



# КАК СТАТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ



книга-тренинг  
от **Пьера Франка**

Сам себе коуч

Сам себе коуч

Пьер Франк

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

«ЭКСМО»

2015

УДК 159.9  
ББК 88.52

## **Франк П.**

Как стать уверенным в себе. Всего 6 минут в день. Книга-тренинг /  
П. Франк — «Эксмо», 2015 — (Сам себе коуч)

ISBN 978-5-699-86079-1

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!

УДК 159.9

ББК 88.52

ISBN 978-5-699-86079-1

© Франк П., 2015

© Эксмо, 2015

## Содержание

Из этой книги вы узнаете:	6
Вы уникальны	7
Почему именно 6 минут?	9
Три составляющих человеческой личности	10
Путь к обретению уверенности в себе	10
Сила позитивного мышления	12
Как нужно относиться к себе	17
Из чего складывается самовосприятие	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# 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, München, 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.

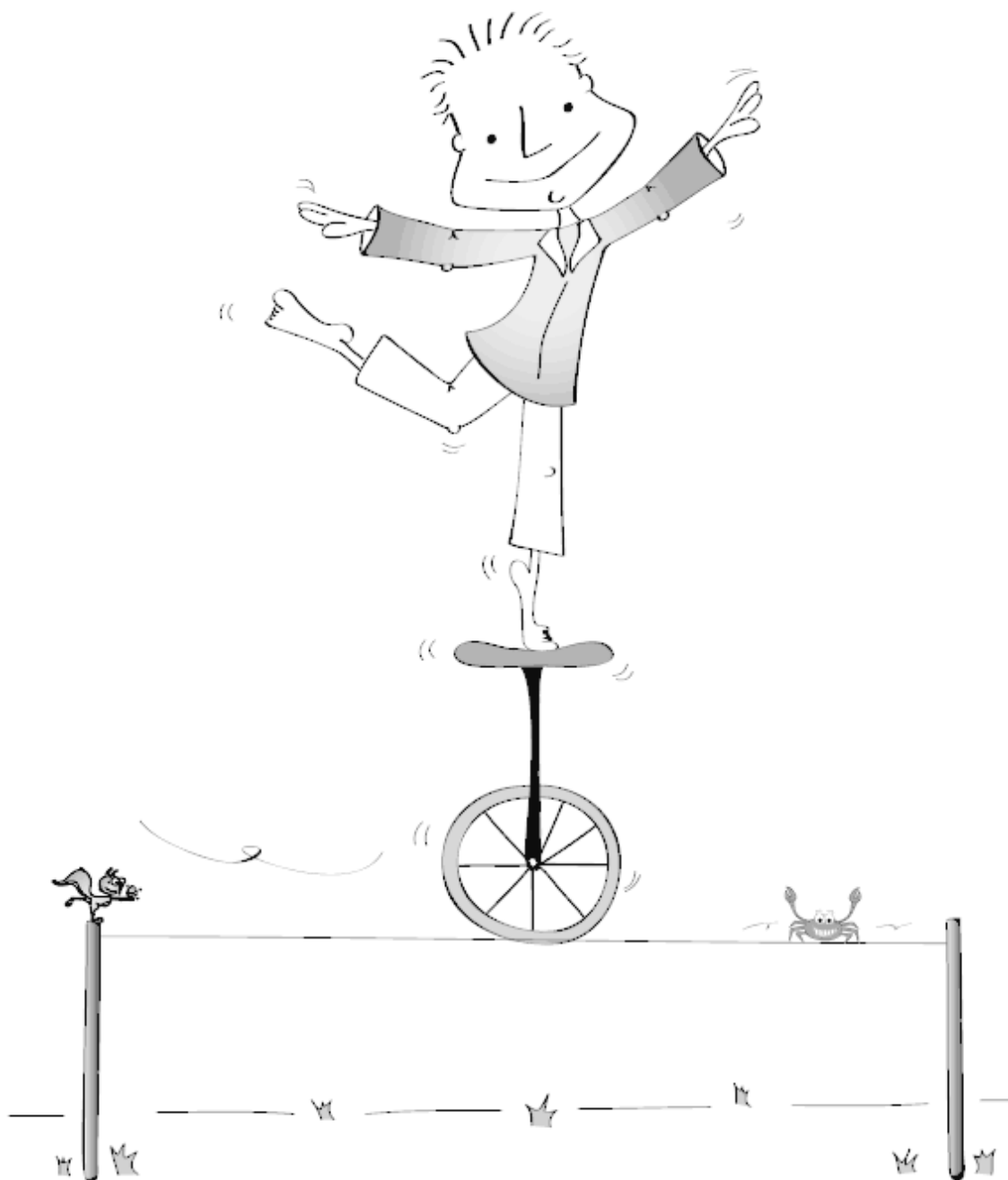
Мы знаем, что у нас есть изъяны, но также понимаем, что и у других людей тоже имеются недостатки. В этом заключается большое преимущество: если мы осознаем наше собственное несовершенство, мы также способны принять и недостатки окружающих. Идеальных людей не существует. У каждого есть что-то, в чем он 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.

