

Для чего вообще оценивать себя? Не проще ли жить самодостаточной жизнью, ни с кем себя не сравнивая? Ну, в общем-то, да, если вы полностью удовлетворены своим образом жизни и отношениями с окружающими... Если, к тому же, окружающие вас любят и принимают - вы счастливый человек... Вы, как бы это сказать, подсознательно самоосознанный человек.

Но не у всех это получается само собой. Кому-то приходится над собой поработать, чтобы достичь этой внутренней свободы. Сколько поработать? Поскольку точку "Б" - пункт назначения мы определили, нужно определить точку "А" - пункт отправления, точку отсчета, исходную позицию для того, чтобы прикинуть, а сколько, собственно, над собой нужно будет поработать.

Лидеры с высокими показателями самоосознанности настроены на свои ключевые ценности и часто интуитивно выбирают наилучший образ действий, потому что способны видеть масштабную картину в сложной ситуации. Такие люди обычно хорошо знают свои ограничения и сильные стороны, обладают чувством юмора по отношению к самим себе. Они способны учиться там, где им необходимо что-либо улучшить, и открыты к критике и обратной связи.

Правильная самооценка позволяет лидеру понять, когда нужно попросить помощи, а когда сфокусироваться на развитии своих сильных сторон как лидера. Знание своих способностей с достаточной точностью позволяет лидерам использовать свои сильные стороны. Уверенные в себе лидеры не боятся серьезных испытаний - любые проблемы они воспринимают, как личный вызов.

Разница между уверенным в себе человеком и неуверенным особенно заметна в тот момент, когда нужно сделать решительный шаг. Первый концентрирует перед собой поставленную задачу, думает о том, что он должен сделать. Второй... умудряется припомнить все свои провалы, несчастья и проблемы вместе взятые.

Не бывает, в общем-то, людей, которые не испытывают неуверенности в собственных силах. Но одни, свою неуверенность используют конструктивно - ищут дополнительную информацию, рассматривают любые возможности реализации, анализируют источники данных и свой опыт и... действуют. Другие просто сдаются: "Это не мое", "Я не могу себе

это позволить", "Не с моим счастьем" - выводы, основанные не на объективных исходных данных, и даже не на личном опыте, а лишь на заниженной самооценке. Это проблема, когда сомнения разрастаются до гигантских размеров, парализуя человека, на корню уничтожая любые попытки хоть что-то изменить в своей жизни.

Родом из детства

Самооценка детей, в первую очередь, строится из информации, которую они получают о себе от своих родителей. Слова взрослых можно сравнить с зеркалом, в которое смотрится маленький человечек. О том, каков он, ребенок, главным образом, узнает из фраз, произнесенных о нем окружающими. Эта информация либо вселяет в детей уверенность в собственных силах, позволяя добиваться успеха, либо расстраивает их и снижает самооценку.

Психика ребенка - как лист бумаги. И если качество этой "бумаги" определяется наследственностью, то текст, который на ней будет написан, целиком зависит от его окружения. Свои "автографы" на его психике оставляют родители, родственники, друзья, знакомые, воспитатели и учителя. Пройдет немало лет, прежде чем ребенок научится различать, какие внешние влияния нужно воспринимать, а каким необходимо сопротивляться. Но к тому времени "лист бумаги" уже испещрен разного рода пометками и чувство вины прочно засело в подсознании. Результат - заниженная самооценка, ощущение враждебности внешнего мира и окружающих людей, чувство одиночества.

Как же нужно общаться с ребенком, чтобы не ранить его достоинство? Что включает в себя наиболее верный стиль общения?

1. Проявление уважения. Тон, интонация голоса должны подчеркивать, что дети - это ценные личности, сотворенные по образу Божьему. Ваш ребенок - полноценный человек, и уже поэтому с ним нужно разговаривать уважительным тоном, без ноток унижения и оскорблений.

2. Использование "Я" - посланий. Вместо фраз, которые ребенок воспринимает как обвинения, типа: "Ты сведешь меня с ума!", "Ты мне надоел!", "Ты - грубиян!" рассказывайте ребенку о вашем отношении к его поступку. Например: "Меня очень огорчает, когда соседи жалуются на тебя!", "Мне неприятно, когда со мной разговаривают подобным тоном!", "Мне доставляет большое неудобство беспорядок в доме!". Т.е. не он плох - нехорош его поступок. Сместите акценты ради счастья ваших детей и своего собственного.

