



ОТНОШЕНИЯ

плюс одна победа



ЭКМО

НИНА РУБШТЕЙН

ПОЛНЫЙ ТРЕНИНГ

***ПО РАЗВИТИЮ
УВЕРЕННОСТИ
В СЕБЕ***



ЭКСМО
Москва
2014

УДК 159.922.1
ББК 88.53
Р 82

Художественное оформление *Е. Гужняковой*

Рубштейн Н. В.

Р 82 Полный тренинг по развитию уверенности в себе / Нина Рубштейн. — М. : Эксмо, 2014. — 224 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-699-70344-9

Проблема уверенности в себе в той или иной степени беспокоит каждого из нас. Все мы хотим обладать даром убеждения, умением отстаивать свои интересы, с достоинством разрешать конфликты, ставить себе самые высокие цели и достигать их легко и непринужденно. Но почему-то многие из нас считают, что если уж не повезло родиться уверенным и настойчивым, то ничего с этим и не поделаешь и можно поставить крест и на блестящей карьере, и на мечтах о славе и успехе. Это не так! У вас просто не было хорошего учителя! Эта книга поможет любому стать абсолютно уверенным человеком. Это самый полный, простой и эффективный тренинг, который гарантирует вам результат. 45 правил абсолютной уверенности, которые легко запомнить. 73 последовательных упражнения, которые интересно выполнять. А в качестве бонуса — удовольствие от чтения.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

© Рубштейн Н.В., текст, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2014

ISBN 978-5-699-70344-9

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	7
Глава 1. ПОДГОТОВКА К ИЗМЕНЕНИЮ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ	10
Глава 2. ЧТО ТАКОЕ УВЕРЕННОСТЬ?	20
Глава 3. ИНСТРУМЕНТЫ	29
Глава 4. КОНКРЕТНОСТЬ	56
Глава 5. РАМКИ И ГРАНИЦЫ	74
Глава 6. ПРАГМАТИЧНОСТЬ.....	88
Глава 7. ГИБКОСТЬ	103

Глава 8.

ПРОТИВОСТОЯНИЕ МАНИПУЛЯЦИЯМ	119
-----------------------------------	-----

Глава 9.

КОНФРОНТАЦИЯ И КОНФЛИКТ	142
-------------------------------	-----

Глава 10.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	166
-----------------------	-----

Глава 11.

ПРЕПЯТСТВИЯ ДЛЯ СВОБОДЫ.....	178
------------------------------	-----

Глава 12.

ОЦЕНКА И САМООЦЕНКА	189
---------------------------	-----

Глава 13.

РЕСУРСЫ	201
---------------	-----

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ	211
-------------------------	-----

ПРЕДИСЛОВИЕ

Большинство людей, которые приходят к нам в центр на тренинги по уверенности, обычно рассчитывают научиться у нас приемам особой наглости, громкости и заметности, умению «пихаться локтями» и так далее. При этом обычно эти люди с большим осуждением относятся к тем, кто обладает такими качествами. Стать такими же им мешают собственные представления о нормах морали. Поэтому запрос, с которым они приходят, звучит так: «Научите меня стать таким вот нехорошим, просто мерзопакостным, и чтобы при этом я сам не считал себя плохим, и мои близкие тоже, чтобы все люди относились ко мне хорошо и я не испытывал чувства вины». Некоторые из наших клиентов бывали и раньше на других тренингах, где их как раз обучали нехитрым играм, в которых тренируется наглость, — например, «займи стул первым» из репертуара советских курортных пансионатов. Но почему-то игра в «третьего лишнего» прибавляла не уверенности, а обиды.



Однажды стая мышей собралась на печальное совещание.

«Все нас гнобят. Все стараются нас извести. Жить так больше нельзя. Что же делать?» — причитали они. Вдруг один из мышей сказал: «Я знаю! Нужно спросить у Филина. Он — известный и мудрый стратег!» И вся толпа пошла к Филину. Они окружили Филина и

спросили: «Как нам быть? Мы беззащитны, и каждый может нас обидеть!» Филин глубокомысленно воздел очи и сказал: «Все очень просто: вам нужно стать ежиками». Мыши обрадовались и помчались обратно с восторженными криками: «Да-да! Конечно! Все так просто, мы и сами могли до этого додуматься! Нужно просто стать ежиками!» Вдруг один мышья остановился и озадаченно уставился в землю. «Да... — задумчиво произнес он, — я вот подумал: а как же мы станем ежиками?» — «Точно, точно! — закричали мыши. — И правда, как же мы станем ежиками? Пойдемте обратно к Филину, спросим у него». И вся стая развернулась, как большой паром, и понеслась обратно к Филину. «Филин, а как же нам стать ежиками?» — вновь спросили мыши. «Ну, — задумчиво и гордо сказал Филин, — это вам решать. Я — стратег. А как стать ежиками — это уже технология».

