



Как женщине обрести уверенность

за 2 минуты



Александр
Шахов
психолог

Из этой книги – инструкции вы узнаете о трех методиках мгновенного повышения уверенности в себе. Они просты, эффективны и безопасны. Если вы готовы получить что-то по-настоящему ценное, то будьте готовы за это отдать 5 минут вашего времени – дочитать до конца эту небольшую книжку.

Каждый из живущих на земле, время от времени чувствует неуверенность в себе, в своих силах. Уверенные люди отличаются тем, что умеют уменьшать эти периоды неуверенности.

Эта небольшая инструкция позволит вам почти мгновенно получить заряд уверенности. Это может пригодиться вам перед публичным выступлением, сдачей экзамена, важным разговором, выставлением личных границ, собеседованием на работу и т.д. Да мало ли когда! Уже давно известно, что успешность у любой сфере зависит не столько от подготовленности или квалификации, сколько от уверенности человека в себе.

Вспомните, разве вы не встречали ситуации в жизни, когда хорошо подготовленный студент из-за волнения не мог связать и двух слов и проваливал экзамен? Или мужчина не мог набраться уверенности и смелости чтобы признаться в любви и упускал свою вторую половинку? А может вы и сами были в этих или таких же ситуациях, когда решало не столько ваша подготовка, сколько простая уверенность в своих силах?



ПОДПИШИТЕСЬ на меня!



А вот вам еще одно подтверждение, что уверенность – это основа успеха в любой сфере. На этот раз в виде народной мудрости: «Наглость – второе счастье». В основе наглости – самоуверенность в себе, в собственной правоте. Если из наглости убрать махровый эгоизм, то мы получим в сухом остатке ту самую уверенность в себе. Именно поэтому молодые девушки любят «плохих парней» — они демонстрируют высокую самоуверенность в себе.

Итак, обретение уверенности – главная задача тех, кто стремится у успеху, к счастью. Из-за ее отсутствия люди не могут бросить опостылевшую работу, начать свой бизнес, поменять место жительства, создать отношения, выставить личные границы.

И хотя развитие постоянной, твердой уверенности требует довольно значительной работы над собой и является темой отдельного разговора (если вам это интересно, то в конце книги вы найдете решение этой задачи), я расскажу о 3 быстро работающих методиках, практикуя которые вы сможете значительно повысить уверенность в себе.

Все эти методики совершенно безопасны, имеют под собой научное обоснование, прошли испытание в клинической практике и доказали свою высокую эффективность.



ПОДПИШИТЕСЬ на меня!



A woman with long, wavy brown hair, wearing a light blue strapless dress and blue-tinted sunglasses, is walking barefoot on a sandy beach. She is looking towards the right, where the sun is setting, creating a warm, golden glow. The background shows a rocky coastline and the ocean under a hazy sky. The overall mood is serene and confident.

01

ПОЗЫ УВЕРЕННОСТИ

Первый метод





Вы знали

что СЛЕПЫЕ с рождения спортсмены, после победы на спортивных состязаниях, таких как Параолимпийские игры, вскидывали руки вверх в так называемом «жесте победителя», как это делали и тысячи зрячих спортсменов? Откуда люди, ни разу не видевшие других, могли знать об этом жесте? Этот жест заложен в нас генетически.

Посмотрим на картины художников, изображающих королей, на статуи древнегреческих героев. Вы увидите на них типичные жесты, которые сообщают другим, что человек обладает силой властью и уверенностью в себе: руки или рука поднятая вверх, руки или рука упертая в бок, вскинутый подбородок, грудь колесом.

Вскинутые вверх или упертые в бока руки визуально увеличивают фигуру, делая ее больше, массивнее, «авторитетнее». То же делают кошки, выгибая спину, становясь боком и вздыбливая шерсть или медведи гризли, когда встают на задние лапы перед нападением. Все эти заложенные природой жесты призваны сообщить другим, что их обладатель – большой, уверенный и сильный и у него высокий уровень эпинефрина — так называемого «гормона льва», дающего уверенности, силу, бесстрашие (эпинефрин подавляет гормона стресса — кортизол).

Но удивительно то, что выполняя «жесты победителя» даже при низком уровне эпинефрина, вы стимулируете его выработку и через 2-3 мияянуты вы действительно почувствуете уверенность, силу и бесстрашие. А окружающие, увидев это, будут отвечать вам жестами уважения и подчинения, что еще больше увеличит вашу самоуверенность.

ПОДПИШИТЕСЬ на меня!