3. **Исключение из лексикона наречий "всегда" и "никогда"**. Такие фразы, как: "Ты всегда думаешь только о себе!", "Ты никогда не сдерживаешь своих обещаний!" и тому подобные убеждают ребенка (да и взрослого тоже) в неумении вести себя по-другому.

4. **Неприятие поступка, а не того, кто его совершил**. Фраза типа: "Я люблю тебя, но мне не нравится, когда ты..." убедит ребенка в том, что вам не нравится его поступок, а не он сам.

5. **Правдивость**. Нужно стараться разговаривать с детьми искренне, правдиво и честно.

6. Ну и, если хотите, чтобы ваши дети добились в жизни всего о чем только можно мечтать - обязательно применяйте **Закон Ожиданий** (ознакомиться с которым можно на сайте "Сетевой Путь")

Выравниваем самооценку

Что же делать, если вы уже не ребенок, а ваше чувство уважения к себе оставляет желать лучшего? Если что-то в окружающем мире, в отношении к вам других людей вас не устраивает? Изменить мир (и окружающих в том числе) невозможно, а вот попытаться преобразить самого себя - задача вполне реальная.

Что объединяет уверенных в себе людей? Прежде всего, то, что они черпают энергию внутри себя - они ее, как бы, излучают. И именно этот внутренний свет привлекает к ним других. Люди тянутся к внутренне сильным, самодостаточным личностям. Парадокс, но любовь и уважение часто получает совсем не тот, кто старается заполучить их любой ценой.

Первая задача неуверенного в себе человека - вспомнить тех, кто сформировал его представление о себе и простить их, вторая - найти свой собственный источник энергии.

О прощении мы говорили в одном из прежних выпусков, найти его можно на нашем сайте, а вот о формировании адекватной оценки себя, как об одном из возможных источников энергии, мы поговорим сейчас.

Когда-то давно я познакомилась с одной техникой, которая помогла мне не только понять, кто я, но и сформулировать то, к чему я стремлюсь не на словах, а на деле. Я не

могу привести вам фамилию автора этой техники (просто не помню, к стыду моему), но техника настолько интересна, что я хочу поделиться ею с вами. Только есть условие: **это упражнение надо выполнить быстро, за один раз и не подглядывая в конец.** Т.ч., если в данный момент 10-20 минут на это нет - лучше отложите это письмо до следующего раза.

Итак, нужен чистый лист бумаги и ручка. Разделите лист по вертикали на три больших раздела.

В первом из них нужно написать в столбик 10 (не меньше) имен реальных исторических личностей, вымышленных персонажей книг, фильмов, мультфильмов - не суть важно, реальны они или нет. Важно другое - они должны вам нравиться (диапазон: от нравится до "я восхищаюсь").

Написали? Замечательно, идем дальше.

Во втором напишите в столбик (напротив каждого имени) 2-3 качества, которые вас в этом персонаже особенно привлекают, восхищают...

Третий раздел особенный. Подсчитайте повторяющиеся качества из первого столбика и напишите их в порядке убывания. Например, если слово "мужество" повторялось три раза, слово "харизма" - пять раз, а "терпение" - только один раз, то и записать нужно в столбик: харизма, мужество, терпение.

А теперь свежим взглядом перечитайте то, что вы написали. Что видим? По сути - это вы и есть. Потому что подобное тянется к подобному - вы никогда не выбрали бы качества, которые не звучали бы в унисон с вашей душой. Может вы удивитесь тому, что увидите, может нет, но это теперь ваше зеркало. Всякий раз, когда вы сомневаетесь в себе - посмотрите в это зеркало.

Теперь второе упражнение.

Нам понадобятся два листа. Делим их вертикально пополам. В первой половине первого листа пишем список своих личных качеств или свойств характера, которые вам не нравятся и от которых вы хотели бы избавиться. В первой половине второго листа, соответственно, список своих сильных сторон и качеств, которые вы, наоборот, хотели бы приобрести.

Написали? Отлично. А теперь задание коварное: напротив каждого вредного качества придумайте и опишите ситуацию, где это качество могло бы быть полезным.

А по отношению к каждому качеству второго списка придумайте ситуацию (или вспомните реальную), где это качество было бы вредным.

Попробуйте, очень занятное упражнение.

