

# Как побороть свою тревожность и развить уверенность в себе?



# Что такое тревожность?



это индивидуальная особенность, которая проявляется в склонности постоянно ощущать сильную тревогу по незначительным поводам. Тревожность расценивается в качестве личностной черты либо трактуется как особенность темперамента, возникающая вследствие слабости нервных процессов.

# Виды тревожности:



- \* личностная тревожность
- \* ситуативная
- \* мобилизующая
- \* расслабляющая
- \* открытая
- \* скрытая (замаскированная)

# Чем же нам так мешают страхи и тревожность?

Перманентно находясь в состоянии паники, гоня по кругу одни и те же мысли, наш мозг переполняется ими, в нем не остается места для конструктивных идей и взвешенных решений.

Значительно снижается личная эффективность - способность планировать цели и получать результат при меньших затратах.



# Уменьшить количество страхов и увеличить личную эффективность помогут пять несложных шагов

- ✓ **определить причину тревоги**
- ✓ **снизить "градус тревоги" четкими формулировками**
- ✓ **проанализировать страхи**
- ✓ **заняться спортом**
- ✓ **делегирование и дисциплина**



# Шаг первый: определить причину тревоги

## **Техника интуитивного письма:**

- записать все причины для беспокойства, которые приходят в голову
- внимательно прочитать написанное
- по каждому пункту задать себе вопрос: "Могу ли я влиять на то, о чем переживаю?"
- распределяем все тревоги в два столбца: в первый вносим те, на которые можем повлиять, а во второй - страхи, которые находятся вне зоны нашего контроля.

# Шаг второй: снизить "градус тревоги" четкими формулировками

## Четыре вопроса планирования:

- \* Чего я хочу на самом деле?
- \* Как я могу это реализовать?
- \* Почему для меня это важно?
- \* Как я пойму, что достиг результата?



# Шаг третий: проанализировать страхи

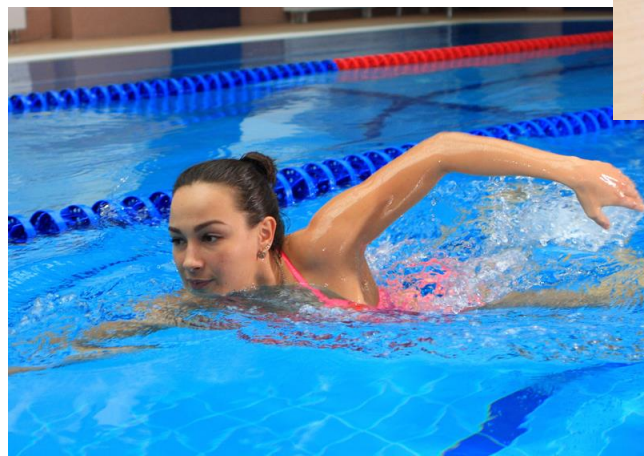
Обычно тревога и страх появляются, когда у человека впереди неизвестность.

**Задаем себе вопрос: "Интересно, а как у меня получится?"**



# Шаг четвертый: заняться спортом

- \* Спорт
- \* Физические нагрузки
- \* Плавание
- \* Дыхательные практики, йога, медитация
- \* Танцы
- \* Прогулки на свежем воздухе



# Шаг пятый: делеги́рование и дисциплина

- ❑ Часто причиной тревожности становится мысль: «Я ничего не успеваю!» Получается замкнутый круг: у меня куча важных задач, от меня все зависят, я хватаюсь за разные дела, не доделываю их, от этого постоянно нервничаю и тревожусь, работаю неэффективно и успеваю еще меньше...
- ❑ Важно понять, какие из этих дел можно делегировать другим. Конечно, приятно быть незаменимым, но все же лучше и комфортнее сделать одно дело качественно и хорошо, чем не доделать десять, и потом грызть себя за это.
- ❑ Умение делегировать - это часть самодисциплины, к которой надо стремиться.

# Как развивать уверенность в себе ?

## практики для повышения уверенности

**Уверенный в себе человек -  
успешный человек.**

Уверенность в себе – это  
реалистичное отношение к  
своим умениям и навыкам.



# Ассертивность и высокая самооценка

— это процессы, которые можно контролировать и улучшать. Для этого необходимо внедрить в свою повседневность некоторые практики и привычки, которые помогут укрепить ассертивность, стать более уверенными в себе, научиться любить и ценить себя таким, какой ты есть.



