

Рузанна
Мирзабекян

СИЛА ТВОЕГО Я!

Проявленность в режиме
реального времени

Рузанна Мирзабекян

**Сила твоего Я! Проявленность
в режиме реального времени**

«Автор»

2023

Мирзабекян Р.

Сила твоего Я! Проявленность в режиме реального времени /
Р. Мирзабекян — «Автор», 2023

Рузанна Мирзабекян – наставник, эксперт по проявленности. В этой книге она рассказывает, как женщине, готовой изменить свою жизнь к лучшему, с помощью коммуникации и харизмы раскрыть свой личностный потенциал и научиться заявлять о себе и своей деятельности в любых ситуациях. Вы узнаете инструменты, практики и истории автора, которые помогли более 700 женщинам лучше понять себя, осознать свой потенциал, преодолеть страхи и научиться эффективно проявляться в современном мире.

© Мирзабекян Р., 2023

© Автор, 2023

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 5 |
| Глава 1. Ты больше, чем знаешь о себе | 8 |
| 1.1. Что я знаю о себе? | 8 |
| 1.2. Система ценностей | 10 |
| 1.3. Синдром отложенной жизни FoMO | 12 |
| Глава 2. Почему ты до сих пор не проявляешься? | 14 |
| 2.1. Мне не хватает уверенности в себе | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 16 |

Рузанна Мирзабекян

Сила твоего Я! Проявленность в режиме реального времени

Введение

Когда я работала генеральным директором ювелирной компании, на одном из совещаний задала вопрос сотрудникам: «Что вам мешает продавать?».

Почти все женщины-продавцы сказали: «Нам стыдно, боимся не то сказать, не так предложить». И ведь так ответили не практиканты, впервые попавшие в ювелирный магазин, а продавцы с многолетним опытом работы.

Тогда я поняла, что женщинам не хватает инициативы и уверенности в себе. У них был стереотип, что продавец – обслуживающий персонал и должен вести себя определенным образом. Такое убеждение их сковывало – они шли на работу с неохотой, весь день стояли за «прилавком» и ждали инициативы со стороны покупателей. Боялись поговорить с клиентами, выяснить, что они хотят, и предложить им подходящие варианты.

Так на скучной работе проходила основная часть их жизни, где они, будучи в заложниках своих предубеждений, чувствовали себя людьми второго сорта. Это мешало сплоченности коллектива и заработкам каждой из них – ведь если ты не продаешь, то и не зарабатываешь.

А я даже не предполагала, что причина низких продаж в компании – в головах сотрудников.

Тот разговор дал мне понимание, что в первую очередь нужно работать с мышлением сотрудников, а не только стимулировать их процентами с продаж.

Мы начали ежедневно перед началом рабочего дня проводить мотивирующие пятиминутки, на которых улыбались, хвалили друг друга, заряжали энергией, говорили, что сегодня будет успешный день.

После этого даже текущие проблемы сотрудники решали легко, проявляли инициативу в проведении акций, улучшении товарного вида магазина, обслуживании покупателей, делились наблюдениями о влиянии внешнего вида продавцов на поведение клиентов.

Моя проявленность сократила дистанцию между директором и продавцами без нарушения субординации. Я могла выйти в зал и показать, как нужно общаться с покупателями. Подняла ценность каждого члена команды – от уборщицы до бухгалтера. Каждый из них понял, что имеет право голоса и его предложение будет рассмотрено.

Результатом, казалось бы, небольших нововведений стало открытие ещё одного магазина, повышение продаж в несколько раз, отсутствие текучки кадров. Сотрудники стали приходить на работу с удовольствием. А продавцы других магазинов просились в нашу компанию.

Проявленность – один из ключевых факторов, влияющих на успехи в жизни. Она возникает как результат воспитания, окружения, личностных особенностей, жизненного опыта, генетической предрасположенности, культурного кода.

Наблюдая, анализируя, исследуя разные аспекты своей жизни и жизни других женщин, я пришла к выводу, что проявленности личности необходимо уделять особое внимание. В современном информационном обществе многие люди подвержены влиянию различных образов и стереотипов, которые им навязывают СМИ и массовая культура. Из-за чего люди всё чаще

ориентируются не на собственные желания и потребности, а на то, что им показывают и внушают извне.

