

СЪДЪРЖАНИЕ

	<i>За автора</i>	7
	<i>Благодарности</i>	8
	<i>Предговор към второто издание</i>	9
	<i>Въведение</i>	11
ПЪРВА ЧАСТ	Да развиете самочувствие за цял живот	17
	01 Самочувствието и вие	19
	02 Как да развиете непоколебима вяра	41
	03 Как да се държите самоуверено	69
	04 Как да си поставите самоуверени цели	89
	05 Как да оползотворите ресурсите си	129
	06 Как да се справите уверено с трудностите	153
	07 Как да си създадете самоуверено бъдеще	173
ВТОРА ЧАСТ	Самочувствието, когато имате нужда от него	187
	08 Уверена публична реч и презентации	189
	09 Уверени разговори и общуване	201
	10 Самоувереност на срещи с отсрещния пол	211
	11 Увереност при служебни събрания и създаване на работни контакти	221
	12 Самоуверено интервю за работа	229
	13 Уверена промяна в живота	239
	14 Уверено справяне с конфликтите	247
	15 Самочувствие за добро здраве, физическа форма и тяло	255
16 Бързо самочувствие	265	

ЗА АВТОРА

Психологът и наставникът д-р Роб Йънг помага на хората да постигнат целите си. Той изнася мотивационни лекции на конференции, консултира организации и обучава индивидуално хора в това как да направят успешна промяна в кариерата си и как уверено да говорят пред публика. Той е известен със своя вдъхновен и информативен стил и помага на околните да извършат позитивни промени в живота си и да постигнат своя потенциал.

Като международен лектор той говори пред бизнес лидери и предприемачи, пред търговци и колежани. Като автор е написал над дузина книги, преведени на множество езици по света, сред които международни бестселъри като „Личността: как да отключим силните си скрити страни“ (Сиела, 2011) и „Допълнителният един процент: как малките промени създават необикновени хора“ (Macmillan). Като популярен телевизионен експерт той се явява навсякъде – от новините на CNN и BBC до Биг Брадър и като водещ на програми – например: „Как да откриеш мечтаната работа в BBC“.

Като директор на консултантската фирма за лидерски качества *Talentspace* той помага на организациите да основат центрове за оценяване, където да идентифицират служителите с високи работни резултати. Обучава и отделни личности по проблеми като например как да извършим промяна в кариерата си, как да започнем нов бизнес или как да се сдобием с повече харизма.

Получава докторската си степен по психология от Кингс Колидж в Лондон и е аспирант на Британското психологическо дружество. Той е също квалифициран личен наставник и инструктор по аеробика.

За повече информация посетете сайта www.talentspace.co.uk

ВЪВЕДЕНИЕ

Бихте искали да трансформирате живота си и да придобиете изумителна самоувереност? Добрата новина е, че това е възможно. Защото, независимо колко много или малко увереност притежавате, винаги можете да я подсилите.

Мит е, че повечето хора са уверени в себе си. Всъщност мнозина твърдят, че биха желали да се сдобият с по-високо самочувствие. Онези хора, които външно изглеждат сигурни в себе си, много често се чувстват нервни отвътре. Самоуверените на работното си място може да са срамежливи в срещите си с отсрещния пол; хората с уверено държание на събирания и купони често изпадат в паника, ако трябва да изнесат презентация пред публика. Така че ако сте сред тези, които искат да са по-самоуверени, не сте сами, компанията ви е голяма.

Самоувереността не е нещо, с или без което се раждаме. Тя не е от онези характеристики на човека, които или ги има, или ги няма, с които сме обвързани през целия си живот. Всички сме в състояние да се почувстваме по-уверени в себе си. Можем да подхранваме и развиваме самочувствието си във всяка възраст, като възприемем нов тип поведение или стратегия. Затова, независимо дали на 18 или 88, можем да се научим, да израснем, да си помогнем и да достигнем максималния си потенциал. Най-хубавото е, че вече имаме ресурсите, които са ни нужни – задачата, която си поставих при написването на тази книга, е да ви помогна да откриете и развиете тези ресурси в себе си.