# Самоакцептация

это процесс принятия себя со всеми своими достоинствами и недостатками, сильными и слабыми сторонами, успехами и неудачами; она позволяет избавиться от самокритики, жалости к себе и самоуничижения, повысить самоуважение.

## **Для развития самоакцептации нужно:**

- \* Осознавать и признавать собственные эмоции, мысли и поведение, их причины и последствия.
- \* Не сравнивать себя с другими, оценивать себя по собственным критериям.
- \* Стремиться не к совершенству, а к прогрессу и развитию.
- \* Фокусироваться не на недостатках, а на своих достоинствах и потенциале.
- \* Не ждать одобрения и признания от других, а давать их себе.

# Любовь к себе

Это процесс выражения любви и заботы к себе, удовлетворения своих потребностей и желаний. Это позволяет улучшить самочувствие, самооощение и взаимоотношения с другими людьми.

## **Для ее развития необходимо:**

- \* Уделять внимание своему телу, душе и разуму, следить за своим здоровьем, питанием, сном, отдыхом и т.д.
- \* Делать то, что приносит радость, удовольствие и смысл, развивать свои таланты, интересы и хобби.
- \* Быть добрыми, щедрыми и благодарными к себе, говорить себе комплименты, дарить подарки.
- \* Устанавливать и соблюдать свои границы, отстаивать свои права и интересы.

# Саморазвитие

Это процесс постоянного обучения, роста и совершенствования себя в различных областях жизни. Саморазвитие позволяет повысить компетентность и квалификацию, расширить возможности и перспективы.

## Для саморазвития нужно:

- \* Определять свои планы, следовать им с усердием, настойчивостью и ответственностью.
- \* Искать и использовать различные источники знаний, информации и опыта: книги, видео, подкасты, курсы, коучинг и т.д.
- \* Проявлять любознательность, открытость и гибкость, готовность к новому, необычному и неожиданному.
- \* Учиться на своих и чужих ошибках, давать и принимать обратную связь.



# Самоутверждение

Это процесс выражения своих мыслей, эмоций и желаний, защиты своих прав и интересов в уважительной и адекватной форме. Это позволяет повысить самооценку и самоуважение, улучшить взаимоотношения с другими людьми.

## **Для развития этого навыка нам нужно:**

- \* Говорить «да», когда вы хотите согласиться с чем-то или кем-то, и говорить «нет», когда хотите отказаться.
- \* Говорить «я хочу», «я могу», «я знаю», «я думаю», «я чувствую», а не «я должен», «я не могу», «я не знаю», «я не думаю», «я не чувствую».
- \* Говорить «я», а не «мы», «вы», «они», когда вы говорите о себе и своих переживаниях, использовать «Я-высказывания», а не «ты-высказывания», когда вы общаетесь с другими людьми.
- \* Говорить «спасибо», когда вы получаете что-то хорошее или полезное, и говорить «извините», когда делаете что-то плохое или ошибаетесь.

# Самовыражение

Это процесс демонстрации своей личности, стиля и творчества различными способами: с помощью одежды, аксессуаров, причёски, макияжа, жестов, мимики, речи, письма, рисования, пения и т.д. Самовыражение позволяет повысить самоидентификацию и самореализацию, привлечь внимание и интерес других людей.

## **Для самовыражения нужно:**

- \* Развивать свои таланты, интересы и хобби, демонстрировать их другим людям.
- \* Выбирать и носить одежду, аксессуары, причёску, макияж, которые отражают ваш вкус, настроение и индивидуальность, а не моду, тренды и мнение других.
- \* Использовать и улучшать свои навыки общения, речи, письма, выражать свои мысли, эмоции и желания.
- \* Искать и пробовать новые формы и способы самовыражения, экспериментировать с разными стилями, жанрами и техниками.

# Забота о себе

Это процесс удовлетворения своих физических, психологических, эмоциональных и духовных потребностей, поддержания своего здоровья, благополучия и гармонии. Это позволяет повысить асертивность, улучшить самочувствие и настроение.

## **Для этого нам нужно:**

- \* Слушать и понимать свои потребности и желания, уделять им достаточно времени и внимания.
- \* Не жертвовать своим здоровьем, сном, отдыхом, развлечением ради работы, учебы, обязанностей и т.д.
- \* Не забывать о своем физическом и психологическом благополучии, заниматься спортом, медитацией, йогой, релаксацией и т.д.
- \* Не игнорировать свои проблемы, эмоции и настроение, выражать их и регулировать.
- \* Не отказывать себе в маленьких и больших радостях жизни, наслаждаться ими и дарить их себе и другим.