К сожалению, чем больше вокруг говорят о проявленности, тем более поверхностной и искусственной она становится. Всё больше в этом видится манипуляций. Ведь почему-то мы стремимся выглядеть так, как того требует мода, или хотим соответствовать общественным стандартам, указывающим как ты должен жить, вести себя, делать карьеру и т. д. А, может, это иллюзии? И то, что мы считаем проявлением нашей личности, может оказаться всего лишь показательным выступлением в надежде на чужое одобрение.

В чём же истинное проявление личности? Всё очень просто и логично: истинное проявление личности – то, что находится внутри нас, и то, что не определено внешними обстоятельствами и тенденциями.

Свобода проявления личности может быть достигнута только через осознание и самопознание, а не путём подражания и маскировки.

Проявленность можно сравнить с океаном, который предоставляет бесконечные возможности и свободу. Так же, как и океан, она позволяет расширять границы нашего потенциала, исследовать новые области и расти во всех сферах. Помогает осознать истинную силу и безграничные возможности, которые есть в каждой женщине.

И я очень хочу раскрыть силу и потенциал каждой женщины во всём мире. Потому что мне обидно, что столько умных, красивых, глубоких, талантливых людей остаются в тени только потому, что боятся или стыдятся заявить о себе.

Я никогда не была такой. С детства принимала участие во всех детсадовских утренниках, школьных мероприятиях, команде КВН. Отстаивала свое мнение, спорила даже с теми, кто выше по рангу. Не боялась выглядеть глупой, сделать ошибку. А скорее боялась быть как все.

Набираясь новых знаний и жизненного опыта, я укрепила свою позицию открытости, доверия себе и своей интуиции. Это помогало мне в выстраивании любого рода отношений, как личных, так и рабочих, с мужчинами и детьми, друзьями, сотрудниками и учениками, руководителями и наставниками. И я вижу, что моя позиция и подход вызывают у людей симпатию и доверие. Ко мне прислушиваются, уважают мою точку зрения и мои границы.

Весь опыт, который накопила за свою жизнь благодаря проявленности, с радостью передаю клиентам. И по моей методике женщины начинают лучше понимать себя, чувствовать, что с ними всё в порядке. Они по-другому выстраивают отношения с людьми, высказывают свое мнение без страха быть непонятыми или вызвать осуждение, смело заявляют о себе и продают без стресса.

Ведь всё вокруг нас – всё, что мы видим и чувствуем, порождено проявленностью человека. Мы, люди, являемся сильными и многогранными существами, способными на самые невероятные поступки и творческие подвиги. И вместе с тем, мы уязвимы и часто погружаемся в собственные потоки эмоций и мыслей.

И я не исключение. При всей моей проявленности и активной жизненной позиции до самого последнего момента я сомневалась, имею ли право писать книгу.

И чем больше я помогала женщинам проявляться, тем больше сомнений было в моей голове. Да кто я такая, чтобы говорить об этом? На что ты замахнулась, Рузанна?

Понимала, что моя книга нужна, но всё равно было страшно: как её примут читатели? Страх мешал мне принять решение писать книгу.

Но однажды я подумала: если я не могу попробовать себя в новом качестве, раскрыть себя с другой стороны, то могу ли я продолжать помогать проявляться другим людям?

Проявленность моей личности оказалась под угрозой. Я заново училась доверять себе, своим ощущениям – этому помогали новые практики, люди, события, осознания. Пока ясно не увидела, что книга – это моя проявленность. И тогда я дала себе разрешение стать писателем.

В книге я собрала материалы из своих подкастов, социальных сетей, Telegram-канала и выступлений, чтобы помочь тебе не бояться проявляться, выйти за рамки убеждений, выбраться из сковывающего кокона внутренних ограничений.

Мы рассмотрим различные аспекты нашей сущности – эмоции, стремления, образ мышления, взаимодействия с другими людьми и окружающим миром. Да, развитие проявленности – это процесс, который требует времени, терпения и усилий. Но это того стоит!

Эта книга не только предоставит навыки и инструменты для проявления личности, но и позволит тебе глубже понять себя. Она станет твоим гидом в путешествии к себе, поможет найти свои способы самовыражения, обрести уверенность и самостоятельность для достижения мечтаний и амбиций. А ещё – познакомит с историями людей, которые смогли найти «свой голос» и стать авторами собственной жизни.

Моя цель – не просто описать и проанализировать характеристики человека, а погрузить читателя в мыслительный процесс, помочь задаться вопросами, найти смысл в собственных действиях и выборах.

