Автор: admin
18.03.2011 20:01 - Обновлено 29.10.2014 13:46

Как найти уверенность в себе?

Из книг, посвященных личной уверенности, можно было бы при желании сложить высоченную гору. Но чем на это тратить время, лучше поговорим по существу вопроса.

Во-первых, стоит подчеркнуть: ищут и находят то, что есть, т.е. имеется в наличии. Берусь утверждать, что уверенность имеет каждый человек, просто не каждый знает, где она находится. Во-вторых, обратите внимание: выражение «уверенность в себе» означает не только состояние и поведение человека, оно в то же время и путевой знак. Потому как найти ее можно только в себе самом.

А как?

Если скажу, что довольно просто, вы можете не поверить. Тогда давайте-ка сыграем и посмотрим вместе, так ли это сложно. Для начала представьте, что вы - дом. Большой, многокватирный, густонаселенный. И живут в нем... мысли, чувства и эмоции, самые разные, радостные и грустные. А в числе прочих - и уверенность.

Ваша душа то и дело ходит в гости к жильцам этого дома. То на огонек заглянет - побеседовать, посоветоваться, а нет-нет да и ворвется без стука-без звонка. Порой ошибается квартирой (как там у классика: «Шел в комнату, попал в другую...»), иногда обнаруживает, что некое семейство съехало куда-то, а то и просто забывает нужный адрес.

Как же найти и связаться с тем, что так необходимо, но оказалось недоступным?

Воспользуйтесь домофоном.

Он не совсем обычный, правда, так и вы в качестве дома - тоже диковинка, не так ли? А главная особенность этого сигнального устройства заключается в том, что оно

содержит не только числовой код, но и смысловое значение, специальное для каждой цифры. Порадуйтесь: в каждом из них содержится по одному из ваших законных прав.

1
Нажимая мысленно на единицу, вы признаете свое право быть уверенным человеком. Это может не получиться с первого раза (бывает же, что техника «заедает»). Тогда перед повторным набором «прочистите кнопку» следующей смазкой:

Не все и не всегда хотят, чтобы мы были уверены в себе, кое-кому удобнее, если станем действовать по указке (чаще всего это личности, которые сами не любят ходить «на поводке» у другого). Но как они не смогут прожить вашу жизнь (разве что испортить), так и вы - чужую. А за собственную отвечать только вам.

Разве не обидно: сделать что-то по подсказке, а потом расхлебывать самому? Значит, думать, решать и действовать лучше самостоятельно (что не исключает советов, если, конечно, они отличаются от приказов). Послушал совет, обдумал и сделал, как считаешь нужным. Собственно, это первый шаг уверенного человека.

2
Кнопка с двойкой означает ваше право на отказ. Ремонтный инструмент в случае несрабатывания таков:

Случается, что даже близкому человеку стоит отказать. Ведь вы имеете право не делать и не говорить то, что не хочется. Тут главное - не перепутать с капризом, а чтобы такого не случилось, нужно всего лишь прислушаться к себе. Не к тому внутреннему голосу, который предпочитает сообщать: «Мы ошиблись», а к другому, который звучит из сердца. А иначе... вдруг вы сделаете то, чего от вас требует или что просит близкий человек (например, любимый/любимая), но сами не желаете, а это потом станет ступенькой к разрыву, лесенкой к пропасти?

3
Тройка - это право высказывать свои мысли и чувства. Да, иногда что-то мешает. На выручку придет деликатность, доброжелательность, искренность. Ведь вы говорите не для того, чтобы обидеть, а напротив, чтобы достичь взаимопонимания. Лучший способ

выражаться в первом лице, т.е. говорить о себе (вместо «ты меня раздражаешь» - «знаешь, я начинаю сердиться, когда...)

4
Четверка - очень приятное и не менее полезное право, если его принять, конечно. Это право быть несовершенным. Только представьте, что стали в один прекрасный день идеальным. Что будет? Отрастут крылышки и улетите на небо. А что вы смеетесь? Речь идет вовсе не о том, чтобы махнуть на себя рукой.

Внутреннее саморазвитие - очень важный и необходимый процесс, только не стоит доводить его до самоистязания. Лучше не комплексовать по частностям, а честно признавать, что получилось, а что - пока нет. Просто констатируя и двигаясь дальше, а не останавливаясь для истерики. Это основа доверия к самому себе. И «завтра будет лучше, чем вчера», - как поется в одной песенке.

5
Пятерка - это право, которого некоторые стесняются, но если его не освоить, шифр домофона в квартиру, где проживает (и дожидается вас) уверенность, окажется неверным. Так что жмите посильнее, признавая собственное право на ошибки. А что тут такого, если уже поняли, что не являетесь полным совершенством? Ошибка дает опыт, помогающий идти вперед. Лучше сказать себе (или кому-то, если надо), что я был неправ и исправлять совершенное, чем прятаться от этого факта, топчась на месте. С собой то уж точно незачем играть в прятки.

6
Шестерка - исконное право человека быть самим собой и любить себя. В Писании сказано: «Возлюби ближнего, как самого себя». Как это сделать, если отказывать в любви к себе? Только любя себя, можно развиваться, а от этого любовь станет еще сильнее. И передастся окружающим - это точно.

Ну, вот, код набран.

Сейчас раздастся звонок, на который ответит голос заждавшейся вас уверенности, и дверь откроется. ...Да, чуть не забыла, не забудьте прихватить что-нибудь вкусненькое

к чаю.

Автор - Валентина Пономарева
Источник