

# Уверенность в себе



## Шаг 1. Анализ проблемы

Застенчивость и неуверенность в себе, заблуждения относительно своих способностей, страхи и комплексы — все это мешает нам жить так, как мечталось в юности.

Первый шаг позволит Вам лучше понять себя.



# Шаг 2. Наши права

- Скорее всего, большинство людей знают свои права, но не умеют ими пользоваться. Этот короткий урок призван развеять некоторые наши ошибочные убеждения, а вторая, практическая часть курса позволит внедрить новые знания в жизнь.



## **Права на уверенность в себе по Manuel J. Smith**

- • № 1: Каждый человек имеет право быть собственным высшим судьей. Каждый имеет право быть оценивать собственное поведение, мысли, чувства и отвечать за их возникновение и следствия.
- № 2: Каждый человек имеет право не оправдываться или извиняться за свое поведение.
- № 3: Каждый человек имеет право самому решать, хочет ли он брать на себя ответственность за решение проблем других людей.
- № 4: Каждый человек имеет право, менять своё мнение.
- № 5: Каждый человек имеет право, делать ошибки и отвечать за них.
- № 6: Каждый человек имеет право сказать «Я этого не знаю»
- № 7: Каждый человек имеет право, быть независимым от снисхождения других, даже тех, от которых он что-нибудь хочет.
- № 8: Каждый человек имеет право принимать нелогичные решения.
- № 9: Каждый человек имеет право сказать «Я этого не понимаю, я не умею читать мысли».
- № 10: Каждый человек имеет право сказать «Это для меня роли не играют».

# Шаг 3. Сила привычки

## Стереотипы и привычки

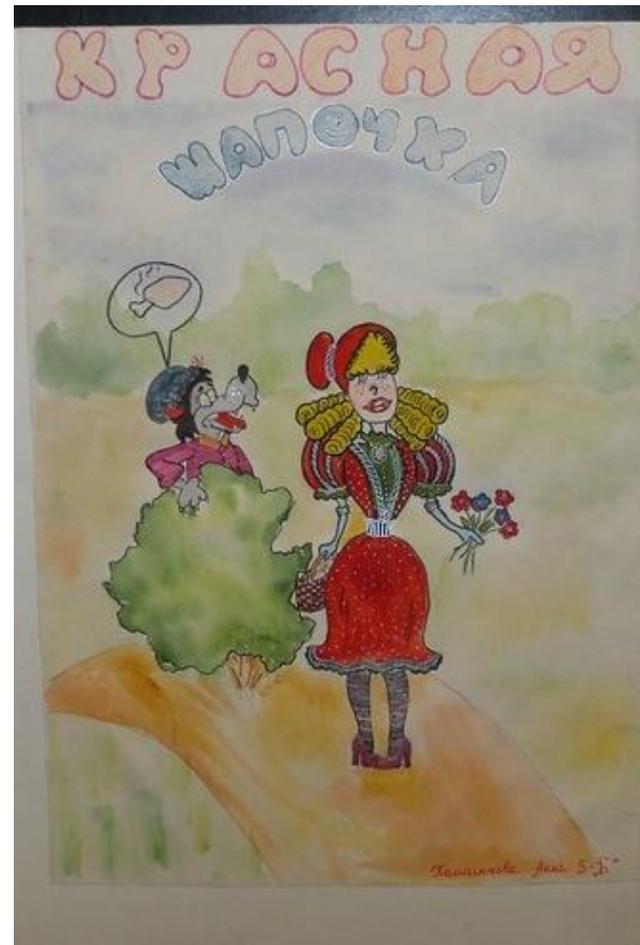
- Без понимания силы привычки и сложившихся стереотипов поведения трудно даже браться за такое дело, как преодоление комплексов. Мы подробно рассмотрим эти аспекты и узнаем, как обратить их себе на пользу.