Я сама постоянно этому учусь. Опыт моей жизни накладывается на знания, полученные на курсах и тренингах ведущих специалистов, которые являются для меня авторитетами, и чьему мнению я доверяю. Эти знания активно применяю для себя и передаю клиентам. Через готовность делиться также проявляется моя личность. Поэтому в книге будут практики и упражнения, эффективность которых доказана моим личным опытом и опытом многих людей. Также дам подробную структуру самопрезентации, изучив которую, ты сможешь легко говорить о себе перед любой аудиторией.

Многие сейчас связывают проявленность с соцсетями, поэтому в книге будут некоторые рекомендации для их ведения. Но в целом более широкое понятие, и то, что я даю в книге, что применимо в любом аспекте жизни.

Узнаем ли мы полную правду о проявленности человека? Возможно, нет. Но я верю, что каждая женщина должна оставить след своей личности в этом мире.

Ведь ты особенная и достойна заявить о своей уникальности.

Добро пожаловать в увлекательное путешествие к себе – уверенной, яркой и счастливой!

Глава 1. Ты больше, чем знаешь о себе

*«В важные эпохи жизни, иногда в самом обыкновенном человеке
разгорается искра героизма,
неизвестно доселе тлевшая в груди его,
и тогда он свершает дела,
о коих до сего ему не случалось и грезить,
которым даже после он сам едва верует».*
Михаил Лермонтов

1.1. Что я знаю о себе?

Скажу по секрету: больше всего в процессе написания книги я думала над разделом «Об авторе». Переписывала, добавляла. Убирала, снова добавляла...

Я торговалась сама с собой. Не слишком ли хвастаюсь? А, может, это никому не интересно?

На это ушло много времени, энергии, эмоций. Я даже поделилась этим с подписчиками.

Мы слишком много думаем о своей персоне с позиции важности, и это самая большая преграда на пути решения любой проблемы. У многих есть убеждение, что весь мир ждёт их провала, чтобы позлорадствовать. Или, наоборот, все спят и видят наш ошеломительный успех, чтобы порадоваться.

Цепляясь за свою значимость для других, мы не получаем ничего, кроме сложностей, и тратим жизнь на сомнения и решение проблем, которые сами же и создали. Из-за этого копится усталость, уходит энергия. И мы закрываемся от остального мира.

За всю мою практику общения и работы с клиентами я поняла, что люди делятся на два лагеря:

- одни создают проблемы, чтобы всё время их решать;
- другие создают проблемы, чтобы от них убежать.

Объединяет их одно – чувство собственной важности, которое делает людей тяжёлыми и пустыми одновременно. Это приводит к диссонансу. С одной стороны, человек придаёт большое значение собственной важности. А с другой – не умеет подать себя, рассказать о себе интересно. (Как это сделать ярко, читай в параграфе 4.3.)

Люди стесняются своих положительных качеств, своих успехов. Принижают себя, лишь бы не выделяться, не вызвать зависть или хейт со стороны окружающих.

В последние три–четыре года модным стало саморазвитие. Лозунги «Люби себя», «Выбирай себя», «Ты самый важный в своей жизни» – звучат отовсюду. Они уже затёрты, но по-прежнему далеко не все понимают, как это – выбирать себя, поставить себя на первое место. Потому что люди не знают, какие они на самом деле, какого себя нужно выбрать. И порой страшно от пустоты внутри человека.

Эту пустоту мы заполняем новыми курсами по самосовершенствованию, чужими мнениями, зависимостями и другими людьми, на которых ориентируемся. Но в какой-то момент приходит понимание: новые знания и опыт проживания своей жизни мы получаем не для того, чтобы улучшить навыки, проявляться и жить лучше, а чтобы постоянно находить подтверждение тому, что жизнь – штука сложная. Будто стервятники, мы кружим вокруг себя в ожидании, что совершим ошибку или вообще не решимся что-либо сделать. Вспоминаем нечто ужасное

из прошлого и, исходя из негативного опыта, видим плачевное будущее... А всё для того, чтобы снова и снова найти повод себя «клевать».

Буквально за неделю до того как начать писать книгу, я прошла 30-дневную чистку с эндокринологом. И вынесла из этого нечто важное: я достаточно знаю о себе и о жизни в целом, чтобы в любых ситуациях поступать должным образом. Но жить ещё интересней и продуктивней мне банально мешает мой образ жизни и привычки. А спасает от бесконечных сомнений в себе и нерешительности правило «Делаю, как умею». Это приблизило меня к пониманию сути утверждения – «Я больше, чем знаю о себе».

