

Елена Радченко

7 ШАГОВ РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Чек-лист



INST: @elen_rada



Мои Контакты

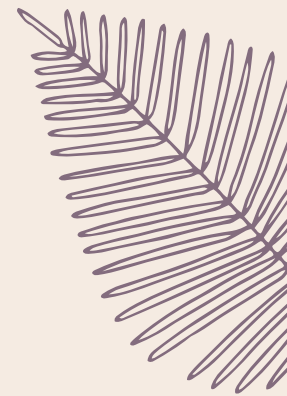
E-mail:

elenaradchenko638@gmail.com

Тел/WhatsApp: +380 66 020 43 87

Instagram: [@elen_rada](https://www.instagram.com/elen_rada)

*Добро
пожаловать в
мой блог
@elen_rada!*



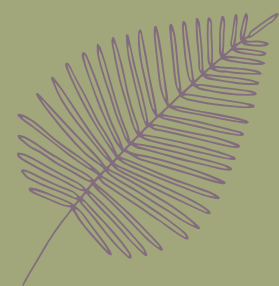
Елена Радченко - психолог
интегративного подхода

«Улучшаю качество Вашей жизни
и стараюсь привести к результату
как можно скорее»

Ко мне можно обратиться
Офлайн в Харькове или Онлайн
по всему миру

С какими запросами работаю:

- тревога, внутреннее напряжение;
- поиск внутреннего ресурса;
- проблемы с самооценкой;
- проблемы с уверенностью в себе;
- проблемы с выстраиванием личностных границ;
- проблемы в общении с близкими;
- чувство ревности;
- эмоциональное выгорание.



РАЗВИТИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Один из самых частых запросов на моих консультациях является уверенность в себе. И я подготовила для Вас полезную информацию и упражнения по этой теме.

На чем базируется уверенность в себе?

Она не появляется из ниоткуда, она приобретается в результате повторений.

Представьте то, что Вы первый раз самостоятельно садитесь за руль автомобиля, что Вы при этом будете чувствовать?
- Возможно страх, неуверенность, попытки ничего не забыть.

А теперь представьте что Вы сели за руль уже имея за собой 5 летний опыт вождения, наверняка это действие станет для вас рутинной и Вы не будете чувствовать то же, что и в первый раз.

Это миф, что уверенность в себе это удел избранных, нет!

Это результат большого количества повторений в каком-то деле, в котором человек её приобретает! Не идеализируйте уверенность в себе, а разбивайте её на конкретные пункты: "Уверенность в чём именно? - в публичных выступлениях? В вождении автомобиля? В качестве своей работы?"

Я искренне надеюсь что данная техника подарит Вам прилив сил и вдохновение.



7 ШАГОВ РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Выполняйте поэтапно

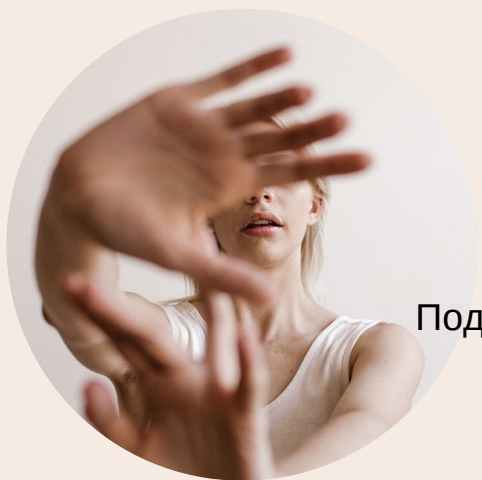
01 ШАГ

Уделите время себе, своему эмоциональному состоянию.

Я уверена в том, что за день у Вас происходит миллион событий и Вы делаете тысячу задач.

Времени для своих чувств и эмоций совсем не остается.

Поэтому именно сейчас нужно заварить себе чай или налить воды, взять два листа бумаги. Займите удобную для Вас позу, расслабьтесь, прислушайтесь к своему дыханию, почувствуйте ощущения в теле. Только так техника подействует максимально эффективно.



ШАГ 02

Подумайте над следующими вопросами и запишите на первом листе бумаги ответы:

1. Что для Вас значит быть уверенной в себе?
2. Какими качествами обладает уверенный в себе человек? Возможно в голову приходят ассоциации и образы - запишите их на листе бумаги.

7 ШАГОВ РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Выполняйте поэтапно

03 ШАГ

Вспомните своё самое приятное событие, где Вы проявили решимость и получили желаемое.

Событие, где Вы действительно собой гордились.

Не торопитесь, уделите этому этапу время, постарайтесь вспомнить все до самых мельчайших подробностей.



ШАГ 04

Запишите все те эмоции, которые Вы испытывали в этот момент времени.

Возможно как Вы волновались в начале, что Вы испытывали в процессе и как гордились собой в конце.

Какие именно навыки Вы улучшили благодаря этой ситуации? - запишите.

7 ШАГОВ РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Выполняйте поэтапно

05 ШАГ

Какие ощущения у Вас происходят сейчас в теле?

Если кажется то, что ничего не происходит, постарайтесь снова сфокусироваться на дыхании, сердцебиении.

А потом представить что Вы сканируете свое тело с ног до головы и отмечаете в каждой новой точке что там происходит.



ШАГ 06

На втором листе бумаги напишите себе благодарственное письмо, в котором Вы благодарите самого себя за то, что Вы справились в тот раз, который Вы себя вспоминали (ШАГ 3)

Возможно когда эти события происходили Вы сами себе не уделили достаточно внимания? Ваша задача теперь охарактеризовать самого себя так, как Вы описывали уверенного в себе человека (ШАГ 1).

7 ШАГОВ РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Выполняйте поэтапно

07 ШАГ

Что Вы сейчас чувствуете?

Этим письмом Вы дали себе право на основании фактов называть самого себя уверенным человеком.

А если это так, то какой Ваш следующий шаг?

Что Вы давно хотели или планировали сделать, чувствовали что это нужно, но сомневались в себе? Возможно пора приступить?





7 ШАГОВ РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Подводим итоги практики

Важно не давить на себя, а наоборот, прислушиваться!

Таким образом, у вас будет реальная картина и план действий, как это можно исправить.

Обязательно пробуйте, всем добра!