

Лариса Осокина

# Самооценка:



*Как обрести уверенность  
и стать автором собственной  
ЖИЗНИ...*

Содержание:

Вступление.....	3 - 4
Глава 1. Как мы теряем веру в себя.....	5 - 9
Глава 2. Что такое самооценка и зачем она?.....	9 - 11
Глава 3. Неуверенность в себе - это проблема?.....	11 - 14
Глава 4. Как «справляются» с неуверенностью обычные люди.....	15 - 19
Глава 5. Вы можете и должны жить счастливо!.....	19 - 22
Глава 6. Готовое решение: как эффективно избавиться от проблемы.....	23 - 26
Глава 7. Как устраняет проблемы эта технология.....	27 - 30
Глава 8. Об авторе. Методика работы.....	31 - 36
Глава 9. И в заключение.....	37 - 38

## Вступление

Вы когда-нибудь ревновали? Боялись выступать перед аудиторией? Не справлялись с заданиями? Хотели **лучше** выглядеть перед своим возлюбленным, возлюбленной? Страдали от любви? Сравнивали себя с другими и после этого расстраивались? Думали, что вы этого не достойны?

Тогда вы попали по адресу, потому что эта книга для вас. Она поможет лучше понять причины неуверенности, а также даст способы, как можно с этой проблемой справиться.

Вы знаете, сколько бы человек не обращалось с проблемами, все до одной так или иначе связаны с уверенностью в себе. Именно поэтому мне захотелось написать эту книгу для вас, уважаемые читатели.

Эта книга для тех, кто хотел бы стать увереннее в себе и позволить самому себе строить свою жизнь. Трудно? Не верится? Но это возможно. Все зависит от вашего желания участвовать в своей жизни и делать ее такой, какой она вам больше нравится.

Эта книга может быть полезна тем, кто хочет построить гармоничные отношения со своими партнерами; тем, кто хочет изменить свою жизнь и начать жить по-новому; тем, кто хочет добиваться в жизни целей и кто стремится к росту; она для тех, кто НЕравнодушен к собственной жизни и кто готов **ДЕЙСТВОВАТЬ**.

«Уверенность» значит у-веровать, верить, поверить. Разве это не в наших силах - начать верить в свои силы? На это вам ответит притча о вере ребенка:

«В одном городе случилась засуха. Лето было в разгаре, и засуха грозила уничтожить весь урожай. Перестало хватать питьевой воды, и городской священник созвал всех утром в храм молиться о дожде.

Пришли все жители города, а один ребенок пришел с зонтиком. Жители стали смеяться над ребенком.

- Дурачок, зачем ты притащил зонтик? - говорили они. - Ведь дождя все равно не будет.

- А я думал, что если вы помолитесь, то дождь пойдет, - ответил ребенок.»

Вот так маленький ребенок сумел донести до взрослых об отсутствии в них веры в то, чем они занимаются...

Мы привыкаем жить по шаблону, по заданному сценарию. Потому что так безопасно, так привычней. Но, может быть, пора задуматься и сделать выбор?

Как мы теряем веру в себя...

*«Кто понимает - не оценивает,  
а кто оценивает - не понимает»  
Китайская мудрость*

Еще не родившись, ребенок верит. Он верит, что нужен этому миру, родителям; верит, что придет в этот мир желанным и любимым. Он открыт и доверчив, его душа распахнута. Сначала... Но все оказывается намного сложнее и, даже не появившись на свет, ребенок начинает получать душевные раны.

Вот первый возможный опыт получения травмы: мама ждет ребенка. Но она не налаживает с ним контакта, более того, она не рада своей беременности, не планировала ее. Быть может, нет поддержки, отец ребенка поступил безответственно, и ей трудно. И травма ребенку уже нанесена. Большая. Он на духовном уровне в утробе общается с матерью и получает информацию о том, что он лишний, что он не нужен. Между ним и матерью не установлена духовная связь Любви и принятия. И такой ребенок, появившись на свет, запустит свою «программу» нелюбви и ненужности. Откуда же взяться уверенности? Поэтому самый первый способ защитить будущего ребенка от неуверенности - это планировать его ОСОЗНАННО и с Любовью.

Но все мы знаем, что в жизни многое по-другому, и редко, очень редко детки с самого зачатия живут в любви матери и отца.

Так что мы все с вами примерно с одной историей: нас рожали и мало задумывались, зачем.

## **Самооценка:**

### **как обрести уверенность и стать автором собственной жизни**

6

Второй опыт получения травм: родившись, ребенок попадает в чужой незнакомый мир и начинает «познавать» уроки жизни. Ведь на самом деле, кому как повезет: кто-то больше, кто-то меньше получит душевных травм, но их получают все.

