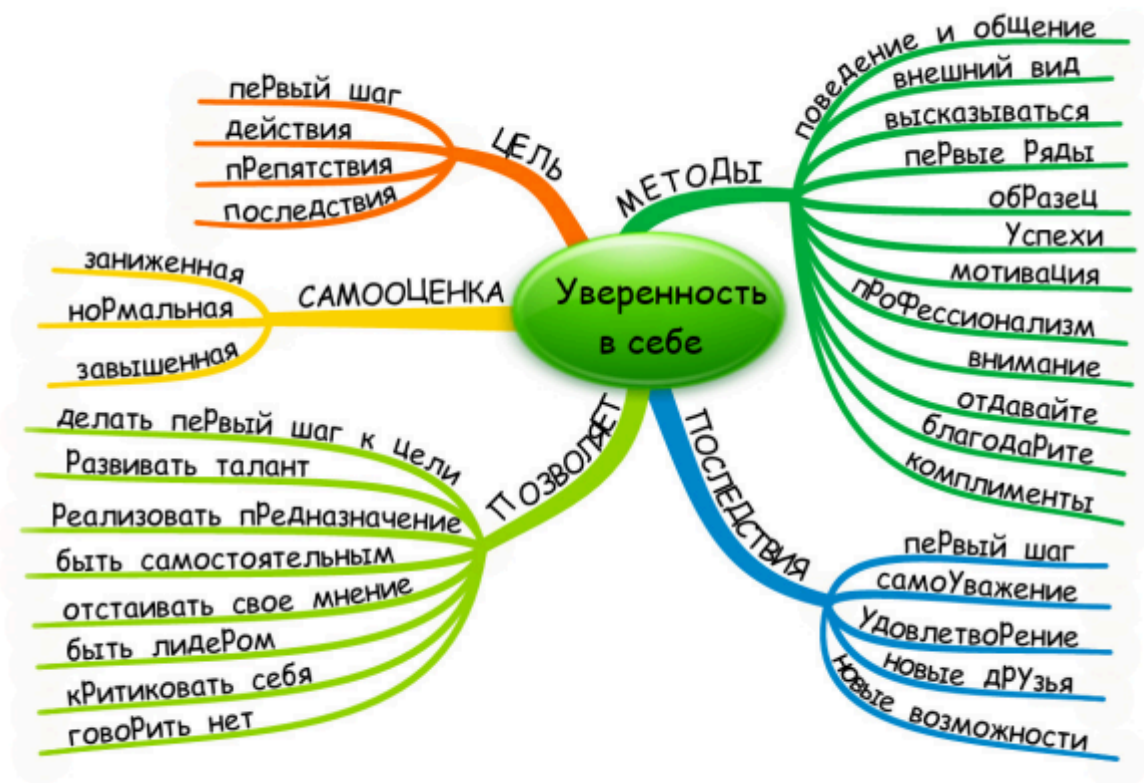


САМОАНАЛИЗ И ДЕСЯТЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ШАГОВ К ПОВЫШЕНИЮ САМООЦЕНКИ



Первый шаг: Наблюдайте за своим поведением и ведите записи.

1. Как часто вам представляется случай действовать уверенно?
2. Как часто вы просите то, что вам нужно?
3. Как часто вы говорите то, что думаете?
4. Как часто вам приходится сожалеть о том, что вы были недостаточно уверены в себе?

Второй шаг: Систематизируйте свое поведение.

1. В каких ситуациях вы действуете наиболее уверенно?
2. В каких ситуациях вы наиболее нерешительны?
3. С кем вы ведете себя более уверенно?
4. С какими людьми вы ведете себя пассивно?
5. Составьте список ситуаций, в которых вы хотели бы вести себя более активно. Расставьте их в порядке возрастания сложности.

Третий шаг: Берите пример с уверенной личности.

1. Что вам нравится в уверенном в себе человеке?
2. Чем его поведение отличается от вашего?
3. Что делает его таким результативным?

4. Поинтересуйтесь, как он будет вести себя в той ситуации, которая вам кажется неудобной? 5. Если вы не хотите брать пример с реального человека, выберите для себя образец теле-, кино- или литературного героя.

Четвертый шаг: Вспомните ситуацию, в которой вы должны были бы вести себя более уверенно.

1. Запишите, как вы реагировали в данной ситуации.

а) Как вы себя вели? Б

) Что вы чувствовали?

в) О чем вы думали?

г) Каков был результат?

2. Как можно было выйти из положения лучшим образом?

Пятый шаг: Представьте себе, что вы в данной ситуации действуете успешно и эффективно и чувствуете себя спокойно и уверенно.

1. Представьте себе ситуацию зрительно, в подробностях. а) О чем вы думаете? б) Как вы себя чувствуете? в) Что вы будете говорить?

2. Представьте себе результат.

3. Что вы почувствуете, когда цель будет достигнута?

4. Представьте себе иную адекватную реакцию на данную ситуацию (в каждом случае существует несколько эффективных путей решения). а) Чем они различаются? б) Каковы их преимущества и недостатки? в) Вообразите себе свое поведение при других реакциях.

Шестой шаг: Попробуйте справиться с реальной ситуацией так же, как с воображаемой.

1. Начните с простой ситуации.

2. Создайте вокруг себя благоприятную обстановку.

Седьмой шаг: Оценивайте результаты.

1. Если возможно, добейтесь обратной связи.

2. Если вы довольны результатом: а) Запомните, что именно помогло получить его. б) Обратите внимание на то, как хорошо вы себя чувствуете. в) Вознаградите себя.

3. Если вы не достигли желаемого результата: а) А чего вы достигли? б) Как отреагировали на вашу неудачу окружающие? в) В чем заключалась ошибка? г) Что привело бы к лучшему результату? д) Если вы зашли в тупик и не знаете, что делать, попросите помощи. е) Представьте себе, как вы могли бы отреагировать иначе. ж) ПОВТОРИТЕ ПОПЫТКУ!

Восьмой шаг: Попробуйте применять свою новую реакцию в постепенно усложняющихся ситуациях. Идите от простого к сложному, чтобы у вас было больше успехов, чем неудач. Переходите к более сложной ситуации только тогда, когда вы будете уверены в том, что в простых случаях у вас все получается. Не падайте духом, если вас постигает неудача. Время от времени провалы

случаются у всех. Иногда бывает довольно трудно. Подтолкните себя, если нужно, но не бросайте своих попыток.

Девятый шаг: Каждый результат оценивайте по методу, предложенному в седьмом шаге.

1. Ведите дневник, описывая в нем все ваши попытки вести себя уверенно и достигнутые результаты.

2. Не жалеете времени для оценки каждой ситуации: а) Что помогло? б) Что помешало? в) Что вы думали? г) Что вы чувствовали?

Десятый шаг: Продолжайте занятия.

1. Проявите терпение. Не торопитесь и не ждите слишком быстрого результата

2. ВСЕГДА награждайте себя за успех.

3. Если вы провалились, поздравьте себя с совершением попытки и попытайтесь снова.

4. Продолжайте вести дневник, подробно описывайте все попытки вести себя уверенно и наблюдайте за ростом своего мастерства.