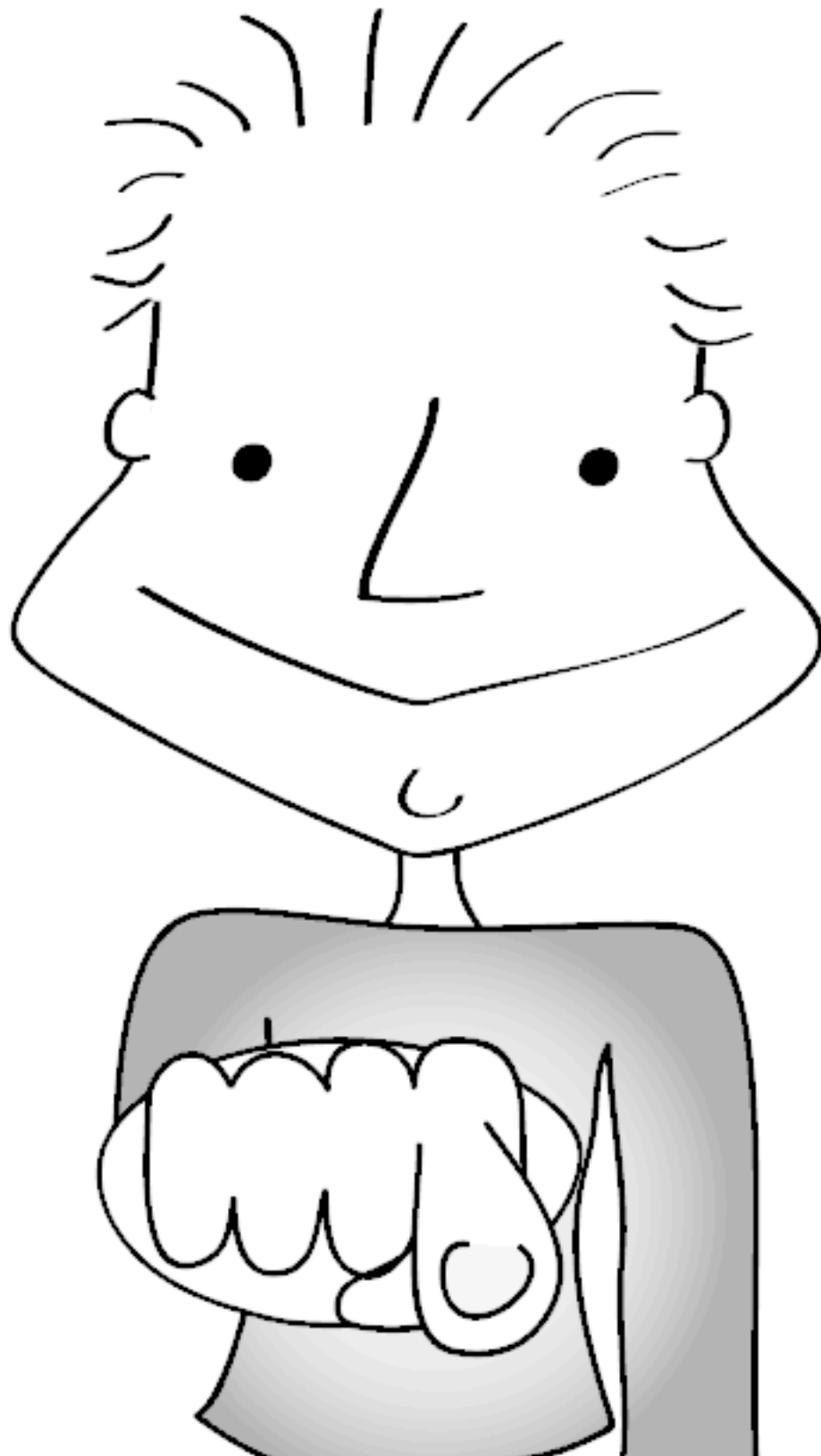
Когда вы целенаправленно формируете у себя позитивный настрой, вы начинаете снова уважать себя, благодаря чему повышается ваше чувство уверенности в себе.

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.

ЭЙ, ТЫ! ДА, ТЫ!  
ТЫ - ЛУЧШЕЕ, ЧТО С ТОБОЙ  
КОГДА-ЛИБО СЛУЧАЛОСЬ В ЖИЗНИ!





## **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 формирование представления о самом себе внесло вклад все ваше окружение: родители, братья и сестры, друзья, дяди, тети, дедушка 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.**

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.