В период от 2 до 6 лет формируется личное представление ребенка о самом себе и поэтому, если он растет в недружественной обстановке, чувство его неуверенности в себе закрепляется и он усваивает на всю жизнь, что он не такой как все. Я хочу пояснить, что следует считать недружественной обстановкой:

1. Если ребенка критикуют, упрекают.
2. Если не позволяют самому познавать мир в разумных пределах.
3. Если чрезмерно опекают.
4. Если сравнивают с другими детьми.
5. Если незаслуженно и неискренне восхваляют.
6. Если между родителями нет теплых отношений.
7. Если ребенку не по возрасту дают тяжелые задания, с которыми он не в состоянии справиться.
8. Если есть разделение в отношении к другим детям в семье.
9. Если кричат, бьют.
10. Если все время указывают на недостатки.
11. Если не замечают стараний и достижений ребенка.

И это «если» можно продолжать еще очень долго, пока мы не придем к выводу, что единственной благоприятной обстановкой для развития

**как обрести уверенность и стать автором собственной жизни**  
здоровой личности ребенка является полная семья, построенная на основе Любви и принятия.

Все «промахи» взрослых безумно мешают жить в последующем! Только представьте себе, скольких возможностей такой ребенок себя лишает: он не может обратиться за помощью, потому что боится получить боль отвержения, он не может рассчитывать на себя, потому что **думает**, что он недостаточно хорош для того, чтобы действовать, он с помощью значимых близких «внушает» себе свою беспомощность.

Вот так, шаг за шагом мы формируем представление о себе. И это представление не из лучших. И что интересно, мы с каждым шагом закрепляем негативный образ себя, потому что это для нас известно и привычно. Человек так устроен, что до определенного времени действует по шаблону, сформированному в детстве, потому что так безопаснее.

Поскольку мы действуем привычным образом, мы выбираем такие ситуации, которые подтвердят нам нашу неуверенность. Ком снежный все нарастает и нарастает. И вот неудача за неудачей копится в нашем багаже и мы все больше в себе разочаровываемся. Как правило, неуверенные в себе люди сосредоточены именно на неудачах, они замечают только их; все успехи - это лишь случайность или стечение обстоятельств.

И Вы представляете, с каким «багажом» мы идем по жизни?! До самой смерти, если не начать работать с собой.

*Вот несколько примеров:*

Пожилая женщина 70 лет, больна артритом. Еле ходит по дому. Жалуется на болезни суставов и плохое настроение. Из истории жизни: родилась первой в семье, отец был недружелюбен и холоден, считал ее

«непутевой» и «больной». Критика родителей и отсутствие поддержки сформировали у нее комплекс неполноценности. Обладая отличными способностями, эта женщина остановилась на том, что, окончив институт, «пристроилась поудобнее», так, чтобы было безопасно. И все. Работа и дом - вот и вся жизнь. Конечно, душа просит претворения, задуманного Богом, раскрытия потенциала. Но женщина этого не слышит. И как результат - депрессия и болезни. Выйдя на пенсию, она моментально «нажила» себе болезнь, чтобы избавиться от вины ничегонеделания.

Еще пример: мужчина 43-х лет. Первый в семье, нелюбимый отцом. У матери с отцом были отношения неприязни и неуважения. Рос стеснительным и робким из-за чрезмерной властности отца. Закончив институт, женился. Во время перестройки не смог найти работу и поэтому занимался чем придется. Со временем стал злоупотреблять алкоголем. Неудовлетворенность и несостоятельность на время заглушаются алкоголем.

Еще один пример: молодой человек в возрасте 20 лет женится на однокурснице, из-за чего бросает учебу. Он был младший в семье, наиболее любимый матерью. Мать его излишне опекала, не позволяла проявлять себя. Мальчик вырос неуверенным и стал искать жену, которая бы взяла на себя груз забот. В нем не сформировался мужчина и поэтому он не в состоянии вести мужские дела в семье. Конечно,

женщины - матери находятся и дальше продолжают «поддерживать» позицию мужа-ребенка. Если он этого не увидит - он навсегда останется «маленьким мальчиком», а жена, если ей не надоест, - мамой для него. Ну, а если надоест, она уйдет сама, потому что такой

**как обрести уверенность и стать автором собственной жизни**  
«мужчина-ребенок» не способен принимать самостоятельные решения; после ухода «жены-мамы» он снова кинется на поиски очередной «мамы».

Знакомые истории? Может быть, кто-то в них узнал себя или своих знакомых, родственников. Это замкнутый круг, и человек будет ходить по нему до тех пор, пока не захочет выйти. Именно так - пока не захочет сам. Ничто и никто не сможет помочь, если нет этого желания изнутри.

