

# СЕАНСЫ ПСИХОТРЕНИНГА

Наталя РОМ

## Как выработать здоровый пофигизм

или  
12 шагов  
к уверенности  
в себе



Наталья Ром

**Как выработать здоровый  
пофигизм, или 12 шагов  
к уверенности в себе**

«АРДИС»

2007

## **Ром Н.**

Как выработать здоровый пофигизм, или 12 шагов к уверенности в себе / Н. Ром — «АРДИС», 2007

Наталья Ром – профессиональный бизнес-тренер, практический психолог, ведущая открытых и корпоративных тренингов и семинаров, автор бестселлеров по практической психологии. Цель тренинга – развитие навыков уверенного поведения, как в личной, так и в профессиональной деятельности. В программе большое количество техник, которые можно сразу использовать в повседневной жизни. С помощью тренинга вы сможете:

- Выработать уверенность в своих силах с помощью эффективных техник.
- Быть собой и не бояться осуждения и насмешек со стороны других людей.
- Спокойно воспринимать критику.
- Узнать секреты непринужденного общения.
- Научиться говорить «НЕТ», не испытывая вины или сожаления.
- Осознавать манипуляции и успешно им противостоять.
- Обрести способность достигать поставленных целей.

Изменяйтесь и идите вперед к своей уверенности!

© Ром Н., 2007

© АРДИС, 2007

# Содержание

Предисловие	5
Шаг первый. Вы ответственны за свою уверенность!	6
Шаг второй. Навыки уверенного человека	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Наталья Ром**

## **Как выработать здоровый пофигизм, или 12 шагов к уверенности в себе**

### **Предисловие**

Здравствуйтесь, друзья! Я рада приветствовать вас и с удовольствием представляю свой тренинг – программу 12 шагов к уверенности в себе.

12 шагов – это путь, который я прошла однажды и который до сих пор очень помогает мне в жизни. Этот тренинг обязательно поможет и вам, если только вы этого захотите!

Цель тренинга – взглянуть на обычные вещи по-новому, выработать новое мышление и навыки уверенного человека, изменить не только поведение, но и сознание.

В книге вы найдете множество различных техник. Каждую технику необходимо использовать и как можно чаще повторять – только так можно сделать уверенные способы мышления и навыки поведения привычными для себя.

Как работать с тренингом?

Эффективнее всего в первую очередь делать те упражнения, которые для вас наиболее интересны. То, что получается хорошо, делайте как можно чаще!

Затем начинайте осваивать техники, которые даются чуть сложнее. Заучивайте наизусть отдельные фразы, тренируйтесь на родных, близких, друзьях и кошках на заднем дворе. Ищите ситуации, где вы сможете применить техники в «полевых условиях».

Обязательно записывайте упражнения, которые отработываете. И не обращайтесь внимания на малопонятные места тренинга: вы сможете вернуться к ним позднее. То, что кажется сложным, делайте в последнюю очередь.

Итак, главное правило: от простого к сложному. Прочитайте книгу несколько раз – это гарантирует запоминание большинства техник. И, конечно, тренируйтесь, дерзайте, двигайтесь шаг за шагом к уверенности и успеху.

Мы начинаем!

## Шаг первый. Вы ответственны за свою уверенность!

Я-безответственность или Я-уверенность? Мне выбирать!

Прежде чем вы сделаете первый шаг, я открою вам небольшой секрет... Первый шаг вы уже сделали! В вашей голове родилась и оформилась мысль: «Хочу стать уверенным в себе человеком!». Более того, вы сделали и второй шаг. Вы открыли эту книгу, чтобы узнать, как и с чего начать.

Почему главы книги названы именно шагами? Все очень просто!

Шаг никто не может сделать за вас. Это ваше самостоятельное решение и действие!

Да, никто не может сделать за вас шаг. Так же как никто не может вашими губами произнести: «Я хочу стать уверенным в себе человеком»!

