

*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!*

## 10 □ Как выработать здоровый пофизизм

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.



## 14 □ *Как выработать здоровый пофизизм*

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, пытаясь 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 желательно должно быть больше 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!