## Глава 2

### Что такое самооценка и зачем она?

*Если вы сами цените себя невысоко, мир не предложит вам ни на грош больше.*

*Самооценка* — ценность, которая приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам. Это то, как человек думает о себе, оценивает себя. Главные функции, которые выполняются самооценкой, — регуляторная, на основе которой происходит решение задач выбора, и защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость. Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих и достижений человека.

Самооценка бывает:

- а) Завышенная
- б) Заниженная
- в) Адекватная.

Завышенная самооценка говорит об излишней самоуверенности, самолюбовании, что, несомненно, вредит человеку. Завышенную

самооценку иногда путают с уверенностью в себе. Но это не так. Человек с завышенной самооценкой игнорирует других, считает их незначимыми, восхваляет себя и ставит свои интересы выше других. Такой человек эгоистичен, высокомерен и в душе своей презирает остальных людей.

Заниженная самооценка - следствие того, что мы не знаем себя такими, какие мы есть на самом деле. Робость, излишняя трусливость, зажатость, неуверенность - вот признаки заниженной самооценки.

На самом деле, завышенная и заниженная самооценка - это две стороны одной медали, разница лишь в полюсах: **при завышенной у человека эйфория, а при заниженной - подавленность и часто депрессия. Завышенная самооценка проявляется как способ компенсации неуверенности.** Адекватная личностная самооценка - правильная, не завышенная и не заниженная самооценка своих возможностей и своих ограничений. Она позволяет строить эффективные планы на основе своих возможностей и с учетом своих же ограничений... Человек с адекватной самооценкой принимает себя таким каков он есть, знает свои недостатки и достоинства.

Самооценка сильно связана со степенью уверенности в себе: уверенный в себе человек с адекватной самооценкой спокоен и уравновешен, он знает свои ресурсы и личностные ограничения, он освобожден от навязчивых страхов, у него доброжелательные

**как обрести уверенность и стать автором собственной жизни**  
отношения, позитивный взгляд на мир, вера в другого человека, он ответственен, держит свое слово и дисциплинирован.

Уверенный человек ищет ответы на вопросы у себя, а неуверенный - у других. Этот список качеств можно продолжать, но нас интересует другой вопрос: как стать уверенным?

### Глава 3

#### Неуверенность в себе - это проблема?

*«В известном смысле каждый человек есть то, что он о себе думает»*

*Франсис Брэдли*

Скажу вам со всей откровенностью - это проблема. И одна из самых распространенных, по крайней мере, в сегодняшней жизни. Этим вопросом заинтересовались в середине XX века психологи и медики. И до сих пор проблема самооценки и уверенности в себе остается одной из самых интересных.

Хочу привести пример из жизни человека с адекватной самооценкой, т.е. уверенного в себе человека: это Хелен Келлер - женщина, которая оставшись глухо-слепой в возрасте 19 месяцев, смогла впервые в истории получить высшее образование, научилась писать, читать, разговаривать и стала мировым общественным деятелем. Несмотря на трудности, которые ей выпали в жизни, ее не оставила **вера в себя и в свои силы**. Нет,

она не стремилась к успеху и достижениям, она просто делала свое дело.

Чувство уверенности дает ощущение собственной внутренней силы, правоты и возможностей, у человека меньше сомнений и страха.

Неуверенные в себе люди часто говорят следующее:

- *у меня все равно ничего не получится, как бы я ни старался;*
- *я так плохо выгляжу, я ему (ей) не понравлюсь;*
- *куда мне такому соваться, это не для меня;*
- *Пусть лучше все остается по-старому, так спокойней;*
- *Ему (ей) просто везет;*
- *он (она) меня не любит, потому что я (толстый, худой, некрасивый, глупый, маленький, большой.....)*
- *да мне и так хорошо;*
- *вот если бы у меня было (много денег, друзей, машина, дом, внешность, образование.....)*
- *подскажите, что мне делать?*

Какие же последствия нас ждут из-за неуверенности и игнорирования этой проблемы?

1. Слушая советы других людей, мы теряем возможность услышать собственный голос разума, интуиции, высшего Я. А

**как обрести уверенность и стать автором собственной жизни**

это значит, что в этом случае мы пойдем по чужому пути, не по своему.

2. Неуверенность блокирует человека, не дает ему самовыражаться.
3. Неуверенность блокирует жизненную энергию и такой человек часто устает, у него нет желания что-либо делать. Такого человека называют ленивым. Но это не лень, это эмоциональные блоки не дают пространства свободному течению энергии.
4. Неуверенность «ворует» драгоценное время, потому что нежелание что-либо делать побуждает человека проводить его впустую.
5. Мешает построить полноценные отношения с близкими и партнерами, т.к. чувство неполноценности постоянно напоминает, что ты хуже или лучше другого; полноценные же отношения возможны на основе равенства.
6. Неуверенный в себе человек почти всегда занимается не своим делом и поэтому он не может получить истинного удовлетворения от работы.
7. Неуверенность не позволяет раскрыть способности, таланты, данные каждому от природы.
8. Ведет к депрессии, болезням и разного рода зависимостям

(алкоголь, интернет, наркотики, пищевая, эмоциональная и т.д.)

