

КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ И НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ.

СТРАХ ВЫХОДА К ДОСКЕ,
ВЫСТУПЛЕНИЯ ПЕРЕД ЛЮДЬМИ.

1. Метод преодоления страха и неуверенности в себе – это «постепенные нагрузки».

Суть метода – в том, чтобы действовать постепенно. Если, например, человек боится высоты, и даже помыслить не может об авиаперелете, совершенно необязательно начинать именно с того, что делать страшно. Для начала подойдет любой минимальный шаг – скажем, подняться на пятый этаж, подойти к подоконнику, убедиться, что все в порядке и осторожно посмотреть за окно. Относительно личной ситуации это может быть, что угодно вообще – любое движение, которое хотя бы слегка выводит за пределы привычной зоны комфорта на встречу к цели.

2. Метод преодоления страха и неуверенности в себе – это «обесценивание». Дело в том, что мы испытываем страх и неуверенность в собственных силах именно в тех жизненных аспектах, которые в нашей голове перегружены избыточной значимостью – иными словами мы беспокоимся о том, что считаем важным. И, напротив, чем проще отношение к этим аспектам, тем меньше переживаний. Например, неуверенный в себе менеджер по продажам, может переживать о том, что рекламный баннер за энную сумму ударит по карману клиента, и тот упрекнет менеджера в наглости. При таком подходе заниматься продажами просто невыносимо.

3. Метод преодоления страхов и неуверенности в себе – это «спонтанные действия». Когда, например, в рабочей обстановке планируется речь или какие-то конкретные фразы для предстоящего совещания, в это время как раз и происходит «подзарядка» ситуации избыточным значением. А как выше уже было сказано, – чем выше значимость, тем активней мы проигрываем предстоящую ситуацию в голове, что в свою очередь накручивает страх ошибиться и раскачивает неуверенность в себе. Планирование важно в делах, но, когда план становится заезженной пластинкой из ментальной мешанины, которая снова и снова прокручивается в голове, тогда волнение и неестественность в действиях просто неизбежны. Когда есть план, который удовлетворяет, – самое время выключить ум и перейти к действиям.

4. Метод преодоления страхов и неуверенности в себе – «живой пример смелого поступка». Почти магическим образом личные страхи растворяются, когда мы видим, как в ситуации, вызывающей наше волнение, действует опытный уверенный в себе человек. Такой пример своей наглядностью может разрушить внутренний барьер, который побуждал ощущать страх и неуверенность в себе в аналогичных обстоятельствах. Мы просто убеждаемся на практике, что в этой ситуации можно действовать без страхов – легко и уверенно. Любые комплексы – совершенно беспочвенны и неуместны.

5. Метод преодоления страхов и неуверенности в себе – это «расслабление». Этот метод можно назвать физиологическим, потому, что через расслабление тела, мы влияем на состояние ума. Чем больше взбудоражен и взволнован ум и чувства, тем сильнее проявляется внутреннее напряжение. Состояния тела и ума – взаимосвязаны. Если ум напряжен, напрягается и тело. И наоборот, расслабляя тело, мы расслабляем и успокаиваем ум.

6. Метод преодоления страхов и неуверенности в себе – это «понимание». Фактически мы боимся действовать, когда нет полной уверенности, что нам это нужно. Где-то внутри происходит взвешивание всех «за» и «против», но конечного решения ум вынести не может, и продолжает колебаться. Важно понять, чего хочется на самом деле.

7. Метод преодоления страхов и неуверенности в себе – «осведомленность». Этот метод – один из самых эффективных. Иначе осведомленность можно окрестить как знание, или профессионализм. Например, при устройстве на работу, будучи новичком в деле – вполне нормально ощущать неуверенность, потому что заранее неизвестно, получится ли справиться с поставленными задачами. В таком ключе работа обращается в сплошной непрерывный экзамен, выливающийся в долговременный стресс. А вот профессионалу, владеющему темой, бояться нечего. У него есть уверенность в собственных силах, основанная на опыте. Поэтому часто обучение становится лучшим лекарством от неуверенности в себе.

8. Метод преодоления страхов и неуверенности в себе – это «дружелюбие». Этот метод подойдет не для каждой ситуации, но иногда он – незаменим. Иной раз мы склонны ощущать страх, волнение и неуверенность в себе, когда общаемся с каким-нибудь большим начальником, или другой значимой для нас особой. Такой страх вполне преодолеем простым дружелюбным настроем. Когда мы дружелюбны и ведем себя учтиво (даже не владея ситуацией), «правда» остается на нашей стороне, и переживать не о чем. А если посторонний человек пользуется нашей неосведомленностью, чтобы за счет этого возвыситься, это говорит лишь о его личных комплексах. Психологически прав тот, кто поддерживает гармонию.

8. Метод преодоления страхов и неуверенности в себе – это «самопознание». Вся наша неуверенность в себе – следствие невежества в отношении собственной персоны, и только поэтому наша **самоидентификация** так крепко завязана на общественное одобрение. Если кому-то понравился, то чувствуешь поощрение – уверенность в себе растет. А если критикуют, уверенность снижается.

9. Метод преодоления страхов и неуверенности в себе – это «самопознание». Вся наша неуверенность в себе – следствие невежества в отношении собственной персоны, и только поэтому наша самоидентификация так крепко завязана на общественное одобрение. Если кому-то понравился, то чувствуешь поощрение – уверенность в себе растет. А если критикуют, уверенность снижается. Все это происходит так, словно мы вообще не знаем себя, и получаем информацию о нашей персоне исключительно от других.