свои решения, делать записи и действовать.

Понимание принципов еще не означает их применения. Поэтому каждый раз старайтесь, пожалуйста, полностью выполнить упражнение и только затем двигайтесь дальше. Усваивая новый прием, найдите время, чтобы апробировать его в своей повседневной жизни. Чем больше вы будете использовать рекомендации этой книги, ссылаться на них, записывать подходящие вам мысли на ее полях, более внимательно перечитывать и обдумывать те абзацы, которые особенно привлекли ваше внимание, и отмечать те приемы, которые вам хотелось бы применять снова и снова, тем быстрее начнет укрепляться ваша уверенность в себе. Итак, не просто читайте эту книгу, а читайте ее активно.

### **Долговременная уверенность в себе и ближайшие потребности**

Эта книга состоит из двух частей. Часть 1 познакомит вас с общими подходами, помогающими формировать чувство уверенности в себе, которое будет сохраняться всю вашу жизнь. Вы поймете, как повысить уверенность в себе, какой бы слабой она ни была сейчас. Выполнение ряда упражнений позволит вам выявить свои скрытые силы и индивидуальные ресурсы. Вы познакомитесь с приемами, полезными в самых разных ситуациях, и не только для того, чтобы выглядеть увереннее, но и для обретения в своей жизни настроя на уверенность.

В части 2 более подробно разбираются типичные ситуации, в которых у многих людей возникает чувство растерянности, а то и некоторого страха. В ней я предлагаю практические советы по восьми конкретным темам.

- Уверенное выступление перед аудиторией и с презентациями (глава 8).
- Социальное общение, встречи с новыми людьми и уверенное поведение в разговорах (глава 9).
- Приглашение людей на свидание и уверенное поведение во время встречи (глава 10).
- Более уверенные действия при общении с коллегами на работе, а также установление деловых контактов, например, на конференции (глава 11).
- Достижение высоких результатов при собеседованиях в качестве претендента на вакансию, благодаря хорошей подготовке и умению справляться с волнением (глава 12).
- Осуществление позитивных изменений в жизни, в самых разных ее направлениях, начиная от выхода из неприятной для вас ситуации до запуска собственного бизнеса (глава 13).
- Умение твердо и настойчиво разрешать конфликтные ситуации, не допуская при этом конфронтации (глава 14).
- Улучшение своего здоровья, физического состояния и повышение уверенности в своем теле (глава 15).

Я заканчиваю часть 2 главой 16 «Быстрое достижение состояния уверенности в себе», в которой предлагаю инструменты и приемы, позволяющие справиться с волнением и повысить уверенность в себе настолько быстро, насколько это вообще возможно в конкретной обстановке. Эту книгу можно читать в любой последовательности и сразу же переходить к тем темам, которые вас интересуют больше других.

### **Время действовать**

Я готов пожелать вам удачи, но на самом деле она вам не нужна. Вы можете контролировать свою судьбу сами. Успех зависит только от вашего решения воспользоваться инструментами, приведенными в этой книге. Выполняйте все упражнения, предлагаемые вам, и ваша уверенность в себе, в конечном счете, упрочится. На самом деле ничего сложного здесь нет. Но ваши результаты будут выше, и вы выйдете на них быстрее, если позитивно воспримете рекомендации этой книги. Сообщите мне о них по электронной почте ([www.robbyeung.com](http://www.robbyeung.com)), чтобы я вместе с вами мог порадоваться вашим успехам и достижениям.

Итак, готовы ли вы отправиться в путь? Если да, то вперед, чтобы в конце этого путешествия стать обновленным, более уверенным в себе человеком.

*Доктор Роб Янг*

# Часть 1. Формирование долгосрочной уверенности в себе

## Глава 1. Уверенность и вы

*«То, что ум может придумать, он может и достичь».*  
*Клемент Стоун, предприниматель и филантроп*

### Благодаря этой главе вы...

- узнаете, что такое уверенность в себе и чего она помогает добиться;
- поймете, что вы можете прямо сейчас начать контролировать собственную жизнь, независимо от того, что происходит вокруг вас;
- выясните, как ваши мысли и поведение влияют на ваши ощущения;
- определите степень своей уверенности в себе в настоящий момент и то, что больше всего требует изменений в вашей жизни.