Кто я?

Почти каждый день я отвечаю на этот вопрос. Я та, кто совершенствует свои навыки и развивает мышление. А порой та, кто перестаёт делать что-то, потому что теряет к этому интерес. Понимаю, что мешает мне идти вперед, смотрю в эту сторону, иногда вижу решение, а иногда нет. Перестаю сосредотачиваться только на себе, смотрю на мир, и диву даюсь – что вокруг творится!

Из этих процессов делаю выводы о значении в моей жизни различных явлений, событий и обстоятельств, происходящих в обществе и природе. И это мнение отражает мои ценности. (Подробнее об этом в параграфе 1.2.)

Когда ты определяешь свои увлечения и интересы, то больше узнаёшь о себе. Что приносит тебе радость и наибольшее удовольствие? Знаешь ли ты свои сильные стороны, свои уникальные таланты, способности и особенности?

На эти вопросы необходимо ответить не для того, чтобы понять, чем ты отличаешься или что тебя выделяет среди других, а чтобы лучше узнать себя. Как следствие это поможет улучшить отношения с родными, партнёрами, друзьями, коллегами, да и вообще с любыми людьми.

В приложении 1 ты найдешь вопросы для самостоятельной работы. Ответь на них прямо сейчас хотя бы коротко. Это поможет тебе раскрыть свою личность через систему ценностей, о чём пойдет разговор в следующем параграфе.

1.2. Система ценностей

Систему ценностей можно определить как совокупность убеждений, которые формируют наши предпочтения, поступки и оценки.

Наши ценности формируются на основе нашего воспитания, культуры, окружающей среды и, конечно же, личного опыта.

Что для тебя самое главное в жизни?

Ответив на этот вопрос, узнаешь о своих ценностях. Если спросить об этом разных людей, то получишь разные ответы.

Я бы, не задумываясь, ответила, что это свобода проявленности и саморазвитие. А для кого-то – это семья. Для других – здоровье. У каждого будет свой ответ. Ключевой момент в вопросе ценностей – что является для тебя настолько важным, что управляет твоими действиями. В зависимости от приоритетов выстраивается твоя жизнь.

Ценности не возникают за один день, они меняются на протяжении жизни. Существует множество ценностей, и их можно разделить на духовные и материальные. Духовные чаще всего выходят на первые позиции в возрасте примерно 40–45 лет. Я сторонник того, чтобы в системе ценностей у каждого человека было и материальное, и духовное. Только если нет перекаса в одну сторону или отрицания другой, возможно гармоничное развитие и полноценная жизнь.

Проявленность помогает объединить две стороны личности, приобрести внутреннюю силу. Когда заявляешь о себе, будто начинаешь заново себя узнавать. При этом ваши ценности не меняются кардинально, они могут лишь перемещаться в списке. Если, например, некоторое время назад на первом месте была семья, то, возможно, теперь семья уступит первенство здоровью, развитию или путешествиям. Но это не значит, что семья больше не важна и перестала быть твоей ценностью.

Это всего лишь естественная эволюция ценностей, когда ты пробуешь проявляться через разные грани своей личности. Эволюции не стоит страшиться, и тем более не следует чувствовать вину за свой выбор.

Знание своих ценностей играет важную роль в нашей жизни и может помочь во многих сферах.

А знаешь ли ты свои ценности? Знаешь, для чего они нужны тебе и как могут помочь в принятии решений в самых разных ситуациях?

Предлагаю твоему вниманию список некоторых областей, которые тесно взаимосвязаны с нашими ценностями.

1. Направление в жизни

Знание своих ценностей помогает определить, что действительно важно для нас и что мы хотим достичь в жизни. Оно помогает создать четкую картину будущего и определить свои цели и приоритеты.

2. Принятие решений

Знание своих ценностей помогает принимать более осознанные и последовательные решения. Когда мы понимаем, что для нас действительно ценно, то можем лучше оценить варианты и выбрать тот, который наиболее соответствует нашим ценностям.

3. Личная и профессиональная гармония

Знание своих ценностей помогает проживать жизнь аутентично* и находить гармонию в отношениях и профессиональной деятельности. Когда мы живём в соответствии со своими ценностями, то чувствуем себя удовлетворенными и уверенными в своих выборах.