Итак, что же это за волшебные жесты уверенности и какова методика их использования.

1. Встаньте, расставьте ноги чуть шире плеч, стойте твердо на всей ступне. Вытянитесь вверх позвоночник, поднимите подбородок чуть выше линии горизонта и закиньте руки за голову. Взгляд направьте вперед, чуть выше уровня горизонта. Плечи и грудная клетка расправлены, дыхание глубокое, полной грудью. Повторяйте вслух или про себя: «Я обретаю уверенность». Время выполнения 2-4 минуты. Эффект наступает через 2 минуты.

2. Вариант первой позы, только руки уперты в бока. Локти в стороны, все остальное тоже самое. Аффирмация «Я выдержу любые испытания».

3. Вариант первой позы, только сидя на стуле: широко расставьте ноги, чуть откиньтесь на спинку стула, но не заваливайтесь назад, руки закинута за голову. Дыхание животом и полной грудью. Аффирмация – любая позитивная установка, которую вы хотите приобрести (я – красивая, я – сексуальная, я любима)

Вначале вы почувствуете себя неловко, неудобно, вам захочется принять привычную, удобную для вас позу (кстати, проверьте: я уверен, что, если вы чувствуете неуверенность, вы часто сидите сутулившись, в закрытой позе, прикрывая грудь или живот руками, сплетая или скрещивая ноги или руки, взгляд часто опущен вниз либо смотрите исподлобья).

Применяйте это упражнение для мгновенного поднятия уверенности, снижения стресса и волнения перед важным выступлением или поступком, ключевыми решениями в жизни.

А регулярное его выполнение повысит вашу уверенность в разы.

ПОДПИШИТЕСЬ на меня!





02

ПЛАН - ШАГ

Второй метод





Еще одна

причина неуверенности — страх неизвестности. Это тоже генетически встроенный в нас механизм.

В те далекие времена, когда наши с вами предки бегали с каменными топорами за мамонтами и теряя набедренные повязки — от саблезубых тигров, когда мир был полон опасностей, чаще выживали те, кто был острожным: не запихивал в рот незнакомое растение, не интересовался кто там громко рычит в темной пещере, не пробовал покататься на том зеленом бревне с глазами, плывущем по реке (крокодиле). Только те, кто опасался неизвестного, оставили потомков, то есть нас. Иными словами, в нашем с вами мозге генетически заложен страх и недоверие ко всему неизвестному.

Если вам предстоит сделать что-то новое: выступить публично, взять новое место работы, переехать на новое место жительства, в вашем мозге срабатывает тот механизм реакции на неизвестность, что и 100 тыс лет назад : неизвестно – опасно – страх – неуверенность - паралич.

Это значит, что устранив фактор неизвестности, вы выйдете из под влияния архаичного страха из каменного века, доставшегося нам в наследство от примитивных предков (как говорится, родителей не выбирают).

Как же устранить фактор неизвестности, если он есть? На самом деле нет.

ПОДПИШИТЕСЬ на меня!



Если вы просто сядете за стол на 5 минут и выпишите на лист бумаги все, что вы знаете о том, что вас ожидает, вы вполне уверенно напишите довольно много. Просто нельзя съесть слона целиком. Его нужно съесть по кусочкам.

Когда стрессорных факторов МНОГО, то они производят впечатление ОГРОМНОЙ ГОРЫ, которая наваливается на вас, которую невозможно преодолеть и у вас наступает паралич – вы не знаете с чего начать. «У страха глаза велики». Но «глаза — боятся, руки — делают».

Если вы разобьете эту огромную гору стресса по камешкам и начнете на каждый стрессорный фактор придумаете решение, то окажется, что вы составите план как разрешить и всю ситуацию в целом.

С каждым «камешком», с каждым шагом, с каждым пунктом плана на бумаге, неизвестное отступает, страх растворяется, уверенность повышается.

А чтобы еще больше усилить ощущение «знакомости» и ослабить влияние страха и неуверенности, я предлагаю проиграть будущую ситуацию пару раз в голове.

Дело в том, что для мозга нет разницы между тем, что вы представляете и тем, что вы делаете. Именно поэтому смотря фильм, читая книгу или вспоминая что-то из своей жизни, вы можете переживать эмоции такие же, как будто вы принимаете непосредственное участие в событиях.

Таким образом, если вы проиграете у себя в голове пару раз предстоящую ситуацию, то для мозга она уже не будет «неизвестной» и он будет гораздо спокойнее реагировать на нее.

ПОДПИШИТЕСЬ на меня!