Эта книга не про превращение в ежей. Мы не можем превратиться в других существ и стать другими людьми. Мы не можем изменить свой рост, возраст или ДНК. Но мы можем научиться эффективно использовать свои ресурсы. В этой книге вы найдете технологию нахождения себя и узнаете, как использовать то, что заложила в вас матушка-природа для удовлетворяющей вас жизни. А заложила она в каждого из нас все, что необходимо.

Мы все рождаемся мокрые, голые и голодные. И это только начало.

Наш подход к уверенности строится не снаружи — от оценки поведения, а изнутри — от осознания своих собственных сильных сторон, ресурсов и собственных, свойственных каждому инструментов. С помощью наших рекомендаций, упражнений и экспериментов

Предисловие

вы овладеете навыками использования себя самого как главного инструмента собственного успеха.

Наш путь не будет коротким, только медленная, глубокая, настойчивая и кропотливая работа над собой приведет к желаемому результату. Невозможно построить фундамент жизни за один день — он развалится.

— За какое время мы доберемся до ближайшей железнодорожной станции? — спросили туристы у местного старика.

— Идите, — ответил старик.

— Мы и хотим идти. Мы спрашиваем — далеко ли это?

— Идите!

Туристы рассердились и пошли.

— Вы придете туда через час, — услышали они голос старика.

— Спасибо, — ответили туристы. — А что же вы нам сразу не сказали?

— Сначала надо было посмотреть, как вы ходите!

Выполняя упражнения, приведенные в книге, вы можете двигаться в своем собственном темпе. Вы не сделаете ни одного шага больше или быстрее, чем сами того захотите.



Торопиться — это значит делать медленные движения без перерывов между ними.

М. Веллер

Чтение этой книги будет для вас эффективным в том случае, если вы выполните все упражнения скрупулезно и точно, а не просто прочтете ее.

Удачи вам!

ГЛАВА 1

ПОДГОТОВКА К ИЗМЕНЕНИЮ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ

Дневник самонаблюдений

Чтобы изменить свою жизнь, важно увидеть разницу между тем, какие навыки и модели вашего поведения есть у вас сейчас, и тем, чего хочется достичь в будущем.

ПРАВИЛО 1. Чтобы правильно двигаться к цели, важно понять, где вы находитесь сейчас и куда собираетесь прийти.

Для этого необходимо определить, что и как я делаю сейчас и в чем будет заключаться усовершенствование, в чем разница между действительным и желаемым, реальным и идеальным. Причем определить не теоретически (размышляя об этом), а практически, через свои ощущения. Этот процесс сводится к отслеживанию себя: что у меня есть? что я делаю? как я это делаю? каким образом? что я при этом ощущаю? что мне мешает? что меня останавливает?

ПРАВИЛО 2. Нет других препятствий у человека, кроме него самого.

Если вы решили меняться и взять в попутчики эту книгу, настройтесь на увлекательный эксперимент. Если относиться к жизни как к увлекательному эксперименту, как к игре, многие вещи выглядят проще: проигрыш — уже не проигрыш, а возможность для маневра.

Изменение своих внутренних и внешних моделей похоже на посещение спортзала: если не работать самому, не уставать, не осваивать новые рубежи, изменений не произойдет.



Главная жизненная задача человека — дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий — его собственная личность.

Эрих Фромм

В этом любопытном и непредсказуемом приключении вам понадобится дневник наблюдений за собой. Дневник — это ваш собственный психотерапевт. Обращаясь к реальному терапевту или посещая тренинг, вы отдаете обязанность следить за процессом ведущему и платите ему деньги за каждый час работы. Здесь вы можете делать это сами — настолько плодотворно, насколько вы заинтересованы в результатах. Дневник — это главный свидетель ваших изменений.

Купите симпатичную тетрадь с рисунком на обложке, который будет отражать или символизировать процесс ваших изменений, и разлинуйте ее следующим образом:

<i>Дата</i>	<i>Про- изошедшее событие</i>	<i>Что мне удалось сделать</i>	<i>Что мне не удалось сделать</i>	<i>Что помогло мне сделать новые шаги</i>	<i>Какие мысли и чувства остановили меня</i>
-------------	---------------------------------------	--	---	---	--

В первой графе вы будете записывать дату, во второй — события, произошедшие за день, которые вас озадачили (общение с кем-то из близких, с коллегами по работе, начальником или даже с продавцом в магазине). Опишите событие подробно, записав все, что вы помните: ваши слова и действия, слова и действия вашего оппонента. В третьей графе вы будете записывать шаги, которые вам удалось сделать по-новому, в четвертой — то, что изменить пока не удалось. В пятой графе полезно записать те ресурсы: чувства, мысли, внешние обстоятельства, — которые вам помогли сделать что-то по-новому. А в пятой (пожалуй, это самая важная графа!) вы будете записывать ваши чувства, мысли и внешние обстоятельства, которые вас *останавливали*.

Кроме этих записей в дневнике наблюдений вы будете отражать ваши эксперименты, о которых речь пойдет в книге, и их результаты.