**Аутентичный человек – тот, кто не прячется за маской. Кто признает свои слабости, ограничения и не стыдится их. Кто признаёт их не только в себе, но и не испытывает сложностей с тем, чтобы признать и показать их другим. Кто не отрицает в себе себя.*

4. Мотивация

Знание своих ценностей помогает найти источник внутренней мотивации. Когда мы знаем, что действительно важно для нас, то легче находим силы и энергию для достижения поставленных целей и выполнения задач.

5. Самосовершенствование

Знание своих ценностей помогает лучше понять себя и свои потребности. Оно стимулирует личностный рост и развитие, поскольку мы можем активно стремиться к тому, что действительно для нас имеет значение.

В целом знание своих ценностей помогает нам ориентироваться в жизни, принимать осознанные решения и жить более счастливо и удовлетворённо.

Чтобы проследить собственную эволюцию ценностей, рекомендую выписать их (этому поможет приложение 2) и периодически сравнивать: что было на первом месте когда-то, а что стало сейчас.

И ты увидишь колоссальную работу, которую ты проделываешь над собой ежедневно.

Хорошо влияет на понимание своих ценностей насмотренность. Исследуй разные системы ценностей, изучай различные философии, религии и культуры, чтобы понять, какие ценности существуют и насколько они соответствуют твоим убеждениям.

Благодаря этому ты перестанешь сравнивать себя с другими и научишься сравнивать себя с собой в прошлом. И тогда удивишься, как многому научилась, как изменилось твоё отношение к определённым вещам, людям и, главное, к себе!

На мой взгляд, это станет лучшим доказательством проявленности граней твоей личности и того, как ты шаг за шагом проживаешь СВОЮ ЖИЗНЬ! Без оглядки на других, без страха что-то не успеть, о котором пойдёт разговор в следующем параграфе.

1.3. Синдром отложенной жизни FoMO

Ленты соцсетей пестрят закатами на шикарных курортах, свиданиями в миллионах алых роз, подарками на рождение очередного малыша, ужинами в дорогих ресторанах. А ты в халате на кухне вновь задумчиво всматриваешься в кастрюлю, с надеждой найти там ответ на привычный вопрос: что приготовить на обед?

Кажется, что весь мир вокруг живёт яркую жизнь, насыщенную интересными событиями. Все успели стать миллионерами, многодетными мамами и успешными бизнес-леди. Заняты все, кроме тебя. Это ощущение знакомо многим, и у него есть официальное название: синдром FoMO.

**Fear of Missing Out / Синдром упущенных возможностей*

Термин ввёл в употребление американский венчурный капиталист Патрик Макгиннис в 2004 году. В 2013 году слово FoMO включили в Оксфордский словарь английского языка и определили как психологическую конструкцию, включающую два основных компонента:

– осознание того, что другие получают положительный опыт, высокие результаты, а ты нет;

– стойкое желание оставаться на связи с людьми в соцсетях.

Если говорить простыми словами – это тревожное психическое состояние, когда человек боится пропустить интересное или важное событие, упустить хорошую возможность. Его провоцирует, в том числе просмотр чужих публикаций в социальных сетях.

Здесь дело не в рассказе подружки о том, как классно она провела отпуск. И даже не в том, что коллега показала видео сюрприза от любимого мужчины. Да, возможно, этого достаточно, чтобы вызвать у кого-то удушающий приступ зависти. Но именно бесконечная череда картинок, где показывают яркую и насыщенную событиями жизнь, и постов о том, как ошеломительный успех настиг кого-то из знакомых, считается наиболее распространённой причиной этого типа тревожности.

Согласно материалам Википедии, четыре человека из десяти испытывали FoMO хотя бы иногда, причём мужчины чаще, чем женщины. Боязнь пропустить что-то важное испытывают 56 процентов людей. Ты, конечно, можешь сказать, что чувство зависти к по-настоящему интересным событиям в чьей-то жизни может испытывать кто угодно, только не я. Но согласишься, что хоть раз ты почувствовала этот щемящий сердце импульс.

Страх не успеть, остаться в стороне от значимых событий, не быть приглашённым на важное мероприятие, упустить выгоду там, где многие уже сделали состояние – всё это типичные проявления синдрома FoMO. Он заставляет тратить много времени, усилий и энергии на то, чтобы быть в курсе всех дел у других, знать у кого, что происходит, и главное, подсмотреть, чем же всё это закончится...

