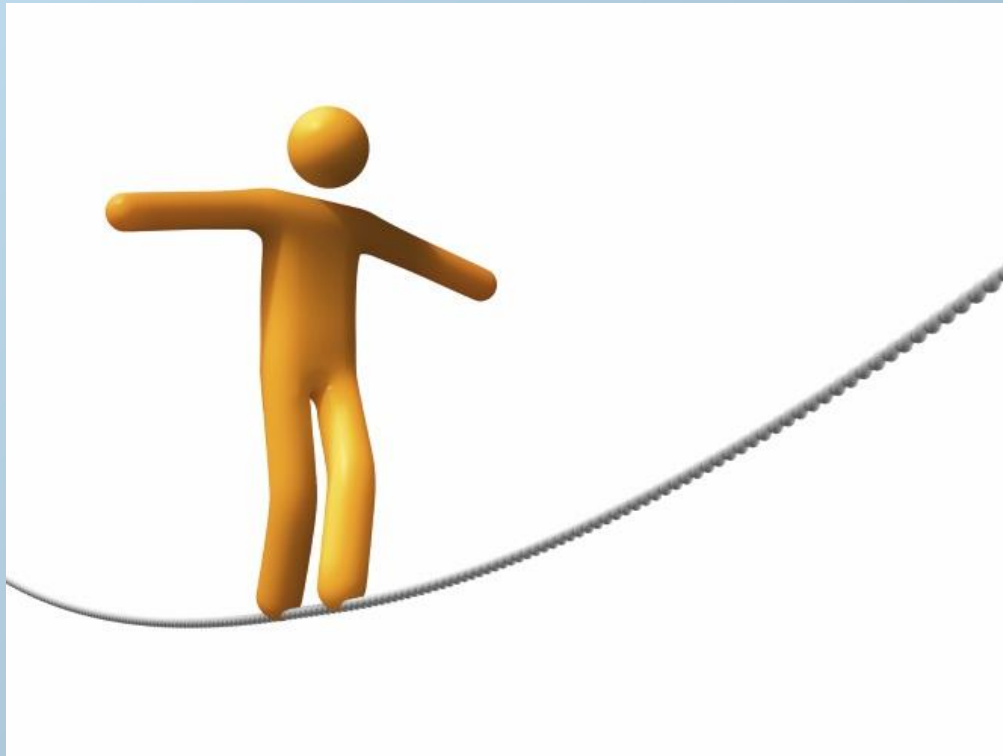


Уверенное поведение



Независимо от того, как вы себя чувствуете внутри, всегда старайтесь выглядеть победителем. Даже если вы позади, устойчивый вид контролирующего себя и уверенного человека, может дать вам психический заряд, который приведёт к победе.

Артур Эш.



Уверенность — это свойство человека, связанное с ощущением внутренней силы, веры в себя, в свою способность двигаться вперед, решать задачи, преодолевать трудности, совершать поступки... и при этом, не боясь совершить ошибки.

Уверенность в себе — показатель сильной личности, эффективного в жизни человека, который ставит цели и добивается своего...

- *надо покорить "Эверест"- он покоряется...*
- *надо решить проблемы- они решаются...*
- *надо толкнуть речь - она толкается (причем легко, красиво, интересно...)*
- *надо с кем-то разобраться...- в общем, надо, значит надо...*



Как выглядит уверенность, уверенное поведение, уверенный в себе человек?

- **взгляд:** открытый, прямой, доброжелательный, если надо, твердый... часто смотрят в глаза собеседнику, но не «сверлят» его глазами, всегда выдерживают определенную дистанцию общения, не приближаясь к собеседнику вплотную.
- **поза:** свободная, все действия уместны и функциональны; движения спокойны, точны и размеренны...
- **речь:** говорят громко, но не кричат. Они умеют держать паузу в разговоре, редко перебивают партнеров, способны ясно и четко выражать свои мысли.

- **От уверенных в себе людей** редко можно услышать оскорбления, упреки, обвинения. Все претензии к окружающим они высказывают от своего собственного лица.
- **Уверенные люди** высоко оценивают свои возможности. Считают, что собственных сил с избытком хватает для выполнения практически любой поставленной перед собой задачи.
- **Уверенные люди** всегда открыто говорят о своих чувствах, желаниях и требованиях, умеют отказывать, способны устанавливать контакты, начинать и заканчивать разговор.
- **Уверенные люди** не боятся ставить перед собой новые цели и с энтузиазмом берутся за их выполнение.



Есть еще и другие понятия в контексте уверенности-неуверенности, такие как **агрессия, самоуверенность..**

К примеру, если человек пришел в незнакомый дом и уложил там на стол свои ноги, то трудно назвать такое поведение не уверенным, но и уверенным его тоже не назовешь, скорее наглым, беспардонным, бескультурным..., поскольку ущемляет достоинство, принижает значимость хозяев дома, рядом находящихся людей...