Може би ви трябва повече самоувереност в дадена ситуация, например когато говорите пред голяма публика или се изправяте пред колегите, каните някого на среща, взимате изпит или се явявате на интервю за работа. Може би се съвземате след тежка лична раздяла или пък се безпокоите за състоянието на света,

в който живеем. А възможно е да си мечтаете за повече увереност в няколко различни сфери от живота. Може само леко да сте притеснени от някои ситуации, а може да ви разтрисат вътрешни съмнения и парализиращи страхове. Все едно дали за заседателната зала или спалнята тази книга предлага изобилие от лесни за приложение способности и упражнения, които ще извисят самочувствието ви и ще ви помогнат да вземете най-доброто от живота.

Това е ефективно!

За да ви помогна да проявите най-хубавите и най-уверените си страни, изпълнил съм тази книга със способности, съвети и научно доказани упражнения. Извлякъл съм най-доброто от сферата на когнитивната бихейвиористична терапия, спортната психология, невро-лингвистичното програмиране и позитивната психология. Някои от тях са тъй новаторски наострени, че биха порязали пръстите ви, докато разгръщате страниците. Не се притеснявайте, че звучи толкова самохвално – приемоте го с вяра, че съм специализирал като психолог и съм преровил академичния свят и света на бизнеса и ръководството, за да ви представя само материал, който ще има ефект.

И това е, защото с течение на годините съм изживял разочарования, че написаните за самочувствието книги просто не дават резултат. Боя се, че става дума за мошеници, шарлатани и самозвани наставници в живота, които ни втъпяват нагиздени и повърхностни идеи, които не оставят продължителен отпечатък върху самочувствието. Разбира се, някои от техниките им може да ви задоволяват в продължение на дни или дори седмици – но осигуряват ли ви дълготрайна полза? Не. Е, тази книга е по-различна.

Отбележете наличието на еднократни упражнения „Действайте“, както и способности „Повдигане на самочувствието“, пръснати из цялата книга, които ще пожелаете да използвате непрекъснато. И прилагайки ги, ще се научите не само как да излъчвате един самоуверен имидж за себе си, но и как да промените начина си на мислене и усещане за себе си и за света. А резултатът? Ще си изградите цялостно и дълготрайно самочувствие, което да ви по-

могне да се справите с почти всичко, което животът ви поднесе. Ако се доверите на д-р Роб, той няма да ви подведе.

Лична история

С цялото си сърце вярвам, че самочувствието се изгражда. И тук говоря не само като психолог, но и като човек, който е страдал от парализиращи страхове. Когато бях по-млад, така се стъписвах, когато се изправях пред публика от дори само няколко души, че се чувствах зле физически – буквално получавах напъни, сякаш всеки момент ще повърна. Толкова ме беше страх, че се преструвах на болен, само и само да избегна подобни ситуации. Но отдавна вече съм се тренирал да изпитвам удоволствие, когато водя лекции пред стотици събрани хора. И тъй като понякога се явявам и по телевизията, в програми като шоуспектакли по ВВС или пък новини по CNN, сега най-голямо удоволствие изпитвам, когато съм на живо под прожекторите пред милиони зрители.

Но не бих казал, че съм нещо особено. Просто съм най-обикновен човек, който в миналото е страдал от липсата на самочувствие, но е приложил някои способности, за да го повиши. Посланието ми е: щом аз мога, и вие можете.

Ангажирайте се

Използвайки тази книга, вие ще се научите бързо да повдигнете самоувереността си. Независимо в какво състояние е съзнанието ви, гарантирам, че решите ли да инвестирате по няколко минути дневно в средствата, изложени в тази книга, те ще действат като стероидна инжекция за вашето самочувствие. Почти веднага ще почувствате релаксация и прилив на енергия. А в дългосрочен план ще развиете такава непробиваема и зако-равяла увереност в себе си, че ще сте способни с почти всичко да се справите в живота.