Итак: **возьмите ситуацию, в которой вы чувствуете себя неуверенной.**

Выпишите на часть листа все стрессорные факторы, который вас пугают (например, люди будут не слушать ваше выступление или мужчине не понравится ваша прическа) и напишите напротив то, что вы собираетесь предпринять, если это произойдет. Так шаг за шагом вы составите план действий.

После проиграйте в голове, мысленно весь план. Это не займет много времени, от силы 2-3 минуты. Представьте себе, как наступают те или иные стрессорные события и как вы в соответствии с вашим планом с ними справляетесь. Повторите еще раз или два. Вы сможете заметить, что второй раз представлять гораздо легче и по плану пробежитесь еще бы-стрее. Чем больше вы проигрываете план в голове, тем увереннее становитесь. Но не надо увлекаться просмотром мысленных кинолент с вашим участием, ведь пора переходить к делу! Действуйте и увидите, что вам легко и спокойно удается делать то, о чем вы волновались.

В моей практике была клиентка с биполярным расстройством. Она боялась выйти из дома потому, что боялась всяких невероятных опасностей. Дошло до того, что она даже не могла сходить в магазин через квартал и продукты ей приносила сестра. Она-то (сестра) и связалась со мной... из больницы. Ей неожиданно стало плохо и она не могла выполнять свои ежедневные обязанности. Над клиенткой нависла реальная угроза голодной смерти.

Я работал с ней удаленно, через скайп. После короткого знакомства, мы решили применить эту методику. Следуя ей, клиентка написала пошаговый план того, что ей нужно было сделать: выйти на площадку этажа, спуститься по лестнице, дойти до магазина, выбрать продукты, вернуть-ся назад. Она подозревала опасности на каждом шагу и нам пришлось все их выписать (честно признаюсь, их оказалось не мало – 47. А ведь магазин был всего в двух кварталах! Слава богу, что похищение инопланетянами мне удалось из этого списка исключить).

После мы пересмотрели весь список опасностей и оценили вероятность наступления каждой. Те, у которых была вероятность менее 20% мы не вычеркнули. На остальные (9) разработали план противодействия. Хоть и с трудом, но клиентка впервые за 4 года вышла из дома и купила продукты САМА! После «опасного путешествия» я попросил отметить в том же списке те опасности, с которыми она реально столкнулась. Оказалось таких всего 3.

ПОДПИШИТЕСЬ на меня!



Затем я попросил составить план похода в магазин на следующий день, но уже учитывать только те опасности, с которыми она реально столкнется. Конечно, как и следовало ожидать, план оказался гораздо меньше. И так постепенно, шаг за шагом, клиентка научилась самостоятельно планировать новые для нее, «опасные» путешествия и их совершать. У нее даже появился азарт открывателя «новых земель» — она ставила себе цель куда она еще может пойти в городе самостоятельно и делала это, расширяя пространство своей жизни.

К моменту, когда ее сестра выписалась из больницы через 2 месяца, она была сильно удивлена самостоятельностью ее подопечной (надо ли говорить, что сестра чрезмерной опекой, контролем и убеждением, что клиентка «больна», довела ее до невротического расстройства). Но через 6 месяцев клиентка снова мне позвонила: ей нужно было ехать в Берлин, а это аж 300 км! Прежние страхи, от которых она думала избавилась, повывезли из всех щелей. Но и в этот раз эта же методика сработала: мы снова написали план поездки, определили опасности, выработали способ их нейтрализации. Мы мысленно пару раз «проехали» до Берлина и обратно, встречая различные «опасности» и нейтрализуя их в соответствии с нашим планом. Через пару дней клиентка совершила важную для нее поездку в столицу всей Германии, все прошло как по маслу. Она мне с детским восторгом рассказывала, как она ехала уже «знакомым» маршрутом, как была готова к разным неожиданностям и даже помогала другим людям. Она сказала: «Я казалась себе такой уверенной!». «Ты и была уверенной», — поправил я ее: «Уверен тот, кто ведет себе уверенно, а не кто чувствует уверенность. Сначала води себя как уверенный человек, а потом чувство уверенности придет».

Я горжусь ей: вот уже как год у нее сняли диагноз нервного расстройства и она ведет активную социальную жизнь. Это не значит, что ей легко и она никогда не испытывает страха и неуверенности. Но она уже знает как с ними бороться. С помощью этой методики.

**Эта методика поможет и вам.
Будьте уверены.**

ПОДПИШИТЕСЬ на меня!