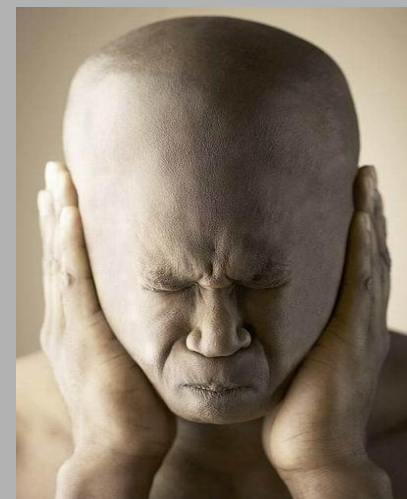
Именно для таких случаев психологи ввели понятие **Ассертивность** - как способность действовать уверенно, не ущемляя достоинства, интересов, целей других людей...

Нельзя сказать, что эти способности формируются сами собой или что человек уже рождается *уверенным в себе*.

Как и все социально-психологические качества личности, уверенность в себе формируется в ходе социализации, то есть во взаимодействии с социальным окружением.

Существенную роль в возникновении неуверенности играет *социальный страх*, испытываемый человеком в определенных ситуациях.

Однажды возникнув, социальный страх прочно ассоциируется с определенными социальными ситуациями и затем подкрепляет сам себя.





Развитие уверенности в себе начинается с устранения демона, который называется *страх*; этот демон сидит у человека на плече и нащёптывает ему: «Ты не сможешь это сделать...»
Н. Хилл. Закон успеха

- страх критики
- страх быть отвергнутым
- страх оказаться в центре внимания
- страх показаться неполноценным
- страх начальства
- страх новых ситуаций
- страх предъявлять претензии или не суметь отказать в требовании
- страх не суметь сказать «нет».

В той или иной степени эти страхи, конечно, присутствуют в психике любого человека. Проблема неуверенных в том, что у них социальный страх становится доминирующим чувством, блокирующим их социальную активность.

9 способов борьбы со страхом:

1. Понимание и осознание того, что страх - великое препятствие.

Ничто - ни отсутствие денег, ни знаний, ни успеха, ни обстоятельства так не мешают нам в достижении своих целей и желаний как страх. Хорошая новость - если мы сами создаем свои страхи, значит мы самостоятельно можем с ними справиться.

2. Смех.

Смех полностью уничтожает страх. Смех более могущественен, чем страх. Смейтесь, когда вы думаете о том, чего вы боитесь.

3. Посмотрите страху в лицо.

4. Страх означает перемены.

Если вы хотите изменить свою жизнь, вы должны постараться и начать делать новые вещи. Все новое, незнакомое всегда вызывает страх. Поэтому, если вы боитесь, значит вы идете тропой перемен.

5. Никому не говорите, что вы боитесь.

Когда вы говорите о своих страхах, вы получаете разрешение бояться и даете себе установку на ошибки.

6. Сравните свой страх с конечным результатом.

Если время и энергия, которую вы затрачиваете на страх стоит разрушения вашей мечты, цели, успеха, то можете продолжать бояться.

7. Осознайте, что у страха есть свой резон.

Если бы не было страха, то все люди на земле были бы потрясающе успешны!

8. Вспомните о прошлом.

Вспомните то время, когда вы позволили страху взять над собой верх. Чего вы лишились тогда? Какие возможности упустили? Не переживайте о своих прошлых ошибках, но и не давайте страху повторить их.

9. Напоминайте себе, что мы живем один раз.

Жизнь коротка, и мы должны помнить это все время.

Завтра никогда не гарантировано.

СПОСОБЫ БЫСТРОГО ОБРЕТЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ:

Перед тем, как Вам предстоит побеседовать с людьми или выступить с речью, проделайте следующее:

- Сделайте 5 медленных, дыхательных движений, при этом старайтесь почувствовать, как ваши разум и тело успокаиваются и одновременно концентрируются.
- Почувствуйте, что волнение покидает Вас вместе с выдыхаемым воздухом.
- Вспомните одно из своих последних успешных выступлений. Насладитесь образами и звуками это успеха.
- Почувствуйте себя преисполненным энергией и энтузиазма.

И наконец, успокойте свои нервы, представив, что Вы лежите на золотистом прогретом на солнце песке на берегу чистого синего океана. Постарайтесь сделать этот образ как можно ярче и удерживайте его в своем сознании в течении 30 секунд.

А теперь войдите и удивите всех!

З Д О Р О В Ь Е

ЭТО

ПОЛНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

физическое

душевное

социальное

*а не только отсутствие болезней или
физических дефектов*



Успехов и удачи вам!

**Спасибо за
внимание!**