

КАК ПОЧУВСТВОВАТЬ УВЕРЕННОСТЬ: ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА ПЕРЕД НЕУДАЧАМИ

автор проекта: **Наталья Вузман**

Результаты проведённого опроса

Страх ошибки

- [Ошибка - провал или ресурс?](#) (Краткое изложение темы)
- [Поговорки и цитаты об ошибках](#)
- [Не бойтесь ошибаться. Почему мы всегда учимся на ошибках — и только на них. Жюли Реш](#)
- [Проблемная ситуация: неприятность или ресурс? Виктор ЗАРЕЦКИЙ](#)
- [Как справиться со страхом совершить ошибку](#)
- [Не бойтесь совершать ошибки](#)

Социальная тревожность

- Социофобия (Краткое изложение темы)
- Тренинг преодоления социофобии. Руководство по самопомощи
- Социальная тревога и фобия: как выглянуть из-под мантии-невидимки?
- Рекомендации: что вы можете предпринять уже сейчас

Перфекционизм

- [О перфекционизме](#) (Краткое изложение темы)
- [Пункт выдачи желаемого за действительное. Екатерина Сагитова](#)
- [О внутреннем критике](#)
- [Перфекционизм, депрессия и тревога.](#)
- [Перфекционизм в действии - статья](#)
- [Парадокс перфекциониста. Тал Бен-Шахар - книжка](#)
- [Центр исследования одарённости МГППУ](#)

Чувство личностной несостоятельности

- Про чувство личной несостоятельности. Дарья Кутузова
- Работа с чувством неадекватности. Майкл Уайт

Общая папка на гугл-диске со всеми материалами по теме:

[google.disk/self confidence](https://www.google.com/disk/self-confidence)

Канал в телеграмме:

https://t.me/perfect_socfob