FoMO могут «подхватить» не только те, кто ведёт активную социальную жизнь. Панически боятся упустить что-нибудь важное и по профессиональным причинам. Это могут быть трейдеры, следящие за изменением курсов валют, акций, ценных бумаг, или журналисты, которым важно первыми рассказать новости, выложить инфоповод. И даже домохозяйки, следящие за скидками, чтобы не проморгать шанс приобрести два товара по цене одного.

Сейчас популярно пропагандировать «успешный успех». Например, уже сложился стереотип, что женщина к 40 годам должна иметь воспитанных детей, дом, машину, любящего и заботливого мужчину, собачку и миллионный бизнес. Желательно, чтобы при этом она занималась спортом, была здоровой, стройной, молодой и всегда весёлой.

Боязнь отстать от других в успешности всех сфер жизни может привести к печальным последствиям. Одно из них – нежелание вообще что-то делать. А зачем? Ведь достаточно на пару часов зависнуть в соцсетях, и ты ярко прожила определённые эмоции от созерцания жизни других. Не успела оглянуться, а прошёл ещё один год твоей жизни...

Онлайн-сфера плотно вошла в нашу жизнь, и нам трудно распознать признаки этого синдрома и обезопасить себя от него. Но зато мы точно можем спасти от FoMO свою психику.

Где бы я ни обучалась, какие бы ни проходила мастер-классы по улучшению навыков видеть людей и понимать их запросы, везде психологи рекомендуют первым делом признать очевидный, но такой непростой шаг: ты «зацепила» синдром упущенной возможности. Когда ты признаёшь проблему, её можно решить. А это следующие шаги:

- обязательно выделяй в течение дня время, которое проведёшь без интернета;
- устраивай цифровой детокс по вечерам: за два часа до сна убирай телефон подальше, чтобы настроиться на сон. Если уж совсем не спится, замени телефон книгой, медитацией или написанием мемуаров;
- ещё можно целый день в неделю отдыхать от соцсетей: сходить в музей, погулять по городу, уделить время близким, посвятить время тому, что вызывает позитивные эмоции. И, кстати, на некоторых смартфонах есть опция ограничения времени в интернете, смело можно этим воспользоваться.

Я рекомендую время, которое ты тратишь на просмотр чужого контента, тратить на создание своего. Проявляться, делиться своими знаниями, способностями. Если вдруг не знаешь, о чём заявить миру, можешь прямо сейчас связаться со мной и узнать о себе много нового. Проявленность – один из способов начать проживать свою жизнь без отсылки на чужую. Ведь чаще всего FoMO наблюдается у тех людей, которые действительно способны на многое. Только вот свои ресурсы тратят не по назначению, думая, что мне нечего ловить, когда все вокруг уже успешны, о чём свидетельствует количество подписчиков и лайков в их профилях.

Но это ложное убеждение. Прими во внимание факт, что в наше время с его техническими возможностями: фильтрами, приложениями для обработки фотографий и монтажа видео, сервисами по накрутке лайков, комментариев и подписчиков, любой человек способен изобразить самый «успешный успех» даже в коммуналке. Поверь мне, человеку, который активно проявляется в онлайн с 2016 года, во многих случаях реальная картинка жизни людей кардинально расходится с тем, что мы видим в ленте. Люди устроены так, что охотно показывают миру положительные результаты и красивые эмоции, а страхи, провалы, сомнения, неудачи оставляют за кадром.

А теперь ответь, имеет ли смысл сравнивать свою реальную жизнь с чьей-то картинкой в блоге, над которым работает целая команда специалистов от продюсера до рилсмейкера?

Это все равно, что я, начинающий писатель, стала бы сравнивать свою работу с произведениями классиков. Ты же не видишь в этом смысла?

Ах, если бы ты знала, какое я получаю удовольствие, когда пишу свою первую книгу, как радуюсь, когда вижу, как слова перетекают в предложения и между ними выстраивается логическая связь. Благодарна себе, что не лишила себя этого, что перестала сравнивать себя с другими и пошла в этот удивительный, новый для меня опыт.

FoMO – лишь одна из бесконечного списка причин, почему ты не проявляешься. О некоторых из них поговорим в следующей главе.

Но перед этим предлагаю тебе в приложении 3 выписать свои причины, почему ты до сих пор не проявляешься.