03

КОМПЛЕКС СИЛЫ

Третий метод





Если у вас нет психологических ресурсов, чтобы чувствовать уверенность (как их обрести вы узнаете в конце книги), то нужно использовать безотказные физиологические методы.

Психологии и медицине давно известна связь между телом и психикой. Есть даже целый ряд заболеваний тела и внутренних органов, вызванных нарушениях в психической сфере человека. Они так и называются – психосоматические (и, кстати, по данным Всемирной организации здравоохранения, они составляют 49% от всех диагностированных заболеваний. Воистину, «все болезни от нервов». Или, как минимум, половина).

Первый метод уже познакомил вас как можно эффективно воздействовать на психику через тело, принимая определенные позы (йога серьезно изучает эту сферу). А теперь я расскажу вам об особом комплексе физических упражнений, которые моментально вызывают прилив уверенности и бесстрашия.

Внимание!

Если у вас есть серьезные заболевания, особенно связанные с сердечно-сосудистой системой или кровяным давлением, то обязательно проконсультируйтесь с врачом прежде чем его делать, так как воздействие этого комплекса чрезвычайно мощное.

ПОДПИШИТЕСЬ на меня!



1. Расставьте ноги чуть шири плеч, скрестите руки на груди — средние пальцы касаются плеч и присядьте 7 раз делая шумный вдох через нос при опускании и шумный выдох через рот на вставании.

2. После этого выпрямитесь, руки опустите вниз, сожмите ладони в кулаки и сильно напрягите все тело от кончиков пальцев ног, до макушки головы. Досчитайте до 5, выдохните и расслабьтесь.

3. Легко и быстро постучите кулачками себе по верхней части груди и при этом вслух пойте звук «Э» — 3-4 сек.

4. Высуньте язык как можно дальше и на выдохе пропойте долгое «Э». Сделайте три раза, вдох через нос. Гортань и горло будут слегка саднить — это нормально.

5. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и длинный выдох. Расслабьте все мышцы, пробежав мысленно от макушки до пальце ног, уделяя внимание области между глаз, корню языка, плечам, животу и рукам.

6. Откройте глаза, сделайте взгляд ясным и спокойным. Вы уверены в себе.

7. Не позволяйте никаким другим мыслям теперь просочиться в ваше только что очищенной мощной энергетической техникой сознание. Вы так сильны сейчас, что можете легко отогнать любую мысль. Сосредоточьтесь только на предстоящем деле, на последовательности шагов (см п.2). Приступайте немедленно.

ПОДПИШИТЕСЬ на меня!



Несмотря на внешнюю мистичность этого «ритуала», он имеет под собой вполне научное обоснование. Физическая активность с соответствующим дыханием стимулирует выработку адреналина, который переключает мозг и организм в режим повышенной готовности.

Это глубинная система выживания издревне помогала человеку справляться с невероятными угрозами и выходить победителем. Последовательность напряжения и расслабления мышц тела стимулирует симпатическую нервную систему и позволяет снять зажимы и блоки, которые возникают во время страха и неуверенности.

Специальное упражнение расслабляет мышцы гортани, связанные блуждающим нервом с центром речи в мозге и вызывающим прилив крови и гормонов в области, отвечающие за быстроту мышления и реакции. Таким образом сома (тело) соединяется с психо (эмоциями) и эту объединенную энергию вы можете направить в нужное вам русло.

Ну, вот, теперь вы владеете тремя самыми эффективными методиками взрывной уверенности в себе, которые по отдельности или вместе в лю- бой момент могут дать вам прилив силы, энергии и высокой мотивации.

Если же вы заинтересованы в том, чтобы разобраться на более глубоком уровне откуда у вас неуверенность в себе и как избавиться от корня проблем, то я предлагаю вам запись специального вебинара «Техника переписывания негативных установок детства».

ПОДПИШИТЕСЬ на меня!



Стремительно набирающий популярность психолог-тренер и консультант международного уровня Александр Шахов за последние годы посетил более 35 стран и более 100 городов, где с успехом прошли программы этого уникального тренера и где его снова ждут с новыми программами.

Девиз Александра:

«Просто о сложном».

Сам он говорит, что обладает талантом объяснять сложные вещи простым и доступным языком, а также воодушевлять людей на изменение их жизни к лучшему. Особенностями его программ является практичность подаваемых знаний, который участники применяют прямо на тренинге, с удивлением отмечая их простоту и эффективность, а также тонкий юмор, который помогает установить легкую, непринужденную атмосферу.



**Александр
Шахов**

психолог