Что нам в первую очередь приходит на ум, когда мы говорим об уверенности в себе? Может быть, вы предполагаете соответствующее поведение людей? Вспомните уверенных людей, известных вам. Можете представить, как они непринужденно смеются и улыбаются, как спокойно выступают с презентациями, какими непоколебимыми они кажутся на собеседованиях, стараясь получить интересную работу, как общаются с незнакомцами, как любят оказываться в центре внимания. Однако то, какими мы воспринимаем таких людей, это лишь часть имеющейся уверенности. Важнее то, чего с ее помощью можно *добиться* – более существенных результатов в самых разных сферах жизни. Есть люди, которые настолько чувствуют себя уверенно, что практически не обращают внимания на себя, в основном стремясь к преодолению препятствий в своей жизни и достижению поставленных целей.

И тут мы подошли к главному: уверенность в себе позволяет людям добиваться своих целей. Это происходит потому, что уверенные люди:

- используют новые возможности;
- справляются с неудачами, сбивающими их с пути;
- включают в новые ситуации, не пугаются трудностей и не упускают возможностей, так как воспринимают их как вызовы, с которыми надо справиться, а не как угрозы, которых следует избегать;
- берут на себя ответственность за осуществление изменений, а не ждут, когда изменятся обстоятельства или окружающие их люди;
- могут волноваться, тревожиться или испытывать страх, но это не останавливает их на пути к достижению своих долгосрочных целей;
- целенаправленно и умеют ставить себе долгосрочные и краткосрочные цели, то есть знают, чего они хотят добиться в жизни.

Заинтересовались такими перспективами? Не показались ли вам некоторые из них привлекательными?

Вы видите, что уверенность в себе не всегда связана с хорошим внутренним настроением. Да, уверенные люди могут чувствовать себя спокойно и в целом позитивно относиться к себе. Но иногда их тоже что-то пугает и сбивает с толку. Они также могут волноваться по поводу важных проектов на работе или трудностей в личной жизни. Но между ними и неуверенными людьми есть одна разница: дело не в том, насколько сильно они боятся или беспокоятся, а в

том, что уверенные люди умеют справляться с такими чувствами и вести себя правильно в сложных ситуациях.

Все это хорошо, так как уверенность позволяет людям, в том числе и вам, действовать. Но что на самом деле представляет собой уверенность? И как вы можете добиться ее укрепления?

### **Уверенность предваряют действия**

Давайте дадим определение уверенности. Я заявляю, что уверенность – это способность эффективно выполнять необходимые действия, какими трудными они ни казались бы в данный момент. Уверенность – это не отсутствие страхов, а выполнение нужных действий независимо от испытываемых нами чувств благодаря пониманию того, что эти действия в конечном счете помогут нам справиться с некоторыми чувствами. Уверенность – это выполнение того, что необходимо сделать в краткосрочной перспективе для достижения долгосрочных целей, хотя в данный момент это может казаться некомфортным.

Разумеется, какая-то сложная задача или ситуация может вас обескуражить. Но повышение уверенности в себе означает, что вы научились управлять такими чувствами, поэтому можете добиваться своих долгосрочных целей. Скажем, вас беспокоит предстоящий экзамен или собеседование на работе; но вы ведь не откажетесь от этого только из-за своих опасений, так как у вас есть цель – добиться в жизни успеха. Если вас беспокоит выступление перед большой аудиторией, вы соберетесь и все равно выступите, поскольку это нужно для вашей карьеры. Если вы хотите не робеть при встрече с новыми людьми, спокойнее реагировать на отказы и возражения, лучше самоутвердиться, начинать или заканчивать отношения по своей инициативе, а также научиться выпутываться из других непростых ситуаций, то можете подготовить себя к этому, чтобы обеспечить себе долговременное счастье.

Если вам когда-либо в жизни приходилось испытывать робость, то вы в этом отношении не одиноки. Думаю, что большинство людей иногда переживают, а порой и чувствуют совершенную опустошенность из-за тех сложных задач, которыми им приходится заниматься. Здесь есть один секрет: нельзя позволять подобным чувствам мешать выполнению того, что нужно, так как вам все равно это надо сделать.

Небольшая нервозность может оказаться даже немного полезной. Испытывая это чувство, мы вряд ли будем вести себя высокомерно или самонадеянно. Легкое волнение предупреждает нас, что мы не должны терять бдительности или воспринимать все как само собой разумеющееся. Нам необходимо взять себя в руки, уделять внимание важным моментам и предпринимать все необходимые усилия для достижения максимально возможного.