9. Человек не может стать счастливым и ищет замены в материальных удовольствиях.
10. Не способен любить по-настоящему.
11. У неуверенного в себе человека негативные эмоции преобладают над позитивными (частые обиды, раздражение, гнев, подавленность, различные страхи, тревога, агрессия, склонность к конфликтам, неудовлетворенность собой).
12. Погоня за материальными достижениями, создание иллюзорного представления о себе, как об уверенном человеке - смысл его жизни.
13. Он не достигает своих целей и мечты так и остаются мечтами, либо не учитывает интересы других и идет «по головам».
14. У него унылая старость и страх смерти.

Я думаю, что вам бы не хотелось такой участи. И я рада этому. У меня вызывает глубокое сочувствие люди, так и не решившиеся себе помочь. Они очень многое потеряли. К сожалению... Хотя причина еще и в том, что очень и очень многие люди хотели бы себе помочь, да не знают способов.

Как «справляются» с неуверенностью обычные люди?

*Серьезные проблемы, которые мы имеем, нельзя решить на том уровне мышления, на котором мы их создали.*

*А. Эйнштейн.*

Конечно, неуверенность - коварный враг и уж она точно не оставит в покое своего хозяина! Что только не придумывали люди в борьбе с ней!

Вот неэффективные способы борьбы с неуверенностью:

1. Один из распространенных ныне способов - это посещение различных семинаров и курсов по мотивации, развитию уверенности, где вам говорят, что нужно начать мыслить позитивно и успех обеспечен. Вам говорят: «Сходите в салон, на вечеринку, развейтесь! Будьте веселыми!» Какая уж тут вечеринка, когда смотреть ни на кого не хочется. Это не работает! Как бы человек себе не внушал уверенность и успешность - глубинная проблема остается, и она все равно рано или поздно вырвется наружу; Многие клиенты после таких семинаров начинают еще больше разочаровываться в себе, потому что ожидания не оправдались. Они часто говорят: «Ну да, повеселились. А дальше что? Все вернулось на место, и моя неуверенность тоже».

2. Начинают создавать внешний лоск: дорогая одежда, обувь, драгоценности, автомобили, привлекающие внимание своей ценой и внешним видом; встречали модных дам, увешенных всевозможными украшениями? Одежда от кутюрье и прочая мишура дает **ощущение** уверенности. Но только ощущение. А попробуй снять с них это и неуверенность выйдет наружу.
3. Чрезмерное увлечение салонами красоты, когда за массой всевозможных процедур невозможно разглядеть «истинное» лицо; «Глазки сделать шире, губки пухлее, ногти длиннее». А быть самой собой страшно? Опять она, моя самооценка.
4. Следование моде и отсутствие собственного вкуса в выборе; Смотрим в журналы мод и копируем чужие вкусы, порой бездумно - идет или нет. «Это же модно! Значит красиво!» А где собственная индивидуальность? Спряталась...
5. Посещение храмов «потому что так надо». Кому надо? Бог все равно увидит ложь.
6. Ищут авторитетов, чтобы жить их мнением; «Скажите, уважаемый Иван Иванович, как мне поступить?» Неуверенность толкает искать ответы на стороне, потому что страшно принимать решения самому.
7. Ищут славы, признания, власти - чтобы быть на виду; Видели, как наши политики лезут к власти? Власть дает **ощущение силы над другими и мнимую свободу**. Конечно, кто не

**как обрести уверенность и стать автором собственной жизни**  
властен над собой, тот ищет власти над другими. Приходилось встречать неуверенного в себе мужчину, который лихо командует над своей женой? И при этом мужчина в глазах других людей выглядит таким уверенным! Власть и гнев компенсируют глубинную неуверенность.

8. Следуют безумным диетам: «Я толстая, худая; у меня бедра широкие, узкие». Этим, в основном, страдают женщины. А причина? Причина банальна - «Такую он меня больше любить будет». Не будет, поверьте, потому что вы внутри не уверены в своей уникальности и красоте. Нет, конечно, многие женщины следят за здоровьем и правильно питаются - в этом случае они тоже следят за весом. Но это уже из любви к себе.
9. Старые «дяденьки» женятся на юных девушках, а пожилые особы выбирают себе юнцов; старые «дяденьки» хотят доказать себе, что они еще «ОГО-ГО». Не уверены потому что.
10. Выбирают профессии не те, которые нравятся, а те, которые престижны и популярны; Профессия и работа служит одним из самых «надежных» способов спрятаться от проблем. Грустно.
11. Занимаются накопительством материальных благ. «Вот у меня будет много денег и она меня полюбит», - рассуждают молодые люди. И обманывают сами себя, потому что в эти ловушки попадают как раз те, кому любовь, в принципе, не нужна, им бы денег побольше. И у таких мужчин наступает разочарование впоследствии. Или сидит девица и мечтает: «Где бы мне богатого жениха найти?» Зачем? В себе не уверена -

думает, что ей не по плечу заработать самой столько, сколько нужно.

