Урок 4: Ключевые принципы уверенности в себе

Автор: Unsvet
18.03.2011 12:37 - Обновлено 06.08.2015 16:58

{jumi [*256]}

Автор: Unsvet
18.03.2011 12:37 - Обновлено 06.08.2015 16:58

Что такое уверенность в себе? Каждый человек, хоть раз в жизни задумывался над этим понятием. Какой же смысл мы вкладываем в слово «уверенность»? Большинство из нас считает, что это – вера в способность справляться с определенными задачами по жизни. Плюс возможность преодолевать сомнения и страхи.

Надежней все-таки активно преодолевать собственные страхи. Как это сделать? Вот несколько простых советов:

1. Мы — это то, что мы думаем.
2. Вопрос, на который каждый из нас должен ответить самому себе: «Кто я ?»
3. Соревнуйтесь только для того, чтобы улучшить себя самого.

4. На что мы действительно реагируем при первом контакте с человеком, так это на степень его интереса к нам.
5. Любая история будет занимательной, если в ней есть напряжение и открытие.
6. Интересные истории везде вокруг нас.
7. Выбирайте историю, которая нравится как вам, так и вашей аудитории.
8. Держите паузу.
9. Действуйте.

10. Если вы не можете набраться храбрости для решительного поступка, пересмотрите ваши цели. Может быть они не ваши?
11. Смелость состоит в том, чтобы действовать, испытывая страх.
12. Сосредоточьтесь на решении проблем.
13. Не критикуйте то, что невозможно изменить.
14. Истинный успех — это всегда последнее звено в цепи неудачных попыток сделать все правильно.
15. Если вы ничего не делаете, вы не совершаете ошибок; если вы не совершаете ошибок, значит, вы ничего не делаете.
16. Мир всегда остается тем же самым, меняется то, каким вы видите мир.
17. Спросите себя: «Что самое плохое может случится?».
18. Препятствия — это возможность обрести уверенность.
19. Беда и тревога — это совершенно разные вещи.
20. Наилучший способ помочь себе самому — это помогать кому-то еще.
21. Исследуйте, организовывайте, репетируйте.



Люди по-разному выходят из затруднительных жизненных ситуаций. Одни мирятся с проблемами, неприятностями, приспосабливаются к ним, предпочитают «плыть по течению». Другие проклинают судьбу, эмоционально разряжаются и, в конечном счете, также успокаиваются, фактически не решая никаких проблем. Третьи замыкаются в себе и предпочитают «не видеть» проблем. Четвертые поступают как-то по-другому. Следующий опросник позволяет выявить доминирующий у Вас способ решения жизненных проблем. Ознакомившись с ним, необходимо на каждое суждение выбрать один из возможных вариантов ответов.

1. Рассказываете ли вы другим людям о своих проблемах и неприятностях?
а) нет, так как считаю, что это не поможет;
б) да, если для этого есть подходящий собеседник;
в) не всегда, так как иной раз самому тяжело думать о них, не то, что рассказывать другим.

2. Насколько сильно вы переживаете неприятности?
а) всегда очень тяжело;
б) это зависит от обстоятельств;
в) стараюсь терпеть и не сомневаюсь, что любой неприятности, в конечном счете, придет конец.

3. Если вы не употребляете спиртное, то пропустите этот вопрос и переходите к

следующему. Если вы употребляете спиртные напитки, то по какой причине:
а) для того, чтобы «утопить» в вине свои проблемы;
б) для того, чтобы как-то отвлечься от них;
в) просто так, мне нравится время от времени быть навеселе и чувствовать себя свободнее.

4. Что вы делаете, если что-то вас глубоко ранит?
а) позволяете себе расслабиться и делаете то, что давно себе не позволяли;
б) идете в гости к друзьям;
в) сидите дома и жалеете самого себя.

5. Когда близкий человек обижает вас, то вы:
а) замыкаетесь в себе и ни с кем не общаетесь;
б) требуете от него объяснений;
в) рассказываете об этом каждому, кто готов вас выслушать.

6. В минуту счастья вы:
а) не думаете о перенесенном несчастье;
б) боитесь, что эта минута слишком быстро пройдет;
в) не забываете о том, что в жизни есть немало неприятного.

7. Что вы думаете о психиатрах?
а) вы бы не хотели стать их пациентом;
б) многим людям они могли бы реально помочь;
в) человек сам, без психиатра, должен помогать себе.

8. Судьба, по вашему мнению:
а) вас преследует;
б) несправедлива к вам;
в) благосклонна к вам.

9. О чем вы думаете после ссоры с супругом или любимым человеком, когда ваш гнев уже проходит?
а) о том приятном, что у вас было в прошлом;
б) мечтаете тайно ему отомстить;
в) думаете о том, сколько вы от него (нее) уже вытерпели.

Ниже дан ключ для перевода ваших ответов в баллы.

Выбранный

Автор: Unsvet
18.03.2011 12:37 - Обновлено 06.08.2015 16:58

Порядковый номер суждения

ответ

1

2

3

4

5

6

7

8

9

а

3

4

5

0

3

1

4

5

1

б

Автор: Unsvet
18.03.2011 12:37 - Обновлено 06.08.2015 16:58

1

0

3

2

0

3

2

2

2

в

2

2

1

4

1

5

3

1

3

На основании общей суммы баллов судят о типичных присущих вам способах выхода из затруднительных ситуаций.

Сумма баллов от 7 до 15. Вы легко миритесь с неприятностями, правильно оценивая случившееся и сохраняя душевное равновесие.

Сумма баллов от 16 до 26. Вы не всегда с достоинством выдерживаете удары судьбы. Часто срываетесь, проклинаете ее, то есть расстраиваетесь при возникновении проблем и расстраивает других.

Сумма баллов от 27 до 36. Вы не можете спокойно переживать неприятности и обычно реагируете на них психологически неадекватно.

Автор: Unsvet
18.03.2011 12:37 - Обновлено 06.08.2015 16:58