Вы будете очень удивлены, узнав, как много людей испытывают беспокойство. Да, внешне они могут казаться уверенными, но внутри – комок нервов, как у большинства из нас. В недавнем интервью легендарная певица Ширли Бэсси<sup>1</sup> призналась: «Перед каждым новым выходом на сцену я нервничаю больше, чем когда-либо в прошлом». Но она все равно выступает на концертах перед тысячами людей и даже перед миллионами при прямых телевизионных передачах. Мне однажды пришлось быть наставником одного известного игрока в регби, выступавшего за английскую сборную, которая в 2003 году выиграла Кубок мира в этом виде спорта. Этот человек, проявлявший железное спокойствие на поле, всегда очень волновался, когда ему приходилось выступать даже перед небольшой группой бизнесменов. Несмотря на эту нервозность, он решил стать успешным оратором.

Здесь важно знать еще один секрет: чем чаще вы будете оказываться в ситуациях, которые вас пугают, тем скорее они начнут вам нравиться. В какой-то момент вы забудете о том, чего боялись в такой ситуации, и будете испытывать прямо противоположные чувства – поло-

---

<sup>1</sup> Ширли Вероника Бэсси – британская певица, ставшая известной за пределами своей родины после исполнения песен к фильмам о Джеймсе Бонде, удостоена звания Дамы-Командора ордена Британской империи.) – *Прим. науч. ред.*



жительные эмоции, оживленность и свободу. Как вы, вероятно, помните из моего рассказа, я в свое время боялся выступать на публике. Однако благодаря большой практике, я преодолел свои страхи. Как только я перестал бояться, мне стали нравиться публичные выступления.

Какой урок следует из этого? Чувство уверенности в себе возникает после действий, а не перед ними.

«Смелость – это не отсутствие страха, а умение его преодолеть и стать его хозяином».

*Марк Твен, писатель*

### **А теперь ваша очередь**

Что заставило вас выбрать эту книгу? Интерес к уверенности. Но если уверенность в первую очередь связана с действием, то действуйте. Начните с того, что на листе бумаги или даже на полях этой книги запишите свои цели. Сформулируйте в паре предложений то, что хотите получить от этой книги: в какой области вы прежде всего хотели бы стать более уверенным? Для выполнения этого упражнения воспользуйтесь перечнем типовых ситуаций, в которых многие люди хотели бы чувствовать себя более уверенными.

- Прохождение теста на вождение автомобиля.
- Назначение кому-то свидания.
- Использование возможностей и решение пойти на риск.
- Восприятие критики.
- Формирование новых навыков и умений.
- Начало новых отношений или прекращение прежних.
- Взаимоотношения с коллегами или потребителями.
- Необходимость произвести хорошее впечатление во время собеседования по поводу работы.
- Умение легко выходить из трудной ситуации.
- Формирование сетей контактов на конференциях.
- Восстановление после травматической ситуации.
- Снижение веса тела или улучшение физической формы.
- Более высокая целеустремленность.
- Выступление на публике.
- Смена карьеры.
- Появление новых друзей.
- Действия в случае отказа.
- Обращение с просьбой о повышении зарплаты.
- Изменение своей жизни.
- Сдача экзамена или теста.
- Восприятие похвал.
- Действия в качестве родителя.
- Умение сказать другим «нет».
- Преодоление страхов или беспокойства.

### **Приступайте к действиям**

Я хочу, чтобы мое ключевое сообщение дошло до вас прямо сейчас: уверенность – это действия и контроль. Множество людей, которые хотят стать увереннее, в то же время желают и того, чтобы их жизнь стала другой. Они мечтают о том, чтобы начальник им больше помогал, а муж или жена больше о них заботились; чтобы у них было больше времени или денег; чтобы в их прошлом что-то изменилось или кто-то за них осуществил нужные для них изменения.

Однако, если у вас нет приятеля-джинна, расположенного к вам, или крестной-волшебницы, приходящей к вам на помощь по первому зову, подобные желания ни к чему не приведут. Ваш начальник вряд ли ни с того ни с сего станет больше вам помогать. Вам необходимо либо этого как-то от него добиться, либо найти другую работу, где босс всегда больше взаимодействует с подчиненными. Если у вас мало времени или денег (а у кого они есть в наши дни?), высвободить часть времени или откладывать немного наличных вы в состоянии и сами, без всяких джиннов и волшебниц. Если вы этого не сделаете, само собой это не случится.