Глава 2. Почему ты до сих пор не проявляешься?

*Самая интересная область для твоего исследования – это ты.
Времени, энергии, ресурсов и мощи – всего полно...
Не хватает лишь твоего одного шага в сторону себя.
Рузанна Мирзабекян*

2.1. Мне не хватает уверенности в себе

Уверенность в себе – звучит заманчиво.

По мнению большинства, она необходима для того, чтобы идти к намеченным целям, реализовывать свои желания и идеи. При этом чувство уверенности в себе очень непостоянно. Оно то приходит, то уходит.

Стремясь к нему, мы загоняем себя в ситуацию «ждун». Сидим и ждём, когда же придёт эта уверенность. Вот стану уверенным в себе и тогда горы сверну.

Есть версия, что уверенность в себе – это отговорка, повод снять с себя ответственность. А на самом деле нужна лишь смелость действовать на основании своих принципов, вне зависимости от того уверена ты в себе или нет. Не знаю, как тебе, а мне эта версия очень нравится.

Несколько лет назад в поездке на Домбай мы решили подняться на открытом подъёмнике на самую высокую точку горы. Я, конечно же, с абсолютной уверенностью в себе первая побежала брать билеты. И знаешь, как только села на подъёмник, вся моя уверенность в себе улетучилась. Добравшись до первой точки, я решила остановиться и не подниматься выше. Была разочарована в себе и опустошена. Вся моя энергия сфокусировалась на состоянии неуверенности, а не на факте, что я сейчас в том месте, о котором так долго мечтала, и что именно в свой день рождения осуществила эту мечту.

Вторую точку я покоряла все ещё с неуверенностью, что смогу, но с огромным желанием сделать это. Когда добрались, села и кайфанула от вида, который мне открылся. У меня потекли слёзы от величия и красоты этого мира и того, что я частичка всего этого. Расслабилась и приняла страх, хотя была совершенно не уверена, что с ним справлюсь.

В другой раз неуверенность пришла, когда я ехала в студию на запись своего первого подкаста. Я поймала себя на мысли, что какая-то очень спокойная. Сфокусировалась на своих эмоциях и поняла, что совершенно не уверена в себе, но моё спокойствие говорит о том, что я уверена в своих рефлексах.

Много раз я проводила прямые эфиры, делала аудиоподкасты в Telegram, выступала на публике и знаю, как справляться с волнением. Знаю, как говорить, как и с какой интонацией звучит мой голос, как себя вести в пространстве, как взаимодействовать с публикой. У меня есть огромный опыт, и где бы я ни была, какое бы количество людей меня ни слушали, у меня всё получится супер.

А многие люди думают, что уверенность в себе поможет им, и ждут её, находятся в поисках уверенности годами, не делая при этом никаких действий. И в этом их ошибка.

Среди людей, которые нас вдохновляют и мотивируют, отмечу историю Илона Маска. Когда он был на грани краха, то оценивал жизнеспособность своей компании лишь на 10 процентов. И если бы он тогда ждал уверенности, а не шёл дальше, то не смог бы объективно оценить ситуацию. Он упорно работал, и сегодня все видят, каких вершин он достиг, став первым

человеком в истории планеты с состоянием 3 млрд долларов США. А все благодаря тому, что Маск нашёл в себе смелость идти вперед на основании своего видения, понимания и принципов развития компании, при полном отсутствии уверенности в себе.

Сегодня многие находятся в состоянии вечного «хочу хотеть делать».

Ждут вдохновения, уверенности в себе, и ещё каких-то волшебных навыков. Это любительская позиция – инфантильная или детская, если говорить на языке психологии. Взрослый человек, назовём его профессионал, просто решает делать – вне зависимости от своих эмоциональных качелей, от того, уверен он в себе или нет, и сомнений, получится у него или нет.

Я хочу, чтобы ты осознала, что для движения вперед уверенность в себе как таковая не нужна. Отлично, если она возникает на основании отработанной практики и рефлексов. Но помни, что даже если уверенности сегодня нет, то к ней можно прийти через свои жизненные принципы и ценности, которыми мы руководствуемся на каждом этапе жизни.

Мы привыкли идти в уверенность, чтобы не бояться, а не потому, что она поможет в достижении результатов. Чувство уверенности в себе – максимально отдалено от чувства страха, поэтому мы придаём ему большое значение и так сильно его желаем.

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.