Это, уважаемые читатели, не что иное как самообман: люди подставляют себе «костыли», чтобы не упасть, потому что твердо стоять самостоятельно не могут. Способы такие дают временный эффект; более того, они приносят вред обладателю «костылей»: ведь если что случится (машину украдут, денег не станет, красивое лицо постареет, молодость пройдет), то такому человеку придется необычайно трудно переживать подобные «потери». И многие катятся вниз по лестнице жизни, если исчезают «костыли». Они начинают болеть, злиться на окружающих, искать виноватых; некоторые начинают злоупотреблять разрушающими здоровьем и психику средствами, а то и просто становятся преступниками.

Все это примеры того, как люди «справляются» со своей неуверенностью, и они говорят о том, что их способы неэффективны, они не работают, ведь фокус в том, что как бы человек ни убегал от своей неуверенности, она будет его преследовать до конца дней, если он не захочет честно и смело посмотреть ей в глаза. Да, для этого нужна смелость, смелость признаться самому себе в том, что у тебя есть проблема, которая мешает полноценно жить, но ты готов работать над этим. И тогда происходит чудо: вам не надо больше убегать ни от себя, ни от своей проблемы. Высвобождается столько энергии, которая

**как обрести уверенность и стать автором собственной жизни**  
тратилась на непонятную борьбу с самим собой! И эта энергия теперь может быть направлена на плодотворную работу рождения и становления себя настоящего, каким тебя задумал творец, каким ты в глубине души знаешь себя и каким хочешь быть.

## Глава 5

Вы можете и должны жить счастливо!

*Кто может наполнить каждое мгновение глубоким содержанием, тот бесконечно продлевает свою жизнь.*

Выход есть, уважаемые читатели. Тысячи людей избавились от своей неуверенности, стали хозяевами собственной жизни и раскрыли свой потенциал. Это не одномоментное событие, чудеса бывают, но редко. Эта работа требует времени, желания и настойчивости. А еще веры в то, что вам удастся раскрыть себя и избавиться от неуверенности.

Но не каждый решается действовать, потому что у человека неуверенного есть свои выгоды оставаться таковым: можно жаловаться на жизнь и ничего не делать; обвинять весь мир, какой он плохой; пребывать в дурном настроении и лежать весь день у телевизора; создать вокруг себя ореол «несчастливого», чтобы жалели окружающие и делали все за него; вручить свою жизнь в чужие руки и стать безответственным (в любом случае будет виноват другой) и т.д. Такие люди говорят обычно следующее:

- я родился не в той стране, вот если бы я жил в.....
- у нас нет условий для этого;

- вот если бы я был (а) чуть помоложе...
- если бы мои родители были богатые...
- им хорошо, у них все есть...
- не в то время я родился...
- да это они во всем виноваты....

Так поступают маленькие дети. К сожалению, выросшие физически, многие так и остаются детьми по своему психическому развитию.

Так что, решать вам и только вам, какую жизнь вы для себя хотите: стать хозяином и «творить» ее в соответствии со своими желаниями или оставаться унылым, зависимым и несчастливым.

Когда совсем не вможоту и вас одолевают грустные о себе мысли, иногда полезно воспользоваться рекомендациями людей, которым те или иные способы помогли **на время** снять негативные эмоции. Конечно, этими способами мы можем только временно облегчить душевную боль, ведь проблема остается, но тем не менее, они помогают.

1. Вы решаете, что с этой минуты начинаете себе нравиться. Не ставя никаких условий, без промедления, без возражений.
- 2 Выпишите на листок все свои хорошие черты - во внешности и характере. Положите его на видное место и в трудные минуты обращайтесь к нему - этот список даст вам возможность увидеть и напомнить, что в вас есть то, что дает вам силы.
3. Мысленно обращайтесь к себе ласково, с любовью.
4. Заметив, что впадаете в самокритику, остановитесь.