Сделав уже два шага на пути к своей уверенности, вы признались себе, что готовы измениться. И вы взяли ответственность за эти изменения на себя. Вдумайтесь: *вы взяли ответственность за свою уверенность на себя!*

Понимаю, что слово *ответственность* многих приводит в ужас. Никто не любит брать на себя ответственность. Тем более ответственность за собственную жизнь. Что ж, это нормально для человеческой натуры. Но сейчас это слово вам придется полюбить и почувствовать по-новому.

Если вы хотите измениться и стать уверенным человеком, слово *ответственность* должно стать неотъемлемой частью вашей личности.

Только вы несете ответственность за свои мысли, чувства и поступки!

Только вы несете ответственность за свою жизнь!

Именно вы ответственны за свою уверенность!

Простого понимания этого постулата недостаточно. Важно, чтобы это стало вашей установкой, одним из базовых жизненных принципов. Одиннадцатой заповедью, если хотите!

Вы можете изменить свою жизнь. Вы можете получить все, что полагается вам по праву: хорошую работу, друзей, любовь, деньги, здоровье, власть, признание, успех... И все это зависит только от вас!

Чтобы стать уверенным в себе человеком, необходимы два условия.

Первое – хотеть быть уверенным и мыслить как уверенная личность.

Второе – поступать уверенно и вести себя как уверенный человек.

Первое – это философия и мировоззрение. Второе – набор конкретных правил поведения и навыков.

Если вы хотите получить результат, вам придется запастись терпением. Изменения не происходят мгновенно. Подходите к тренингу как к интересной увлекательной игре с множеством уровней. Представляете, каждый день – новый уровень!

Ваша жизнь будет подкидывать самые разные ситуации, в которых вы сможете попрактиковаться. Метро, магазины, институт, работа – вот неполный перечень тех мест, где вас ждут тренировки и полевые исследования.

Делайте небольшие шаги каждый день – и вы станете уверенной личностью!

Уверенность подразумевает принятие ответственности за свою жизнь, чувства и действия. Уверенность требует изменений в восприятии себя и своих отношений с окружающими.

Осознаете ли вы, что ежеминутно, ежечасно и ежедневно делаете выбор? Вы выбираете, какую рубашку или блузку надеть. Вы выбираете, что будете есть на ужин. Вы выбираете, что будете делать вечером...

Вы не можете не делать выбор. Даже выбирая ничегонеделание, вы делаете выбор! И если вы все равно выбираете, то почему бы вам не сделать наилучший выбор? «Я согласен, – скажете вы. – Но как сделать наилучший выбор? Как понять, какой выбор наилучший?»

Предлагаю простой рецепт. Надо просто *хотеть* сделать лучший выбор, иметь установку на то, чтобы сделать лучший выбор. Такая установка называется *активность*. Если хотите, можно назвать ее активной жизненной позицией.

Вы должны быть активны! Ваша активность – это выбор, подразумевающий ваше активное участие.

Вы оцениваете, сравниваете, анализируете.

Вы вырабатываете умение мыслить критически.

Вы хотите, чтобы с вашим мнением считались.

Вы требуете, чтобы ваши пожелания учитывались.

Вы предлагаете свои решения.

Вы сами начинаете выступать инициатором изменений.

Вы изменяете себя, людей и события.

Вы мыслите и используете свой потенциал по максимуму.

Все навыки и приемы, которые вы будете осваивать, требуют активности. Ваша активность будет заключаться в действии, практике и тренировке. Только так можно изменить себя!

Еще одна основная установка, которой нужно руководствоваться, – это *оптимизм*. Будьте оптимистом!

Оптимисты думают о жизни позитивно, пытаются разглядеть хорошее во всем, что их окружает. Даже сталкиваясь с трудностями, оптимисты находят повод для радости.

Научные исследования доказывают, что в жизни более выгодно быть оптимистом. Оптимисты дольше живут, реже болеют, имеют более широкий круг общения, большего достигают в жизни. И главное – они чувствуют себя более счастливыми, чем пессимисты.

Пессимизм утомителен и лишает вас жизненной силы. Оптимизм питает энергией не только вас, но и окружающих. Оптимизм – ваш стимул меняться. Оптимизм – это вера в то, что у вас все получится.

