

## Откуда взять уверенность в своих силах

*Если мы уверены, что что-то случится,  
оно обязательно случится.  
Брайан Трейси*

Одним из наиболее распространённых желаний людей является желание чувствовать себя увереннее в различных жизненных ситуациях. Уверенность нужна человеку во всем! В данной статье вы обязательно найдёте что-то полезное для себя и сможете таким образом откорректировать и сохранить на должном уровне свою уверенность в себе.

1. Действуйте. Старательно занимайтесь своим делом. Самым важным шагом к приобретению уверенности в себе является начало действия. Работайте над проблемой и доводите дело до конца. Если вы будете сидеть дома и думать о том, что вам хочется сделать, от этого вам станет ещё хуже. Это простая истина. Но её не всегда легко воплотить в жизнь. Для того чтобы её воплощение стало немного легче, есть три способа, как заставить себя действовать:



- Присутствуйте. Присутствие в нужном месте заставит вас действовать, и очень часто вам даже будет казаться, что вы плывёте по течению и ничего не предпринимаете, но на самом деле вы будете действовать, не прилагая лишних усилий. Это примерно так же, как с дыханием – ваши лёгкие работают, а вы об этом даже и не задумываетесь.

- Воспринимайте всё просто. Если вы хотите разубедить себя что-либо делать, вы должны воспринимать поставленную задачу слишком серьёзно. Таким образом вы почувствуете, какая она огромная, сложная и жуткая. Но если вы немного успокоитесь и расслабитесь, вы, скорее всего, увидите, что проблемы, относящиеся к вашей задаче, во многом были созданы вашим воображением. Если вы спокойно подходите к делу, то проблемы уже не кажутся такими серьёзными, а если нет никаких серьёзных проблем, то всегда легче начать заниматься делом.

- Страстно желайте. Если вы чего-то действительно хотите, то начать действовать не составит для вас труда. Действия в такой ситуации вполне естественны. Они возникают потому, что вы не хотите больше ждать.

2. Посмотрите в лицо своему страху. Можно смотреть в лицо своему страху и при этом не чувствовать дрожь в коленках. Есть способы помочь себе сделать это:

- Проявляйте любопытство. Когда вы заняты своим страхом, вы закрыты. Вы пытаетесь создать барьеры в своём мире и в своём мозгу. Вы ограждаете себя от других людей/вещей. А если вы будете проявлять любопытство, то ваше восприятие внешнего мира оживёт и мир откроется для вас. Любопытство наполнено предвкушением и рвением. Оно делает вас открытым. А когда вы открыты и увлечены, то у вас не хватает времени на ваш страх.

- Осознайте, что страх очень часто основан на неверном понимании проблемы. Полезнее для вас будет не относиться к своим мыслям слишком серьёзно.

3. Уясните порядок действий. Дело в том, что когда вы действуете, вы не просто обретаете уверенность в том, что вы можете справляться с различными ситуациями, у вас также уходит острота чувств. В наших с вами случаях можно говорить, например, о сдаче экзамена или о выступлении перед



аудиторией – о том, что сначала заставляет нервничать и, возможно, трястись от страха, а затем становится всё более и более привычным событием вашей жизни. Пройдёт совсем немного времени, и вы будете воспринимать отработанную ситуацию как нечто совершенно нормальное.



4. Подготовьтесь. Если вы ничего не знаете о том, что собираетесь делать, вам будет тяжело не потеряться в неясном и туманном страхе. Этот страх породит ужасные картины того, что может случиться, если вы попытаетесь взяться за желаемое дело. Обучение и подготовка могут очень сильно помочь вам. Например, снова и снова работая с пробными заданиями экзамена, прослушивая и переписывая своё изложение или сочинение, вы с лёгкостью справитесь и с предлагаемыми на экзамене

заданиями. Поэтому готовьтесь, и в итоге вы почувствуете себя спокойнее и увереннее.

5. Осознайте, что, если вы потерпите неудачу или допустите ошибку, не произойдет ничего непоправимого. И опять вам придётся посмотреть в лицо своему страху. Потому что только таким образом вы можете открыть для себя всё то, что до вас миллиарды людей в течение всей истории человечества открывали для себя. Неудача не убьёт вас. Никто вас не осудит. Конец света не наступит. Нужно переосмыслить неудачу и не воспринимать её как образец, а вынести из неё что-то полезное и важное. То, что поможет росту вашей уверенности в себе и вашему общему духовному росту. Вот четыре примера, как ваша неудача пойдёт вам на пользу:

- Вы учитесь. Вместо того чтобы воспринимать неудачу как нечто ужасное, постарайтесь посмотреть на неё как на учебную практику. Когда вы переживаете неудачу, задайте себе вопрос: что страшного в этой ситуации и что я из неё могу вынести.

- Вы получаете опыт, который невозможно получить по-другому. Конечно, желательно учиться на ошибках и неудачах других людей. Но на самом деле это не всегда возможно. Иногда вам просто необходимо потерпеть свою собственную неудачу и вынести из неё свой собственный урок. Ваш практический опыт будет несравним ни с чьими пустыми словами.

- Вы становитесь сильнее. Каждый раз, когда вы терпите неудачу, вы становитесь крепче. Вы всё больше и больше осознаёте, что это не конец света. И, повторюсь, вы начинаете спокойно относиться к ситуации.

- У вас становится больше шансов на успех. Каждый раз, когда вы терпите неудачу, вы имеете возможность научиться чему-либо и, таким образом, укрепить свои внутренние силы.



Поэтому каждая неудача приближает вас к успеху.

6. Познайте себя и то, что вы хотите от жизни. Для того чтобы обрести ещё больше уверенности в своих силах, вы должны познакомиться с собой. Займитесь самопознанием. Узнайте, чего вы на самом деле боитесь. Терпите неудачи, так вы поймете, что они не так уж и страшны. Приобретая опыт, становитесь сильнее и обретайте внутреннее спокойствие. Попробовав всё имеющееся в наличии, вы найдёте то, что вам действительно нравится.



*Ключом к успеху является уверенность в себе.  
Ключом к уверенности в себе является подготовка.  
Артур Эш*