**как обрести уверенность и стать автором собственной жизни**

5. Учтите: то, как вы думаете о себе, повлияет на испытываемые вами чувства к себе и на результаты ваших усилий во всех областях жизни.
6. Перестаньте казнить себя за прошлые ошибки. Ошибок нет, вы просто получили опыт; извлеките из этого опыта мудрость.
7. Старайтесь избавиться от неприязни к окружающим и к себе, если вы ее испытываете.
8. Проводите как можно больше времени среди людей, которых вы считаете настоящими друзьями, которые помогают вам, добры с вами.
9. Избегайте гневных и критикующих людей, пока вы неустойчивы внутри себя.
10. Составьте список того, что вам нравится делать (помимо служебных обязанностей) и постарайтесь в течение недели выделить время на одно из любимых занятий, например, погулять в парке, сходить в кино, почитать, послушать музыку.
11. Неприятности воспринимайте, как временные трудности, а не как факторы, определяющие вашу дальнейшую жизнь.
12. Перед сном мысленно обратитесь к себе со словами: "Я люблю и принимаю себя таким, как есть".

А это шаги работы для тех, кто хочет обрести истинную уверенность. И такая работа проводится с помощью специалиста - коуча, психолога:

1. Признайте свою проблему. Это избавит вас от пустой траты энергии и сил бороться и убегать от нее.
2. Сформируйте готовность работать над проблемой.

3. Избавьтесь от прошлых эмоциональных травм.
4. Найдите внутреннюю опору.
5. Измените точку зрения на себя.
6. Исследуйте свои страхи.
7. Развивайте в себе позитивные стороны.
8. Вспомните ситуации, в которых вы чувствовали себя неуверенно и попытайтесь разобраться, отчего она возникла.
9. Становитесь осознанным.
10. Расширяйте уровень своего сознания.
11. Растите и развивайтесь внутри себя.

И поверьте, у этого пути есть начало, но нет конца, это непрерывный процесс, который приносит ни с чем не сравнимые дары, открывает новые дороги и возможности, делает вас свободными, наполненными и по-настоящему счастливыми. Как только вы поймете, что вашей проблемы больше не существует, вам захочется развиваться дальше, а это значит, что вы на верном пути.

Готовое решение: как эффективно избавиться  
от неуверенности?

*«Каждая трудность, которую клиент разрешает, облегчает разрешение следующей, потому что каждый раз, когда он справляется с какой-либо трудностью, он увеличивает свою способность опираться на самого себя».*

*Ф. Перлз*

**Задумайтесь над этими словами, в них правда.**

А теперь поговорим о конкретном: почему и как?

Наша самооценка зависит от.... наших мыслей. «Паразиты» сознания, которые портят жизнь, появились у нас давно, в глубоком детстве, а, может быть, и раньше. Услышали мы однажды о себе нелестную фразу, например, «Какой ты злой!» и закрепилась она в нашем сознании. Потому что, во-первых, была сказана кем-то значимым и, второе, сказана с большим эмоциональным зарядом. Вот и появился первый «паразит». Не сомневайтесь, он приживется, если вы на него болезненно отреагировали. С того момента вы будете «искать» ситуации, подтверждающие, что вы злой. Но в душе своей вы хотите быть добрым, а не злым и поэтому все время будете «доказывать» миру, что вы добрый. Или наоборот, станете по-настоящему злым. «Паразиты» копятя и копятя, а мысли о себе все мрачнее: «я злой, я урод, я ненавижу себя и т.д.» Откуда же будет о себе адекватная самооценка?

Я привела пример только с одним утверждением. А у нас их в голове сотни и тысячи! Ведь известно, что одна негативная мысль

притягивает другую негативную мысль, создается эмоциональный заряд и мы начинаем свою жизнь **строить** в соответствии с этими мыслями. Строить, значит совершать действия, исходя из этих установок. «Паразиты» сознания - наши установки, представления, стереотипы как раз и мешают жить другой, счастливой жизнью; той, которую все мы заслуживаем. Вот сидит дома девушка и думает о себе: «я некрасивая, меня не любят». Как она себя ведет, вы думаете? Она убедила себя в своем уродстве и поэтому не следит за собой, редко куда выходит, настроение мрачное (попробуй с такими мыслями!). И что происходит? На нее и вправду смотреть не хочется молодым людям, ведь молодым важно, как выглядит девушка (хотя это спорный вопрос). А девушка эта себя убеждает, что то, о чем она думает - правда. **Это негативный опыт.** И он будет накапливаться так долго, как долго вы будете готовы «тащить» его за собой.

***Все дело в том, что «паразитов» сознания нельзя обмануть, проигнорировать, обойти. Так устроена наша психика.***

Внушайте себе, обманывайте себя - не поможет. Только добавит разочарований и нового негативного опыта, с которым тоже надо будет в будущем работать.

**как обрести уверенность и стать автором собственной жизни**

Заметили, что до самого этого места были слова, которые старались вас убедить в важности работы над самооценкой? Это на самом деле важно, от этого зависит **вся ваша жизнь**. И ваше счастье тоже.

А теперь я хочу показать вам способ, как от них ( «паразитов» сознания) можно избавиться. Раз и навсегда. Быстро, надежно.

