

## Уверенность в себе: 10 упражнений против застенчивости

### 1. Контраргументы

Составьте список собственных слабых сторон. Впишите его в левую половину листа бумаги. На правой, напротив каждого пункта, укажите те позитивные моменты, которые можно противопоставить негативным. Например:

Слабости	Контраргументы
Ни одному из тех, кто меня знает, я не нравлюсь.	Те, кто действительно меня знает, относятся ко мне хорошо.
Во мне почти нет привлекательных черт.	Во мне масса привлекательных черт.

Расширьте и обоснуйте контраргументы, найдите подходящие примеры. Начните думать о себе в положительном ключе.

### 2. Иные слова для обозначения застенчивости

Бывает, что мы испытываем застенчивость в какой-то одной или двух ситуациях, но, тем не менее, полагаем себя застенчивыми. Вместо того чтобы считать и говорить: "Я застенчивый человек", старайтесь думать и высказываться о себе, имея в виду более конкретные понятия — определенные обстоятельства и реакции. Например: "Я волнуюсь, когда выступаю публично", или "В компании я чувствую себя не на своем месте", или "Я нервничаю, общаясь с учителями", или еще более конкретно: "У меня учащается сердцебиение, если я чувствую, что парень (девушка) обратил на меня внимание".

Составьте максимально полный список своих реакций, относящихся к определенным ситуациям. Затем решите, каким образом эти реакции можно контролировать. Например, если при разговоре у вас дрожат руки, сцепите пальцы, положите руки на колени, в крайнем случае, засуньте их в карманы.

### 3. Откровенный диалог

Составьте список всех людей, которые повергают вас в состояние застенчивости или отвергают вас. Поставьте друг напротив друга два стула. Сядьте на один стул и вообразите, что на другом сидит номер первый из вашего списка.

Обращаясь к нему, выскажите все, что связано с проблемой вашей застенчивости. Потом пересядьте на его стул и попытайтесь ответить с его точки зрения. Вернитесь на "свое" место и проделайте то же самое относительно другого человека. И так далее.

### 4. Если бы я не был застенчив...

Устройтесь поудобнее и закройте глаза. Вообразите себе человека или ситуацию, постоянно заставляющую вас испытывать застенчивость. Не упустите никаких подробностей — ни одного слова и жеста.

А теперь представьте, как бы вы себя в этой ситуации повели, не будь вы застенчивы. Что бы вы сделали? Что бы сказали? Чем бы все закончилось?

Пробуждайте в себе этот положительный образ ежедневно в течение недели.

Когда в следующий раз вам придется реально столкнуться с подобной ситуацией, восстановите в сознании свой положительный образ. И ведите себя соответственно.

### **5. Знаешь, что мне в тебе нравится?**

Выберите среди своих друзей того, кому вы более всего доверяете, и проделайте это упражнение вместе с ним. Напишите, какие черты этого человека для вас наиболее симпатичны, и пусть он сделает то же самое относительно вас. (Постарайтесь, чтобы каждый список состоял из десяти пунктов). По очереди объясните друг другу, почему вы включили в список каждый пункт. Начните словами: "Что мне в тебе действительно нравится, так это..."

Как вы себя чувствуете, когда ваш друг вас хвалит? Научитесь принимать похвалу (по крайней мере, говорить спасибо) и наслаждаться той радостью, которую приносят комплименты.

Научитесь одаривать комплиментами своих друзей. Используйте этот навык в повседневной жизни, не жалея похвал даже в самых заурядных ситуациях.

### **6. Коллаж из достоинств**

Каждый из нас, по крайней мере, что-то одно умеет делать лучше других — хотя бы жарить омлет, чистить ботинки или рассказывать анекдоты. А вы? Что вы умеете делать лучше всех?

Вырежьте из старых газет и журналов подходящие картинки и заголовки, иллюстрирующие ваши достоинства, и сделайте из них коллаж.

Получившуюся "картину" повесьте на видное место.

### **7. Образец для подражания и самооценка**

Представьте себе того, кем вы восхищаетесь. Это может быть друг или родственник, а может быть герой кинофильма или книги. Вообразите обстоятельства, в которых этот человек испытал бы застенчивость. Что бы он сделал? Что бы сказал? Чем бы вы могли ему помочь? В чем заключаются сильные стороны этого человека?

Перечислите их: \_\_\_\_\_

Если бы вы обладали этими достоинствами, то каким бы человеком вы были? Как наличие этих черт повлияло бы на вашу застенчивость? Закройте глаза и вообразите те ситуации, в которых вы не испытываете застенчивости. Что вы ощущаете в этой связи?

### **8. Список хороших событий**

Заведите блокнот и в течение двух недель записывайте в него все хорошее, что с вами происходит.

- Список приятных событий составляйте ежедневно, потом проанализируйте его.
- Сколько из этих событий были обусловлены инициативой других людей?
- Сколько их произошло по вашей инициативе?
- Сколько всего было хороших событий?

- Что нужно для того, чтобы их стало больше?

С сегодняшнего дня каждый раз, когда происходит что-то хорошее, не упускайте это событие из виду и не отказывайте себе в удовольствии им насладиться.

## 9. Станьте интересным

Вам необходимо развить в себе навык, который, по вашему мнению, поможет включиться в общение. Следует поработать хотя бы над одной чертой, которая может быть положительно оценена окружающими, приносить им радость и пользу. Человек, умеющий играть на гитаре, — желанный гость в любой компании. Научитесь рассказывать смешные истории или показывать фокусы. Очень полезно (да и совсем не трудно) научиться танцевать. Будьте в курсе интересных событий и модных тем. Читайте хорошие книги, как серьезную литературу, так и бестселлеры, — и будьте готовы к их обсуждению.

## 10. Умейте расслабляться

Трудно сосредоточиться на новых ценностях, если вас постоянно терзают тревожные мысли, напряжение и нервозность.

Полная релаксация — верное средство раскрыть свои возможности и избежать неприятных переживаний.

- Выделите на это упражнение 15-20 минут вашего времени.
- Найдите укромное место, где вас никто не побеспокоит.
- Расположитесь в удобном кресле или прилягте на диван или на пол. Под голову положите подушку.
- Ослабьте или вообще снимите все, что стесняет движения, — одежду, украшения. Если вы носите очки или контактные линзы, снимите их.
- Прежде чем расслабить мышцы, их надо напрячь. Поочередно проделайте все указанные ниже действия.

А. Сожмите кулаки... сильнее... еще сильнее... разожмите.

Б. Втяните живот насколько возможно. Замерьте в этом положении. Расслабьтесь.

В. Стисните зубы... сильнее... еще сильнее... расслабьтесь.

Г. Сожмите веки так сильно, как только можете. Расслабьте веки.

Д. Втяните голову в плечи. Глубже. Расслабьтесь.

Е. Вдохните. Задержите дыхание. Выдохните.

Ж. Вытяните руки и ноги. Сильнее. Расслабьтесь.

Теперь попытайтесь все эти действия выполнить одновременно.

Итак, вы вступили на путь к тому, чтобы почувствовать себя сильной и уравновешенной личностью. Чем дольше вы будете упражняться, тем лучше овладеете навыками самоконтроля и расслабления.