У меня к вам большая просьба: пожалуйста, никогда не играйте в желания! Если вы чего-то желали в прошлом, ожидали и надеялись, то теперь этого уже не исправишь. Согласимся с тем, что такое в вашей жизни было. Но теперь прекратите заниматься этим, причем прямо сейчас. Вместо того, чтобы ожидать, когда ваши обстоятельства изменятся, сделав вас увереннее, почему бы самому не заняться этими изменениями и не приступить к этому немедленно?

Я уверен, вы слышали о некоторых личностях, которые добились победы в очень сложных ситуациях. Люди, которые были нищими, сталкивались с бессердечным, а порой и жестоким отношением к себе, становились инвалидами или страдали из-за тяжелой болезни, сумели справиться со всеми трудностями и добиться огромного успеха. Они могли бы погрязнуть в своих несчастьях и жаловаться: «Если бы мои родители обращали на меня больше внимания» или: «Если бы только я не заболел раком». Но они вели себя иначе. Основной урок, который можно усвоить из их поведения, заключается в том, что вы, независимо от ваших нынешних обстоятельств, также можете добиться успеха. Многие люди начинали свою жизнь в тяжелых условиях, но им, в конце концов, удалось вырваться из этой засасывающей трясины. Если вам хочется улучшить свою жизнь и расти как личность, вы также можете этого добиться. Будьте капитаном собственной судьбы. Для этого всего лишь надо решиться – решиться действовать.

Подумайте о своей нынешней ситуации. Что именно мешает вам двигаться вперед прямо сейчас? Может быть, это нехватка времени, тяжелое семейное положение или слишком требовательный начальник? Трудное детство, отсутствие необходимой квалификации или поддержки семьи? Безденежье, плохое здоровье или физическое несовершенство? Вместо того чтобы рассматривать эти и им подобные причины как непреодолимые барьеры, снижающие вашу уверенность в себе, вы можете воспринимать их как вызовы, которые необходимо преодолеть. А я, со своей стороны, в этой книге покажу, как этого можно добиться.

### **А теперь ваша очередь**

Есть поговорка: «Благими намерениями дорога в ад вымощена». Какими бы прекрасными ни были наши намерения, мы иногда так и не приступаем к их реализации. Психологи выявили принцип, который они называли «согласованность». Когда мы берем обязательства (даже если о таком обязательстве сообщаем только себе), нам не нравится даже в собственных глазах выглядеть лжецом, поэтому мы обычно стараемся соответствовать им. Поэтому принятие даже небольшого обязательства может повысить наши шансы на успех и трансформировать наши намерения в действия.

Если вы хотите получить порцию лучшего из возможных «лекарств», благодаря действию которого ваша уверенность возрастет, как и ваши личные достижения в жизни, обязательно прочитайте и подпишите приведенный ниже контракт. В нем содержатся обещания самому себе. Заполните пропуски, вписав в них от руки или напечатав то, чего вы хотите добиться. Вы можете изменить некоторые формулировки, если считаете, что в этом случае контракт станет конкретнее отражать особенности вашей жизни.

Я (такой-то) обещаю не только прочитать эту книгу, но и на самом деле выполнять приведенные в ней упражнения и приемы. Я это сделаю, потому что я хочу чувствовать себя более уверенным и добиться в жизни большего.

Подпись (такой-то)

Примите мои поздравления. Вы только что сделали первый шаг к самому себе. Ведь он был не слишком трудным, не так ли?

«Каждый человек – архитектор собственной судьбы».

### ***Поговорка***

#### **Опасения не могут вас убить**

Разумеется, при мыслях о том, что вы справитесь со своими страхами, вы можете опасаться того, что вам это не удастся. Однако навсегда запомните, что чувства не являются реальностью. Более того, ваше беспокойство может сильнее вас угнетать, чем те реальные явления, из-за которых вы переживаете. Ваше волнение – это всего лишь трюк, который с вами проделывает ваш собственный мозг. Беспокойство, опасения, страх, печаль и любые другие подобные чувства не погубят вас. Можно утверждать, что нам всем очень везет в этом мире, так как большинство из того, что нас пугает, на самом деле не становится фатальным. В реальной жизни самое худшее, что может с нами случиться, редко бывает таким плохим, как мы это воображаем.

#### **А теперь ваша очередь**

Подумайте о собственном опыте.

- С какой самой пугающей вещью вы когда-нибудь сталкивались?
- Как это случилось?