**100% эффективности и надежности гарантирует этот способ.**

Его разработал сербский специалист (физик, психолог) Филипп Михайлович. Его сайт <http://www.spiritualoption.com/> . Филипп в течение долгого времени исследовал и анализировал причины появления «паразитов» сознания и разработал **технику**, которая со 100% надежностью позволяет **очистить** наше сознание от всякого ненужного мусора.

**Очищая сознание, убирая прошлый негативный опыт,** «паразиты» перестают на нас действовать, и это подтверждает **качество и надежность** метода.

Практика показывает, что после работы по этой технике **эффективность человека вырастает в разы**, его жизнь качественно меняется и приобретает смысл, он легко достигает своих целей.

**Эта система отличается от других способов помощи тем, что позволяет не только избавиться от «паразитов» сознания, но и меняет качество вашей жизни в целом. Эффективность**

**этого метода в том, что человек становится уверенным и способным достигать своих целей. Это не кратковременный результат, а стабильный и наглядный: вы видите, как у вас появляются силы строить свою жизнь самостоятельно, без усилий и надрыва.**

По сути эта технология работает с нашими негативными чувствами и эмоциями, ведь именно на них «замешен» тот опыт, который мешает нам двигаться по жизни легко и без страха. Технология позволяет избавляться от психологических проблем и травм прошлого.

В основе этой технологии лежит **техника ЕМТ** (модификации опыта

Как устраняет проблемы эта технология?

*Человек есть мыслящее существо. Его*

*основная сила действия заключена в мыслях.*

Эта технология работает следующим образом: в течение жизни мы накапливаем разный психологический «хлам», «паразитов», про которых вы уже знаете. Формируется и закрепляется нашим поведением негативный опыт. Опыт наслаивается один на другой и становится монолитом. За этим монолитом кое-где пробиваются наши желания, в которые мы почти не верим. **Техника ЕМТ** позволяет освободить сознание от этого негативного опыта и наших негативных убеждений, установок: «Я не могу», «Мне не везет», «У меня не получится», «Так было всегда», «Это опасно», «Это причинит мне боль». Когда сознание освободится от негативных установок и убеждений, желания выйдут на поверхность и расцветут весенним цветком. А самое главное, вы будете знать, что они выполнимы. Вами. То, что тянулось годами, разрешится за месяц или несколько месяцев (в зависимости от сложности).

Это очень простая техника, но новичку самостоятельно справиться сложно, поэтому обращаются за помощью. Вы не можете знать и видеть, потому что находитесь внутри вашего опыта.

Фактически эта технология позволяет **переписать** весь ваш прошлый негативный опыт, установки и убеждения. Все, этого как будто не было. Прошлое перестает на вас действовать в настоящем и вы освобождаете свою энергию, эмоциональные блоки, столько лет мешающие наслаждаться жизнью.

«Паразита» больше нет, потому что **техника EMT** позволяет добраться до корня проблемы и избавиться от нее. Все разрушающие программы, действующие в сознании человека и приносившие лень, уныние, беспомощность, апатию исчезают, потому что они **переписаны**. Теперь ваши силы, мотивация будут направлены на то, чтобы начать жить по-настоящему, сегодня. И достигать все, что вы хотите.

**Эта программа действительно удивительно проста, и она работает. Работает качественнее и быстрее, чем другие методы психологической помощи. А самое главное то, что вы сами видите результат. И это мотивирует вас двигаться дальше.**

### **АЛГОРИТМ РАБОТЫ:**

1. Вам необходимо найти своих «паразитов», которые подрывают вашу уверенность в себе. Но будьте осторожны и особо внимательны, потому что можно пропустить ситуацию из прошлого негативного опыта или застрять на какой-то одной. Из-за недостатка опыта вы можете недостаточно качественно проработать опыт или убеждение и тогда не достигните цели.

2. Избавиться от них.

Лучше будет, если вы обратитесь за квалифицированной помощью к специалисту, потому что он проведет вас через психологические травмы качественно, вычистит ваших «паразитов» совместно с вами и поддержит в особо сложные минуты работы с негативным прошлым опытом.

Но если вы собираетесь работать в соло-процессе с помощью **Техники ЕМТ**, то

### **Выглядит эта работа так:**

**1 шаг.** Вы намерены работать со своей неуверенностью. Представьте событие в будущем, где вы будете уверены в себе. Где это происходит? Кто там находится? Что вы делаете?

**2 шаг.** Оцените это событие по 10-бальной системе, где 0 - это «я совершенно не уверен, что это возможно», а 10 - это «я точно уверен, что так и будет». Дело в том, что если вы поставили себе 10 баллов, вам ничего и не нужно исправлять, идите и делайте. Скорее всего, балл будет ниже.