В качестве иллюстрации упражнения притча от Андрея Нефедова:

Было у папы два сына с совершенно разными характерами. Пришло время, они повзрослели, окончили школу, и предстали перед проблемой выбора профессии. Ребята пришли к отцу посоветоваться.

— Папа, я хочу стать богатым, но учительница говорила, что я жадный, поэтому никогда не стану богатым.

— Наоборот, ты экономный, поэтому станешь богатым.

— Я тоже хочу стать богатым, - говорит другой сын, - но я больше люблю тратить

деньги, чем их экономить. Значит, я не стану богатым?

— Ты просто не привязан к деньгам, значит, будешь смело вкладывать в бизнес, и поэтому ты тоже будешь богатым.

— Я такой наглый! - говорит первый.

— Нет, ты просто пробивной, поэтому станешь богатым.

— Я нерешительный, - говорит второй. — Просто ты тщательно просчитываешь варианты, поэтому станешь богатым

— Я нервный какой-то.

— Наоборот, ты очень энергичный, тебе пока энергию некуда девать. Направь ее в нужное русло и станешь богатым.

— А я ленивый.

— Нет, ты просто хорошо умеешь отдыхать и распределять силы, поэтому станешь богатым.

— Про меня говорят, что я сумасшедший.

— Нет, всего лишь эмоциональный, не скрываешь своих чувств. Людям это нравится. Это хорошо.

Выравниваем самооценку

Автор: Dann
19.01.2008 05:44 -

— А я скрытный.

— Замечательно, твои замыслы никогда не будут известны твоим конкурентам. Это классно для бизнеса.

— Я злой, - говорит первый.

— Не злой, а требовательный.

— А я добродушный.

— Значит, тебе с удовольствием будут помогать люди.

— Я слишком упрямый,

— Отлично, будешь упорно добиваться цели.

— А я рассеянный какой-то.

— Просто творческий человек.

Так мудрый отец сделал счастливыми двух сыновей с разными характерами.

Зачем мы это делаем? Все взрослые люди понимают, что все в мире относительно. Правильная самооценка - это не просто повышенная самооценка, это, скорее, адекватная самооценка. Прodelав первое упражнение, мы поняли какие мы в действительности белые и пушистые, во втором упражнении мы осознали, что качества, которыми мы жаждем обладать, могут сыграть с нами злую шутку, а качества, которыми мы уже обладаем, могут нам помочь. Что лучше быть естественным, чем надевать на себя маску неприсущих тебе качеств - людей ведь очень сложно обмануть.

Иллюстрация

В качестве иллюстрации того, о чем сегодня говорили я хочу предложить вам посмотреть онлайн балетную постановку "Рука в Руке"

Исполняют китайские танцоры Ma Li (девушка) и Zhai Xiaowei (парень).

У партнера нет ноги, а у партнерши - руки...

История этих двух жизней и этого выступления такова: Ли была молодой, красивой и подающей большие надежды профессиональной балериной. Пока в 19 лет она не попала в автомобильную аварию. Ей ампутировали руку, и уже тогда она решила, что на этом ВСЁ: теперь она уйдет из жизни. Тем более что позже её бросили все, кроме родителей, а её смазливый бойфренд сбежал сразу, как только узнал о её несчастье и операции.

Жизнь была закончена и девушка поставила точку: она свела счёты с жизнью. Но её успели спасти родители, случайно вернувшиеся домой.

Парень (Тао) наоборот, не занимался ни спортом, ни балетом. Он был самый обычный паренёк, пока не попал ногой в механизм. Ногу пришлось ампутировать, а сам Тао стал инвалидом. Это уже позже он занимался и прыжками, и дайвингом и ещё многими видами спорта.

Но потом он встретился с Ли.

Он был в балете полный новичок. Она - профессионал, да к тому же с очень высокими требованиями и перфекционизмом.

Подробности того, что из этой встречи получилось вы можете узнать на нашем сайте.

Заключение

Тот потенциал, которым мы обладаем, достаточен для достижения успеха в любой области. Но есть еще одна хорошая новость - потенциал можно усиливать, наращивать. Это наша точка отсчета, точка "А" - осознание того, кто мы есть и куда мы хотим продвигаться. Если вам кажется, что вам чего-то недостает для успеха - посмотрите в свое "зеркало", сделайте второе упражнение еще раз и обязательно пересмотрите балет **"Рука в Руке"**

Все рекомендованные статьи, книги и видео вы можете найти на нашем сайте "Сетевой Путь"

Лола Пирхал