## Обратите внимание на себя



# Шаг 4. Смелость

- Самая главная и тяжелая проблема всех людей – страх. Успешные люди умеют его преодолевать, а неуверенные в себе – нет. Я расскажу Вам, какое отношение к страху я выработала, чтобы ничего не бояться. А также о том, что такое смелость и где ее взять.



# Практическое применение

## Шаг 5. Ваш настрой

- Самооценка, сила наших ожиданий, сила веры, сила мысли – это вовсе не пустые слова. Психологи говорят, что надо поверить в себя, но это невозможно сделать сразу и просто так. Рассматриваем конкретные способы, как правильно настраиваться каждый день.

## **Шаг 6. Мимика, пантомимика и мысли**

Мало кто знает о глубокой физической реакции тела на мысли, и это можно умело использовать для преодоления страхов и комплексов.

Контакт глаз – смотреть на собеседника периодически отводя глаза, взгляд открытый, спокойный, уверенный, доброжелательный, легко встречается со взглядом собеседника.

- Выражение лица – соответствует содержанию разговора, спокойное.
- Жесты – умеренные соответствуют содержанию беседы, четкие, твердые, движения рук законченные, открытые.
- Поза тела – прямая, на соответствующей дистанции, плечи расправлены, движения головой четкие (утвердительно кивает или отрицая, поворачивает голову из стороны в сторону)

# Шаг 7. Внимание

## Внимание к окружению

## Умение свободно вести разговор

- Невнимательность может позволить себе лишь человек, лишенный комплексов от рождения (если такие есть).



## Шаг 8. Умение слушать

- - Качество голоса (громкость, тон голоса) – голос адекватно громкий, адекватно экспрессивный, твердый, уверенный, пауз мало, голос усиливается по мере того, как человек говорит.
  - Беглость – фразы произносятся отчетливо, без пауз, слов-паразитов мало или нет совсем, мысли излагаются ясно и понятно.
  - Время реакции – реакция спонтанная в соответствии с контекстом с ситуации.



## Шаг 9. Доброжелательность и улыбка

- Содержанию разговора, спокойное, чаще всего доброжелательное, открытая улыбка.

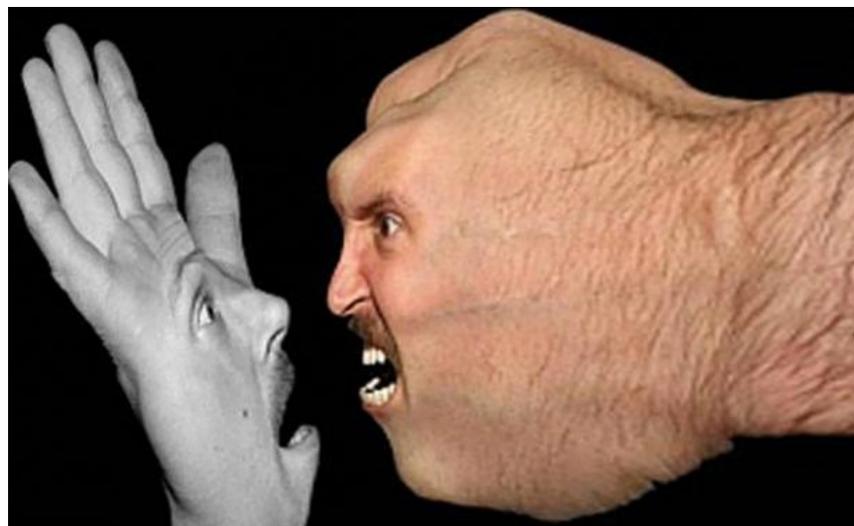


## Шаг 10. Сила слова

### Сила слова

Слово позволяет добиваться любых целей, как положительных, так и отрицательных. Научиться говорить правильные вещи – жизненная необходимость.

### Словом можно убить



## Шаг 10. Отношение к критике и неудачам

**Собственная  
уверенность**

**Я на свете всех милее**

- Трудно продвигаться вперед в развитии собственной уверенности, если не работать над правильным отношением к критике и неудачам. Практические приемы блокирования чужих негативных эмоций.