**3 шаг.** Спросите себя: **что будет вместо этого?**

**4 шаг.** Какой ваш прошлый опыт говорит о том, что будет именно так? Возможно, вы вспомните ситуацию из прошлого, когда вы потерпели в этом неудачу. Поздравляю! Вы нашли своего первого «паразита», ваш негативный опыт.

**Наиболее часто встречающиеся «паразиты»:**

- я опять сдамся;
- мне надоест это делать;
- я так уже делал, у меня ничего не получилось;
- я не верю, что это возможно;
- все люди обманывают;
- не верю в систему, я уже много способов пробовал;
- все так живут и я буду;
- это бесполезно изменять;
- это моя судьба.

И еще много самых разных. До нескольких тысяч встречается. Как только вы их выловите, переходите к шагу 2.

**Будьте осторожны**, если начнете искать в интернете подобную систему: вы можете найти всевозможные модификации, но не саму систему. А с непроверенными модификациями я бы вам не рекомендовала на себе экспериментировать, потому что последствия неизвестны. Попробуйте самостоятельно то, что вы прочитали в книге, или обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.

Об авторе. Методика работы.

Меня зовут Осокина Лариса. Я психолог, тренер, коуч. Последние 12 лет специализируюсь на изучении различных психологических проблем и трудностей и применяю эти знания на практике.

Столкнувшись когда-то с собственными трудностями и трудностями клиентов, я поняла, что традиционные подходы работают, но очень и очень медленно, буквально по шагам, по миллиметру. На эту работу уходят годы. Это меня не устраивало, так же как и клиентов; я искала другие возможности помочь клиентам. Поиск привел меня на курсы к Филиппу Михайловичу. Теперь, испробовав на себе эту систему и убедившись в ее эффективности и скорости, я применяю ее при работе с моими клиентами, совмещая **Технологию ЕМТ** с психотерапией. Это дает стойкие и надежные результаты.

### **Как я работаю:**

Я являюсь «проводником» для клиента. С помощью вопросов я помогаю находить и перерабатывать негативный опыт клиенту; с помощью моих вопросов клиент **осознает причины** своего поведения и меняет его по своему желанию. Это позволяет «не наступать на одни и те же грабли дважды». Осознание помогает

увидеть свои «болевые точки» и выбрать другой способ мышления и действий. Осознание - это победа над собой. Также я смотрю за эмоциональным состоянием клиента, чтобы не было ошибки, когда клиент оценивает свой модифицированный опыт.

Система убедила меня в том, что клиент может достичь результатов **в более короткое время и наслаждаться этим результатом!**

Подробную информацию вы можете узнать на сайте:

**[www.etvita.ru](http://www.etvita.ru)**

Занятия проходят онлайн через программу Skype, которую вы можете бесплатно установить из интернета. Для работы нужны наушники и микрофон.

**И в заключение...**

Вы, наверное, как и я в свое время, читали множество книг о том, как обрести уверенность; с призывами, которые мало или вообще не работают. И я думаю, это вас раздражало. Знаете, меня лично это раздражало по понятным причинам: тут не то, чтобы внимать советам книг, тут утром с постели вставать лень, не говоря о том, «чтобы улыбнуться своим близким». Не до улыбок, когда о себе думаешь не так хорошо, как следовало.

Я вас прекрасно понимаю: невыносимо трудно заставить себя поверить, что что-то может быть по-другому, когда всю жизнь было только так. Тем более трудно с такими установками и мыслями заставить себя действовать. И сила воли тут ни при чем. К тому же, в нашей российской ментальности принято считать, что к психологам и коучам обращаются только психи. Нет, это не так. С психически больными людьми работают психиатры.

К счастью, времена меняются и люди все больше начинают понимать, насколько важно психическое здоровье. Я бы сказала, что психическое здоровье столь же важно, как и здоровье физическое: ведь доказано учеными, что сегодня любое заболевание в основе своей содержит биологические, психологические и социальные факторы. Это значит, мы получаем биопсихосоциальные болезни.

Сегодня здоровым можно назвать человека, который и физически крепок и с жизнью самостоятельно справляется. Полнота жизни,

доброжелательное отношение к себе и другим, отзывчивость и позитивный взгляд на мир, а также энергия, активность - вот составляющие Здоровья.

Поверьте, это возможно; это главное, что мы должны сделать для себя любимого. И тогда мы будем с улыбкой вставать по утрам, путешествовать, зарабатывать столько, сколько нам необходимо для жизни, находить равных партнеров, создавать счастливые семьи и рожать счастливых и здоровых детей.

**ЖИТЬ ДЛЯ ЛЮБВИ И СЧАСТЬЯ!**

Как и должно быть по плану Творца.

Я желаю Вам успехов и Веры на этом пути!

Автор: Осокина Л.М.

сайт: [www.etvita.ru](http://www.etvita.ru)

skype: Larisa 6474