Дневник поможет вам внимательнее следить за процессами, которые с вами происходят, и научиться ими управлять. А когда вы закончите процесс работы с этой книгой, вы сможете перелистать дневник и увидеть динамику ваших изменений. Это прекрасная поддержка для того, чтобы продолжать изменения самостоятельно. Кроме того, дневник помогает выработать привычку к эффективному самонаблюдению, которая сослужит вам неоценимую службу во всех сферах вашей жизни. Прочтя записи через несколько месяцев, вы обязательно будете удивляться, умиляться и радоваться.

Возможно, вам будет полезно использовать для многих упражнений диктофон, чтобы записывать свои диалоги с окружающими и потом их анализировать по предложенным в книге упражнениям и схемам.

Отношения с другими

Все мы сознательно или незаметно для себя учимся жить, решать задачи, взаимодействовать с другими людьми. Так продолжается до тех пор, пока эти способы эффективны. Обычно лет до 15. Дальше мы сталкиваемся с тем, что другие люди ведут себя иначе, чем принято в нашей семье, и что многому придется учиться заново. Вот здесь у каждого (у кого-то в 15, у кого-то — в 50 лет) наступает момент, когда появляется необходимость пересмотреть свои привычки. И тогда мы проводим ревизию: это оставить, а от этого избавиться.

Процесс избавления от неэффективных моделей поведения заключается в том, чтобы все время отслеживать, как они включаются, и делать выбор: я буду продолжать это делать или я сделаю что-то другое?

Эта непростая задача направлена на то, чтобы изменить результаты многолетних тренировок жить автоматически и невкусно. С проблемами сталкиваются и наши близкие: за всю историю отношений с нами они привыкли к нашему определенному поведению. И когда вы начинаете меняться, они удивлены, озадачены и даже шокированы, поскольку не понимают, что с вами происходит и как на это реагировать: вы были всю жизнь понятны, известны, изучены до мозга костей, поддавались привычным манипуляциям.



Домашнее животное должно быть тихим, спокойным и не приносить хлопот хозяину. Вот, например, чучело совы...

А теперь что? Теперь вы непредсказуемы, неприличны, не ведетесь на манипуляции и делаете что-то, чего от вас совершенно невозможно было ожидать. **Реализуете свои желания, а не чужие!** Это очень трудно принять и понять людям, которые от вас этого не ожидают. Поэтому в процессе работы над собой вы обязательно столкнетесь с тем, что люди будут совершенно по-разному реагировать на изменения, произошедшие с вами.

Вы и ваше окружение составляете единую систему. Если происходят изменения одного элемента, то это влияет на всю систему. Ваши родные и близкие могут как принять изменения, произошедшие с вами, так и начать сопротивляться им. Это естественный процесс.

ПРАВИЛО 3. Уверенность заключается в том, чтобы относиться с уважением как к себе и своим изменениям, так и к реакциям других людей на ваши изменения.



Зря, когда мы близких судим, суд безжалостен и лих. Надо жить, прощая людям наше мнение о них.

Игорь Губерман

Для того чтобы общение с людьми удовлетворяло вас, необходимо выработать навык говорить **о себе** так, чтобы это было понятно для других. И первый шаг на пути изменения этого диалога заключается в том, чтобы сначала узнать, как устроено ваше обычное взаимодействие с другими.

1 Итак, наше первое упражнение.

В течение недели, вступая в любой контакт, словесный или молчаливый, с другим человеком, попробуйте замечать ваши реакции на него. Например, партнер по общению задает вам очень много вопросов — какова ваша реакция на него? Вы озадачены? Растеряны? Раздражаетесь? Злитесь? Смущаетесь? Или: кто-то из близких рассказывает, как он вами недоволен. Что вы чувствуете: унижение? Обиду? Злость? Возмущение? Страх? Или кто-то из сотрудников рассказывает вам о своих взаимоотношениях с другими — какие чувства он будит в вас своим рассказом: сочувствие? Негодование? Скуку? Смущение? Желание помочь или поддержать? Или: в метро кто-то сел слишком близко, доставив вам неудобство: что именно вы чувствуете? Реакции могут быть самыми разнообразными, здесь нет правильных или неправильных реакций, для каждого человека они индивидуальны. Запишите подробно в дневник наблюдений ваши реакции. В то же время заметьте: как вы себя ведете в этих ситуациях? Чем отвечаете собеседнику? Какие конкретные слова произносите, что делаете? Запишите все это в дневник. Выполняя это упражнение, не старайтесь изменить поведение. Задача упражнения — увидеть как можно более подробно, как устроен ваш контакт с окружающими, изучить все детали взглядом любопытного исследователя.

Это упражнение будет сопровождать вас на протяжении всего курса изменений, поскольку оно — наш основной поставщик информации о том, что именно нужно изменить в вашем контакте с окружающими.

Основная трудность при выполнении этого упражнения — это быть честным с самим собой. Обычно, реагируя на какую-то ситуацию, мы объясняем себе свои реакции с точки зрения их «правильности». «Я не