НО – ето го и „но“-то – за да извлечете най-голяма полза от тази книга, не можете само да я прочетете и да я захвърли-

те. Трябва да правите упражненията и да използвате способите. Тази книга може да преобрази степента на самочувствието ви и да помогне да постигнете по-задоволителен и успешен живот. Но само ако поработите за това. Футболният треньор тренира и съветва отбора си, но в крайна сметка трябва да се довери на играчите, които действат на терена. Затова мислете за мен като за доверения си треньор. Задължението ми е да ви предложа най-новите научно доказани способности и упражнения. Но вие сте тези, които ще излязат на футболния терен на живота.

Чувствайте се свободни да прехвърлите тази книга със собствено темпо. Дали ще предпочетете да я поемете светкавично, на един дъх, да изминете пътешествието по-лежерно или пък да щъкате насам-натам от глава на глава – изборът си е ваш. Но да четеш и да оценяваш как идеите в книгата могат да се приложат към хората, изобщо не е същото, като да ги приложиш в собствения си живот. Затова задължително направете забавните интерактивни дейности и упражнения. Трябва да мислите, да записвате на хартия, да действате.

Разпознаването на принципите не е същото като използването им. Тъй че щом стигнете до някое упражнение, моля, попълнете го, преди да продължите. Всеки път, когато научите нов способ, отделете време да го въведете във всекидневието си. Колкото по-голямо участие има тази книга в живота ви, колкото по-често я цитирате, водите записки в полето, маркирате пасажи, които ви правят впечатление и отбелязвате способности, които по-късно ще искате да пробвате непрекъснато, толкова по-уверени ще се чувствате. Недейте само да четете – ангажирайте се!

Самочувствие за цял живот и належащи нужди

Разделих тази книга на две части. Първата ви повежда по път, който ще изгради у вас самоувереност, която ще ви съпровожда цял живот. Ще разберете как да подсилвате самочувствието си, все едно колко минимално е то в момента. Ще преминете през серия от упражнения – те ще ви отворят очите за недоизползвания потенциал и лични ресурси, които притежавате. Ще

научите някои трикове, приложими във всякакви ситуации, с които не само ще изглеждате по самоуверени, но ще придобиете и вътрешна увереност в това.

Втората част е различна, защото се занимава по-подробно с обичайни ситуации от живота, които хората смятат за заплашителни. Тук предлагам практически съвети по 8 специфични тематики:

- Как да се усъвършенствате в презентациите и изнасянето на лекции (Глава 8 на стр. 189)
- Как да общувате, да се запознавате с нови хора и да се превърнете в уверен събеседник в разговорите (Глава 9 на стр. 201)
- Как да поканите някого навън и уверено да поискате среща (Глава 10 на стр. 211)
- Как да станете по-ефективен по време на срещи и при създаване на работни контакти, Например на конференции (Глава 11 на стр. 221)
- Как да се представите успешно на събеседване за работа, като се подгответе добре и поуспокоите нервите си (Глава 12 на стр. 229)
- Как да извършите практическа промяна в живота си (може да включва всичко от излизане от проблемна ситуация до стартиране на собствен бизнес) (Глава 13 на стр. 239)
- Как да се научите да се справяте с конфликтни положения твърдо, но същевременно неагресивно (Глава 14 на стр. 247)
- Как да подобрите здравословното си състояние, физическата си форма и увереността в собственото тяло (Глава 15 на стр. 255)
- Втората част завършва с Глава 16, която разглежда постигането на „Бързо самочувствие (стр. 265) В тази последна глава ви давам инструменти и способности, с които ще преборите безпокойствата и ще си вдъхнете самоувереност по

най-бързия възможен начин. Спокойно можете да скочите напред, ако някои от тези теми приковат вниманието ви.