Может быть, вас действительно беспокоил предстоящий экзамен, разговор или важная для жизни встреча. Может быть, у вас тряслись коленки перед каким-нибудь действительно пугающим событием, например, перед прыжком с «тарзанки» (банджи джампинг), на который вы решились, чтобы проверить себя или показать, что вы не хуже других? Может быть, у вас бывали бессонные ночи, когда вас мучили разные сомнения перед каким-то очень важным для вас событием. Но как все потом происходило на самом деле? Скорее всего, гораздо лучше, чем вы себе это представляли. И даже тот факт, что вы сейчас читаете эту книгу, означает, что то пугающее событие вы благополучно пережили!

#### **Цикл уверенности**

Итак, мы выяснили, что уверенность – это выполнение действий и осуществление контроля. Но что именно вы должны контролировать? Ответ здесь таков: то, что вы *делаете*, то, что вы *думаете*, и то, что вы *чувствуете*.

Психологи уже давно знают, что действия, мысли и чувства связаны друг с другом в виде цикла или замкнутой петли. Предположим, девушка нервничает из-за того, что ей в одиночку придется пойти на какую-то вечеринку. Поэтому она *действует* – остается дома. Ее *мысли* о том, что она всегда будет одинокой, вызывают у нее чувство подавленности, из-за чего ее уверенность в отношении будущих вечеринок становится еще слабее.



Или человек считает (*думает*) себя неудачником. Отнеся себя к категории этих людей, он *чувствует* себя несчастным, что заставляет его с еще меньшей вероятностью что-то *делать*. В таком состоянии он не может собрать в единое целое имеющуюся у него энергию, чтобы попытаться заняться новыми вещами, и заканчивает уверением себя в том, что он действительно неудачник.

Если вы позволите своим чувствам забирать лучшее из того, что у вас есть, то создадите порочный цикл, еще более крепкую петлю, которая будет усиливать ваши страхи и снижать вашу уверенность в себе.

Но если вы *думаете* по-другому, то и *чувствуете* себя по-другому и *действуете* по-другому. Заставьте себя думать о хорошем – и вы почувствуете себя более счастливым и уверенным человеком. Для начала вам нужно заняться чем-то новым, что, в свою очередь, усилит ваши позитивные мысли и чувства. Если вы пройдете по этому пути до конца, это создаст положительный цикл, приводящий к усилению вашей уверенности.

Интересно вот что: вы можете развивать свою уверенность, начав с любого из перечисленных трех этапов. Например, давайте начнем с действий. Если вы ведете себя («действуете») так, словно уже уверены в себе: отправляетесь смело на вечеринку, выступаете с презентациями на работе, приглашаете заинтересовавшего вас человека на свидание, вам легче потом поверить («думать»), что вы можете быть уверенным. Возникшее благодаря этому более позитивное мышление позволяет вам быть более расслабленным и уверенным («чувствовать»), что, в свою очередь, помогает вам делать еще больше. Если вы пройдете по всем перечисленным в этой книге ступенькам, которые предназначены для изменения вашего поведения и способа мышления, то увидите, сколь существенно это поможет усилению вашей уверенности.

**Что вам нужно изменить сейчас?**

Прежде чем мы займемся изменениями, давайте сначала выясним, что именно вам необходимо изменить. Насколько уверенно вы себя чувствуете в данный момент?

Прочитайте следующие утверждения и решите, в какой степени вы согласны с каждым из них. Все время помните, что этот тест нужен только вам самому, поэтому давайте предельно честные ответы. Если вы поставите себе более высокую оценку, чем ту, которая соответствует вашим реальным чувствам, то обманете лишь самого себя. Для определения степени своей уверенности в себе воспользуйтесь следующими оценками.

1	2	3	4	5
Совершенно не согласен	Немного не согласен	Все равно	Немного согласен	Полностью согласен

### **Шкала уверенности**

Утверждения	1	2	3	4	5
Если я прикладываю достаточно усилий, мне всегда удается решать трудные проблемы					
Если люди не соглашаются со мной, я все равно могу отыскать способы, позволяющие мне добиться желаемого					
Мне легко удастся не сбиваться с пути, ведущему к моей цели, и добиваться ее достижения					
У меня достаточно ресурсов, чтобы справляться с непредвиденными ситуациями, возникающими в самых разных областях моей жизни					
Я уверен, что могу эффективно справляться с неожиданно возникающими явлениями и ситуациями					
Я всегда говорю «да» новым возможностям					
Я спокойно воспринимаю трудности, возникающие как в моей личной, так и в профессиональной жизни					

Утверждения	1	2	3	4	5
Я способен решить большую часть проблем, с которыми сталкиваюсь					
Большую часть времени я чувствую себя живым энергичным человеком					
Я уверен, что могу справиться со всем, что встречается у меня на пути					

**Разберемся с вашими оценками**

Давайте теперь сложим ваши оценки по 10 утверждениям и получим общий балл, который окажется между 10 и 50. Что ваша оценка говорит о вас?

