

## ДЕ ВИ ВПЕВНЕНІ В СОБІ?

Одне з найважливіших питань, відповідь на яке потрібна якнайшвидше, таке: де й коли ви почуваєтеся найупевненіше і навпаки? Це питання не про місце або час, хоч буває й так, що якісь місця буквально руйнують самооцінку. Це швидше питання про сфери життя, які впливають на неї протилежним чином. Хтось почувається справжнім батьком і опорою своєї родини, але цій же людині може не вистачати впевненості під час вирішення будь-яких питань, пов'язаних з її роботою. Знання всіх факторів — як фізичних, так і емоційних — що тим чи іншим чином впливають на самооцінку, незамінне для зміцнення впевненості в собі. На початку бажано намагатися не потрапляти у несприятливі для самооцінки умови, особливо коли й без цього впевненості замало. У подальшому, використовуючи поради й рекомендації з цієї книжки, можна працювати над зміною ставлення до тих або інших обставин і над собою, зокрема, над сприйняттям і ставленням до подій, а також усвідомленістю.

# СИЛА

вашої

# РОЗУМУ

Ваші думки впливають на самопочуття і поведінку. Звичка думати про себе зневажливо може призвести до невпевненості в собі й зниження самооцінки, проте з подібними думками можна й треба боротися. Поради в цьому розділі покажуть, як повернути контроль над своїми думками, щоб створити більш позитивний образ себе.

На початку шляху буває важко уявити кінцевий результат. Спробуйте спрогнозувати, «а що станеться, якщо...» — ситуація сприяє роздумам, і уява має у них допомогти. Сядьте зручно, заплющіть очі й зосередьтеся на своєму диханні. Не потрібно дихати повільніше, просто слідкуйте за природним ритмом дихання. Якомога детальніше уявіть, що ваші вигляд і дії набагато впевненіші, аніж зараз. Де ви? Хто поруч? Звертайте увагу на подробиці, насолодіться відчуттям упевненості. Намагайтеся запам'ятати відчуття; використайте створений образ як орієнтир, до якого будете прямувати.

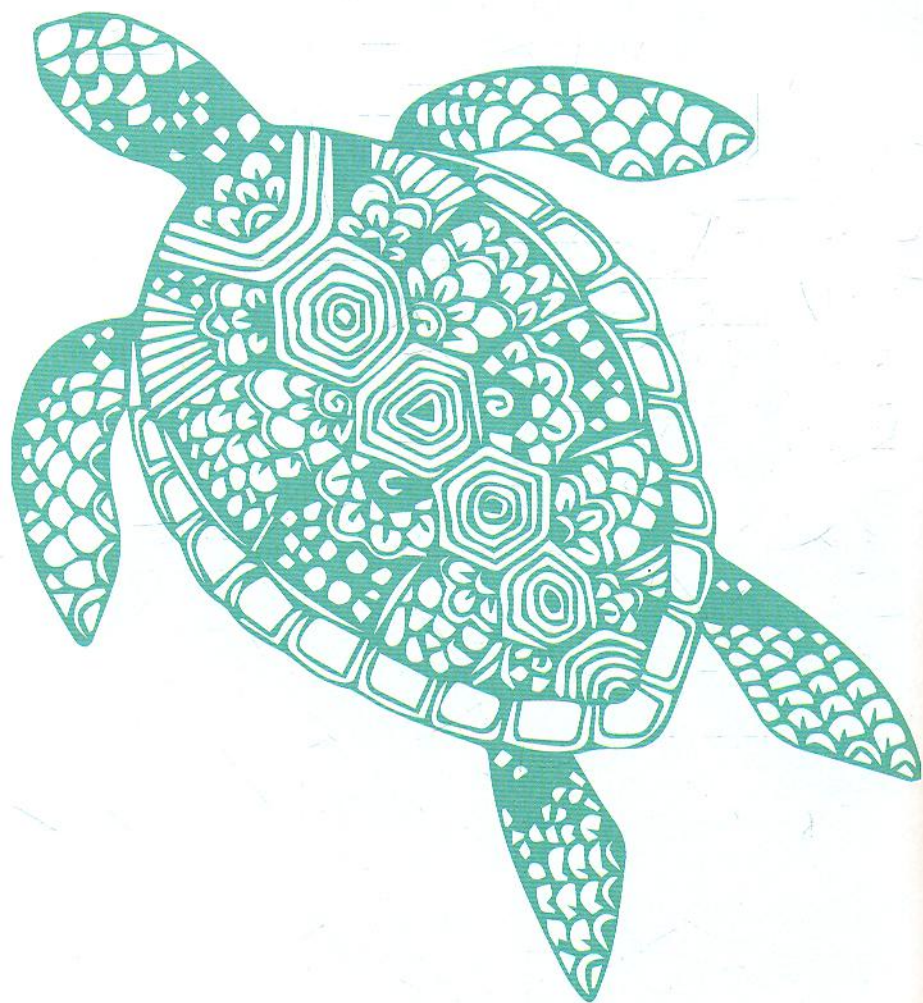
*Уявіть*

*більш*

*упевненого*

*себе.*

Спробуйте бути як черепаха:  
вільними у власному панцирі.



Білл Коупленд