Да започваме

Пожелавам ви късмет, но не това ви е нужно. Съдбата ви е изцяло в собствените ви ръце. Успехът зависи само от решимостта ви да използвате инструментите от тази книга. Свършете си работата и ще се сдобиете с увереност. Нещата наистина са прости. Затова насладете се на тази книга и ми пратете имейл чрез сайта www.gobyueung.com, за да споделите успеха си с мен.

Е, добре, готови ли сте да започнем? Да поемаме по пътя, който ще извае новото ви „аз“.

Д-р Роб Йънг

В тази глава вие ще...

- научите какво представлява самочувствието и какво ви позволява да постигнете;
- разберете, че може да контролирате живота си, независимо какво става около вас в настоящия момент;
- откриете как мислите и поведението влияят върху собственото ви усещане за себе си;
- измерите степента си на увереност и ще разбулите онези части от живота си, които имат най-голяма нужда от промяна.

Така, какво ни идва наум, когато говорим за самочувствие? Може би си мислите, че самочувствието е в начина, по който се държим? Помислете за самоуверените хора, които познавате, и може би си представяте как се усмихват и се смеят, как гладко държат речи пред хората или се представят безукорно на интервюто за работа. Или пък ги виждате как се смесват с непознатите, сякаш плуват в свои води, и без усилие се превръщат в център на вниманието.

Но как изглеждаме отстрани е само една част от самочувствието. По-голямата част от материала, който го формира, е онова, което то ви позволява да постигнете. Защото има хора на мълчаливата увереност – те не привличат вниманието към себе си, но успяват да покорят предизвикателствата на живота и взимат всичко, което им се полага.

А самочувствието опира най-вече до това – да ни позволи да постигнем целите си. Защото хората със самочувствие:

- прегръщат новите възможности;
- справят се с трудностите и се отърсват лесно от разочарованията;
- взимат решения в непознати ситуации при проблеми и отворили се възможности – приемат ги като предизвикателства, през които трябва да преминат и да преодолеят, а не като заплаха, от която да се скрият;

- поемат отговорност за осъществяването на промени, вместо да се надяват, че обстоятелствата или хората около тях сами ще се променят;
- понякога изпитват безпокойство, тревоги или страх, но независимо от това вървят напред, за да постигнат дългосрочните си цели;
- имат целенасоченост и си поставят както близки, така и далечни цели, с които преследват онова, което искат от живота.

Интересувате ли се? Нещо тук звучи ли ви примамливо?

Както виждате от този списък, самочувствието невинаги има общо с това как се чувстваме вътрешно. Да, хората със самочувствие може да се усещат самоуверени и доволни от себе си. Но при определени случаи също изпитват страхове или излизат от контрол. Дори и те понякога се безпокоят за важни проекти в службата или неприятности в личния живот. Разликата между самоуверените и по-малко самоуверените не е в това доколко едните и другите изпитват страхове или безпокойство, а до каква степен издържат на тези чувства и независимо от тях се справят със ситуацията.

Добре, разбрахме какво позволява на хората самоувереността – и това включва вас самите. Но какво точно е тя? И как да се сдобиеете с повече от нея.

Самоувереността е свързана с действието

Да дефинираме самоувереността. Бих казал, че това е „способността да вземеш подходящите и ефективни действия, колкото и голямо да изглежда предизвикателството за момента“, Самоувереността не е липсата на страх; тя е способността да предприемем действия, независимо от това как се чувстваме, със съзнанието, че действието в един момент ще ни помогне да овладеем чувствата си. Самоувереността е това да извършим необходимото в краткосрочен план, за да постигнем дългосроч-

ните си цели, макар необходимото на момента действие да ни създава временно чувство за неудобство.

Разбира се, някоя задача или ситуация може да ви се стори застрашителна. Но придобиването на самоувереност означава да се научим да се справяме с тези чувства, за да може да постигнем дългосрочните си цели. Да речем, притеснявате се от някой изпит или интервю за работа; въпреки това ще се явите, защото целта ви е да преуспее в живота. Ако изпитвате притеснение да говорите пред публика, ще скръцнете със зъби и ще го направите, защото така ще подпомогнете кариерата си. Ако се смушавате при среща с непознати хора, ако се боите да не ви отхвърлят, не успявате да се наложите, не знаете как да започнете или приключите дадена връзка или каквото и да е друго начинание, неминуемо ще се обучите да се справяте, защото това би допринесло за дълготрайното ви щастие.