**Общая оценка от 41 до 50.** Вы уверенный в себе человек, твердо считающий, что способны преодолевать трудности, справляться с проблемами и добиваться успеха даже при неблагоприятных обстоятельствах. Просмотрите быстро эту книгу и выберите ряд упражнений категории «А теперь выполните следующее» и приемов категории «Усилитель уверенности», которые помогут вам и дальше поддерживать высокую уверенность в себе.

**Общая оценка от 31 до 40.** Вы большую часть времени уверены, что способны справляться с ситуациями, с которыми сталкиваетесь на своем пути, и выходить из тупиков, в которые иногда попадаете. Как и большинство людей, вы, возможно, более уверены в одних областях своей жизни и менее в других. Проработайте упражнения категории «А теперь выполните следующее» и выясните, какие приемы категории «Усилитель уверенности» могут помочь вам повысить свою уверенность хотя бы немного больше.

**Общая оценка от 21 до 30.** Ваша уверенность в себе могла бы быть и более высокой. Может быть, вы чувствуете некоторую нервозность или испытываете неуверенность, не зная, как справляться со своими обстоятельствами. Однако использование упражнений категории «А теперь выполните следующее» и приемов категории «Усилитель уверенности» поможет вам развить и повседневную уверенность, и долгосрочную.

**Общая оценка от 10 до 20.** Ваша уверенность в себе на данный момент, по-видимому, довольно низка, однако мы вместе сможем справиться с этим. Более того, чем ниже ваша уверенность, тем легче добиться более быстрого прогресса. Начните с приемов «Усилитель уверенности», приведенных в главе 2, чтобы изменить свои убеждения и взгляд на жизнь. Однако не переусердствуйте на первых порах. Убедитесь, что вы хорошо разобрались с каждым приемом и в полной мере им овладели, и только затем переходите к следующему.

Суммировав отдельные оценки, сразу же запишите итоговую сумму. Это можно сделать на полях этой книги, рядом поставьте дату – день, когда вы ее узнали. Какой бы ни была ваша нынешняя оценка, вы потом увидите, что после использования инструментов этой книги ваша уверенность в себе возрастет. Вернитесь к полному тесту снова через шесть месяцев – и вы, наверняка, зафиксируете более высокую оценку.

### **Восемь сфер уверенной жизни**

Большинство из нас живут в таком бешеном темпе, что не в состоянии осмыслить то, как мы решаем свои задачи, и понять, чего именно хотим добиться в жизни. Теперь у вас появилась возможность исправить эти промахи.

Вопросник, который вы только что закончили заполнять, показывает, насколько вы уверены в себе на данный момент. Я уже попросил вас подумать о некоторых ситуациях, в которых вы хотели бы чувствовать себя более уверенно. Иногда людям в меньшей степени требуется уверенность в каких-то конкретных ситуациях, а в большей – в каких-то масштабных областях их жизни. Уточнить это нам поможет следующее упражнение. Проанализируйте восемь сфер уверенной жизни и оцените степень своей уверенности в каждой из них по шкале от 1 до 10; 10 соответствует высочайшей уверенности в себе: вы не только превосходно себя чувствуете в этой области своей жизни, но и другие люди, скорее всего, с удивлением задают себе вопрос, как вам удалось этого добиться. Оценка 1 отражает очень низкую уверенность в себе: вы срочно хотите изменить все происходящее с вами в данной области своей жизни.

Помните, что результаты этого теста, как и в остальных упражнениях этой книги, нужны только вам. Никто больше их не увидит. Поэтому будьте абсолютно честны при выставлении себе оценок, относящихся к разным направлениям жизни. Поставьте галочку в той клетке общей таблицы, которая соответствует степени вашей уверенности по данному направлению.