Предлагаю несколько простых упражнений для выработки позитивного мышления.

## ПОЗИТИВНЫЙ ЕЖЕДНЕВНИК

Ежедневно в конце или в течение дня фиксируйте в блокноте или ежедневнике все хорошие события, которые произошли с вами. Например:

**отлично выступил перед коллективом;**

**убедил друга бросить курить;**

**от души позанимался спортом...**

Число событий не должно быть меньше трех. Лучше, чтобы их было как можно больше. С каждым днем старайтесь увеличивать количество отмечаемых хороших событий.

В этом упражнении есть один небольшой секрет. Только вы сами определяете, какие события хорошие, а какие плохие!

## ПОЗИТИВНЫЙ ОБРАЗ

Каждый раз, когда вам в голову приходят пессимистические мысли, заменяйте их позитивными образами. На любой негативный образ накладывайте позитивную картинку. Говорите себе мысленно: «Да, возможно, зато солнце ярко светит!» Или: «Ну и что, главное – руки-ноги целы, я живу и дышу».

Вовремя переключайтесь на мысли о чем-нибудь хорошем. Выберите какой-нибудь позитивный образ, который неизменно наполняет вас энергией. Например, это может быть золотистый пляж, море и пальмы. И вы нежитесь на теплом песке! Возьмите себе за правило время от времени возвращаться к своему позитивному образу. Пусть он станет символом вашего оптимизма!

### «ХОРОШО!»

Выберите определенный промежуток времени: час или два часа в день, определенный день недели. В течение выбранного промежутка времени, что бы с вами не произошло, говорите себе внутренне: «Хорошо!» – и улыбайтесь.

В конце дня фиксируйте на бумаге отчет о проделанной работе. Опишите, как вам удалось это упражнение, какие сложности у вас возникали.

Не стоит сразу давать себе безвременную установку: «Отныне и навсегда у меня все хорошо!» Цель не в этом. Выбирайте небольшие промежутки времени и старайтесь справиться с несложными заданиями. Помните о маленьких шагах!

И еще одна рекомендация: постарайтесь оградить себя от потока *негативной информации*. Не смотрите криминальную хронику, не читайте статьи о насилии и преступлениях, не слушайте агрессивную музыку. Если разговор касается невеселых тем, старайтесь переменить тему либо не участвовать в ее обсуждении.

Итак, вы сделали первые шаги на пути к своей уверенности. Давайте подведем итоги.

Вы ответственны за свою уверенность!

Вы выбираете активную жизненную позицию!

Вы становитесь оптимистом!

Мудрые китайцы говорят: «Дорога в тысячу ли начинается с первого шага». Дорогу осилит идущий!

## Шаг второй. Навыки уверенного человека

Я-неудачник или Я-личность? Избавляемся от негативного мышления!

Что такое уверенность в себе? Как отличить уверенного в себе человека? Что необходимо для развития уверенности в себе? На эти вопросы нам необходимо ответить, прежде чем мы пойдем дальше. Психологический словарь дает такое определение.

Уверенность в себе – готовность человека решать достаточно сложные задачи, когда уровень притязаний не снижается только из-за опасений неудачи.

На мой взгляд, определение весьма удачное и емкое. Главными в нем являются два ключевых признака.

Первый – это готовность решать сложные задачи, то есть состояние внутренней психологической мобилизации. Если проще – правильный настрой, образ мыслей.

Второй признак – устойчивость этого качества, несмотря на возможность неудачи. То есть, по словам Уинстона Черчилля, «способность идти от одной неудачи к другой с нарастающим энтузиазмом».

Однако в определении не отражено то, в чем проявляется уверенность. А именно – *уверенное поведение*, набор определенных поведенческих навыков. Уверенное поведение выражает отношение человека к самому себе и к окружающим его людям.

Мы будем понимать под уверенностью в себе и внутреннюю установку человека, и его поведение. Учитывая эти две составные части уверенности, будем работать по двум направлениям.

## **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.