Ако в дадени моменти се чувствате нервен, не сте единствен; всъщност сте в прекрасна компания. Смятам, спокойно можем да предположим, че повечето хора понякога се тресат от нерви или изпитват истински страх от задачите, с които трябва да се справят. Тайната е в това, че не бива да позволявате на чувствата да вземат връх и да попречат на действията ви. Трябва да действате въпреки това.

Малко нерви дори може да са здравословни. Ако се притесняваме, значи не сме станали арогантни или самодоволни. Това е начинът, по който мозъкът ни казва, че не бива да се отпусваме, не бива да приемаме нищо за даденост. Трябва да сме бдителни, да внимаваме и да правим усилия, за да сме сигурни, че даваме най-доброто от себе си.

Ще се изненадате, ако разберете колко много хора все още се притесняват. Те може да изглеждат самоуверени, но най-вероятно вътрешно да ги тресат същите нерви и несигурност като нас, останалите. В едно скорошно интервю легендарната певица Шърли Беси признава: „Сега, когато излизам на сцената, ставам дори по-нервна от преди.“ Но това не я спира да изнася концерти пред хиляди, дори милиони хора в телевизионните предавания на живо.

Веднъж бях наставник на международен състезател по ръгби – член на английския тим, който спечели Световната купа през 2003 г. Познат като суперхладнокръвен играч, той обаче се притесняваше да се изправи дори пред малка група бизнесмени, на които да изнесе реч. Но независимо от нервите беше твърдо решен да пожъне успехи като обществен говорител.

И знаете ли какво? Колкото по се впускате в ситуации, от които ви е страх, толкова по-вероятно е те да се превърнат в удоволствие за вас. В даден момент ще забравите страха си и практически ще се почувствате окрилен, жив, освободен от това, което правите. Едно време и аз се боях да говоря пред публика. Но с повече опит преодолях боязливостта си. Престанах да се боя и заобичах явяването си пред публика.

Ето такава е поуката: чувството за увереност идва след действието, а не преди него.

„Куражът е да се опълчиш на страха, да го овладееш, а не е липсата на страх.“

Марк Твен, писател

Обратна връзка

Какво ви накара да вземете тази книга? Щом самочувствието идва с действието, започнете да нахвърляте целите си върху хартия, та дори и в полето на тези страници. Напишете няколко изречения за това какво бихте искали да научите от книгата: по какъв точно начин бихте желали да сте по-самоуверен? За да ви помогна да започнете, предлагам ви списък със стандартни ситуации, в които мнозина усещат, че повече самочувствие би им дошло добре.

Явяване на изпит за шофьорска книжка	Възстановяване от травми
Отправяне на покана за среща	Отслабване или влизане в добра физическа форма
Преследването на щастливи възможности или поемането на рискове	Утвърждаване на личността
Справяне с критиката	Говорене пред публика
Изучаване на ново умение	Смяна на кариерата
Започване или прекратяване на връзка	Сприятелияване с нови хора
Отношения с колеги или клиенти	Справяне с аутсайдерството
Произвеждане на добро впечатление при интервю за работа	Искане на повишение
Спасяване от лоша ситуация	Промяна в живота
Създаване на бизнес контакти на конференции	Взимане на изпит или тест
	Приемане на комплименти
	Родителство
	Отхвърляне на молби
	Преодоляване на страховете и притеснения

Действайте

Бих искал веднага да ви предам едно ключово послание: самоувереността идва от действието, от поемане контрола в свои ръце. Много хора, които искат повече самочувствие, *си мечтаят* животът им да се промени. Колко хубаво би било,