### Оценка восьми сфер уверенной жизни

Сфера	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ваша физическая жизнь										
Ваша личная жизнь										
Ваша семейная жизнь										
Ваша социальная жизнь										
Ваша профессиональная жизнь										
Ваша финансовая жизнь										
Ваше предназначение в жизни										
Ваша жизнь как развлечение										

Давайте разберем все эти восемь сфер жизни более подробно.

**Ваша физическая жизнь.** Рассмотрите свою уверенность в себе по таким составляющим, как физическое здоровье, общее физическое состояние, диета, энергичность и общее состояние. Есть ли у вас какие-то проблемы со здоровьем? Чувствуете ли вы себя все время сильным и здоровым или вас мучают какие-то боли, например, кашель или простуда? Оценка 10 предполагает, что вы из тех людей, которые утром выпрыгивают из постели переполненные энергией и уверенные, что в течение дня могут выполнить все, что необходимо, а после этого у них останутся силы на то, чтобы заняться чем-то еще вечером, пока не придет время отправляться спать. Более низкая оценка свидетельствует о том, что вы порой чувствуете усталость или хотели бы быть в более совершенной форме.

**Ваша личная жизнь.** Подумайте о степени своей уверенности в отношениях со своим партнером, спутником жизни или другим значимым для вас человеком. Подумайте о своей партнерше прямо сейчас: поддерживает ли она вас<sup>2</sup>, вызывает ли она у вас чувство любви, испытываете ли вы рядом с ней радость и счастье? Высокая степень доверия здесь означает, что вы в полной мере удовлетворены этими отношениями. А при отсутствии партнера вы можете поставить себе высокую оценку, если как свободный человек абсолютно счастливы. Низкая оценка говорит о том, что вы хотели бы испытывать намного больше счастья либо потому, что могли бы улучшить качество своих нынешних отношений, либо потому, что хотели бы иметь близкие отношения с каким-то человеком.

**Ваша семейная жизнь.** Подумайте об отношениях со своими родителями, братьями и сестрами, детьми, другими членами семьи, а также с близкими и далекими родственниками. Любит ли вас ваша семья, поддерживает ли она вас? Подумайте, в какой степени вы чувству-

<sup>2</sup> Здесь и далее примеры в основном приводятся для мужчин, но они в полной мере относятся и к представительницам прекрасного пола. – Прим. пер.



ете себя достаточно уверенно и бываете самым собой при взаимоотношениях с близкими. Насколько легко вам общаться в целом с членами своей семьи, особенно тогда, когда вам приходится их о чем-то просить.

**Ваша социальная жизнь.** Насколько уверенно вы чувствуете себя в социальной жизни? Встречаетесь ли вы со своими друзьями так часто, как вам хотелось бы? Общаются ли они с вами достаточно регулярно? Испытываете ли вы уверенность при встречах с новыми людьми и при новых знакомствах? Высокая оценка предполагает, что ваша социальная жизнь превышает ваши ожидания, а низкая может свидетельствовать о том, что вам хотелось бы быть увереннее в отношениях с друзьями.

**Ваша профессиональная жизнь.** Подумайте, насколько уверенно вы чувствуете себя на работе. В какой степени вы чувствуете себя реализованным при выполнении профессиональных занятий и насколько вам при этом интересно? Полагаете ли вы, что ваша работа позволяет вам быть тем человеком, которым вы хотели бы быть. Высокая оценка показывает, что вы с большим удовольствием занимаетесь своей работой и довольны своими перспективами и отношениями с коллегами. Если же вы относитесь к своей работе лишь как к рутинной обязанности, которой нужно заниматься только для того, чтобы оплачивать свои счета, то, возможно, оценка окажется более низкой.

**Ваша финансовая жизнь.** Проанализируйте степень своей уверенности в умении управлять собственными деньгами. Насколько вы уверены, что способны материально обеспечить себя и своих близких? Достаточно ли у вас средств, чтобы оплачивать счета и при этом еще немного откладывать на будущее? Большинство из нас могли бы легко справиться с небольшим притоком дополнительных денег, но в данном случае речь идет не о том, сколько денег у вас есть. Некоторые люди зарабатывают миллионы, но по-прежнему беспокоятся о том, хватит ли им этих средств. Другие получают очень мало, но при этом умудряются жить на эти деньги. Насколько вы уверены в том, что способны управлять своими финансами и чувствовать безопасность при тех деньгах, которые получаете?

**Ваше предназначение в жизни.** Уверенные в себе люди имеют цель в своей жизни и упорно продвигаются к ней. Они уверены в себе и считают, что у них есть задачи, которые им надо решить в отведенное им время на Земле. Поэтому они свободно тратят свое время, энергию и другие ресурсы, не рассчитывая получить что-то взамен. У других такой уверенности и определенности нет, и поэтому они, можно сказать, плывут по течению изо дня в день. Люди с высокими оценками по этому направлению активно участвуют в общественной, социальной или религиозной деятельности, занимаются благотворительностью и тому подобное. В какой степени вы участвуете в жизни окружающего мира и какой вклад в нее вносите? Насколько вы уверены в том, что ваша жизнь осмысленна?

**Ваша жизнь как развлечение.** Далеко не все в жизни связано с достижением каких-то целей или взаимодействием с другими людьми. Нам также необходимо время для самих себя, чтобы развлечься, проявить свое творческое начало или заняться теми видами деятельности, от которых мы просто получаем удовольствие. В противном случае жизнь может превратиться в тяжелую работу, цепочку нескончаемых обязанностей и задач, которые необходимо решить. Развлечения, по крайней мере периодические, позволяют нам подзаряжать наши аккумуляторы и обеспечивают более сбалансированное отношение к жизни. В какой степени вы способны заниматься хобби ради удовольствия или чем-то увлекаться, чтобы испытывать положительные чувства к самому себе?

Я оставил в таблице две свободные строки, которые вы можете заполнить сами, если в вашей жизни есть и другие значимые направления. Например, некоторые люди стараются получить признание за свои усилия или считают, что они должны пройти какой-то путь до конца. Каждый из нас является уникальной личностью, и поэтому мы можем уделять повы-

шенное внимание каким-то собственным областям, чтобы в жизни испытывать чувства удовлетворения и целостности. Поэтому, прежде чем вы продолжите читать эту книгу, подумайте, что еще для вас может быть действительно важным в жизни. Если такие направления есть, укажите их в таблице.

Когда вы выставите оценки по всем восьми сферам своей жизни, то сможете мысленно похлопать себя по спине. Ведь очень много людей проживают свою жизнь, испытывая чувство неудовольствия, выраженное в той или иной форме, от легкой досады до глубочайшего разочарования, но при этом не делают ничего для исправления этого положения. Однако вы не из их числа. Определив рейтинг степени уверенности по разным направлениям своей жизни, вы дали обещание самому себе и приняли порцию своего рода энергетика, позволяющего изменить ваши перспективы.

Отметив галочками все выбранные вами пункты, проанализируйте, почему вы выставили себе именно такие оценки. Более детально обдумайте каждую сферу своей жизни. Сформулируйте и запишите некоторые выводы о каждой сфере своей жизни, ответив на следующие вопросы.

- Что *хорошего* происходит в этом направлении вашей жизни в настоящее время?
- Что происходит *плохого* и можно ли это изменить каким-то образом?
- Каким *новым* направлением вам хотелось бы заниматься?

#### **Если они смогли это сделать...**

Элисон 31 год. Она контролер страховой компании. Элисон очень много работает и постоянно чувствует себя опустошенной. Просыпаясь, она сразу же начинает думать о работе, а когда возвращается вечером домой, голова опять занята теми же мыслями. Она чувствует, что жизнь проходит мимо, и поэтому решила проанализировать восемь сфер своей жизни. Она поставила себе высокие оценки по направлениям профессиональной и финансовой жизни и обоснованно довольна некоторыми другими направлениями. Самые низкие оценки – 3 из 10 в обоих случаях – получили у нее личная жизнь и миссия в жизни.

Каждую сферу своей жизни она затем кратко описала (по одному абзацу), включив в общие результаты анализа два абзаца по тем направлениям, по которым оценки были самыми низкими.

**В личной жизни.** У меня множество друзей, но отношений в моей жизни нет. У меня множество одиноких подруг, которые даже не пытаются найти партнера. Но я иногда очень сильно чувствую одиночество. Я очень занята на работе, но не оправдываю этим то, что еще никого не встретила. У меня есть друзья, которые пытались ходить на свидания с теми, с кем предварительно познакомились по Интернету, но меня такой вариант совершенно не устраивает. К тому же я не хочу показать, что нахожусь в столь отчаянном положении, что готова даже на такой шаг. Однако надо признать, что за последние годы в этой области у меня не слишком большой прогресс. Тот факт, что я поставила 3 этой сфере, означает, что она более важна для меня, чем я готова в этом признаться даже самой себе.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) 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.