

НЭЙРОСОФИЯ®



# УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

краткое пособие

## УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Это здоровая оценка своих возможностей. Без перегибов в любую сторону. И понимание человеком, что он главный герой своей жизни.



## НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Это отсутствие собственной значимости, принижение своих способностей, возможностей. Чаще всего, неуверенный в себе человек ищет опору во внешнем мире и зависит от мнения других людей.



## САМОУВЕРЕННОСТЬ

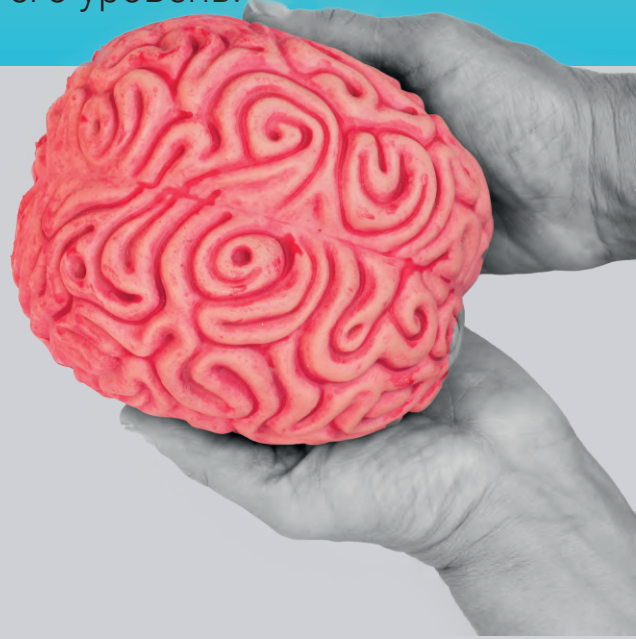
Это другая сторона этого процесса. Когда человек не признает чужого мнения, при этом он также становится заложником своего окружения.

## ДЛЯ ЧЕГО НАМ БЫТЬ УВЕРЕННЫМИ. МЕХАНИЗМЫ МОЗГА.

В головном мозге, есть своего рода лакмусовые бумажки, которые постоянно сверяют наше положение в обществе. Если у вас высокий статус, исходя из ваших представлений (а чаще всего это формируется в процессе нашего развития, в детском возрасте, когда критически мыслить нам было нелегко), то вы уверены в себе, более устойчивы к негативу, и обладаете высокими показателями здоровья. Если низкий (опять же исходя из того, что думает ваш мозг про это), то наблюдаются противоположные эффекты.

Это защитный механизм нашего рептильного мозга. Если вы имеете высокий статус, то мозг спокоен. Если нет, то он посылает сигналы о том, что нужно что-то менять, т.к. человек с низким статусом получает меньше пищи, и соответственно, близок к гибели. По крайней мере, так по привычке думает наш мозг.

Самооценка и уверенность в себе связаны с нейромедиатором **серотонином**. Когда мы гордимся собой, получаем признание общества, получаем похвалу - повышается его уровень.



## КАК ПОВЫСИТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ?

Хорошая новость состоит в том, что мы, понимая, что **все зависит от того, как думает мозг про нас**, можем корректировать мышление, корректировать уверенность в себе.

В одном исследовании самцам обезьян начали давать серотониновые активаторы – флуоксетин и триптофан.

В течение нескольких недель они приобрели доминантное положение в своих группах. Достигнуто это было не через агрессию, напротив, огромную роль сыграли активные социальные формы поведения: **дарение, помощь**.



### СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ:

#### 1. Выпрямите спину и измените походку

**Прямая осанка, открытые широкие жесты, твердая походка** – все эти признаки уверенного в себе человека. Меняя положение тела, мы можем менять свое внутреннее состояние. Попробуйте встать в позу супермена. И почувствовать, как будут приходить другие мысли. Как минимум раскрывается грудная клетка, нам проще дышать, больше кислорода поступает в головной мозг.

Поэтому выпрямляйте спину, **разрешите себе занимать чуть больше пространства в мире**, поднимайте голову, опускайте плечи и отрывайте взгляд от пола.

## СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ:

### 2. Исключите негативные мысли из внутреннего диалога

Внутренний диалог — многие думают, что это то, что от нас никак не зависит. Но это не так. Это не легкий, но отличный способ дисциплинировать себя. Попробуйте отслеживать свои мысли,



приходящие в голову. И выписывайте те, что связаны с неуверенностью в себе. А после этого задайте себе вопрос к каждому пункту: «Какие доказательства я могу привести в пользу этой мысли?»

**Большинство негативных мыслей не имеют под собой никаких оснований**, а оставшиеся причины для зажатости и тревоги можно проработать.

## СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ:

### 3. Отмечайте свои достижения

Хороший вариант повышения уверенности в себе — письменные практики. И одна из них — **дневник успеха**. Ежедневно записывайте свои успехи. Отмечайте каждый шаг на пути к цели, пускай он и кажется вам незначительным. **Начните замечать мелочи**. Из них состоит успех. Например, съел на завтрак овсяную кашу, и это важно для моего здоровья», «прочел 20 страниц книги, это важно для моего развития», «пробежался утром, после пробежки я чувствую себя более энергичным». А если будете прописывать почему для вас это важно, **серотонин будет вырабатываться еще больше**.

## СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ:

### 4. Думайте об идеальном «я»

«А что бы сделал/а на моем месте уверенная/ый в себе я?» — это отличный вопрос, который периодически стоит задавать себе. Особенно когда вы стоите на границе чего-то нового, сомневаетесь. Это помогает войти в это состояние и сделать маленький шаг на пути к цели.

## СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ:

### 5. Научитесь принимать комплименты

Люди по-разному реагируют на комплименты. Кто-то отмахивается, другой смущается, отвечает тем же или даже начинает акцентировать внимание на собственных недостатках. В головах часто проносятся мысли: “это не про меня”, “он мне льстит, издевается”. Все это —

неадекватная реакция, которая говорит о низкой самооценке и неуверенности в себе. **Отрицая комплимент, вы обесцениваете себя** и мнение того, кто его сделал. Не решайте за других людей. Вы не были в их головах, и **комплимент — это признание вашей ценности.**

С благодарностью принимать комплименты — это признак уверенности в себе и адекватной самооценки.



## СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ:

### 6. Предложите свою помощь

Когда человек, чувствует свою «значимость в обществе», **поднимается окситоцин и серотонин**. Появляется чувство поддержки и надежный тыл. Попросить помощь бывает нелегко. Поэтому начните первым – предложите помощь. Это поможет избавиться от чувства неуверенности. А действие поднимет самооценку и значимость в глазах других.



## СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ:

### 7. Создайте ресурсное окружение

Окружение играет огромную роль в жизнь человека. «Скажи мне кто твой друг, и я скажу кто ты». Когда мы часто контактируем с людьми, которые не верят в вас, и подрывают вашу веру в себя – **мы с каждым моментом закладываем в себя сомнения**. Знакомьтесь и общайтесь с уверенными в себе людьми, теми, кто умеет брать на себя ответственность, умеет принимать решения – вот отличное решение. Такое окружение будет вдохновлять, и поддерживать вас, подпитывать ваше сознание примерами успешности и **вселять веру в себя**.

## СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ:

### 8. Высыпайтесь

Мелатонин называют «гормоном сна» и он **тесно связан с серотонином**. Днём шишковидная железа вырабатывает серотонин, который является основой для выработки мелатонина. Чем больше будет произведено серотонина, тем больше выработается и мелатонина. При низком уровне мелатонина организм будет хуже восстанавливаться через сон и, соответственно, наше настроение и самочувствие будет ухудшаться, и мы не сможем полноценно получать серотонин. **Качественный и здоровый сон помогает быть в ресурсном состоянии**. Когда мы просыпаемся в хорошем настроении, мы чувствуем подъем сил, нам проще решать задачи и получать при их решении выработку серотонина.





## СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ:

### 9. Добавляйте в свою жизнь физические нагрузки



Во-первых, **во время занятия спортом организм выделяет эндорфин и серотонин**, которые повышают уверенность в себе. Во-вторых - после тренировок люди ощущают, что сделали что-то значимое и полезное для себя, а **это повышает самооценку**. А при умеренных физических нагрузках он вырабатывается гораздо активнее и этот процесс приносит больше пользы.

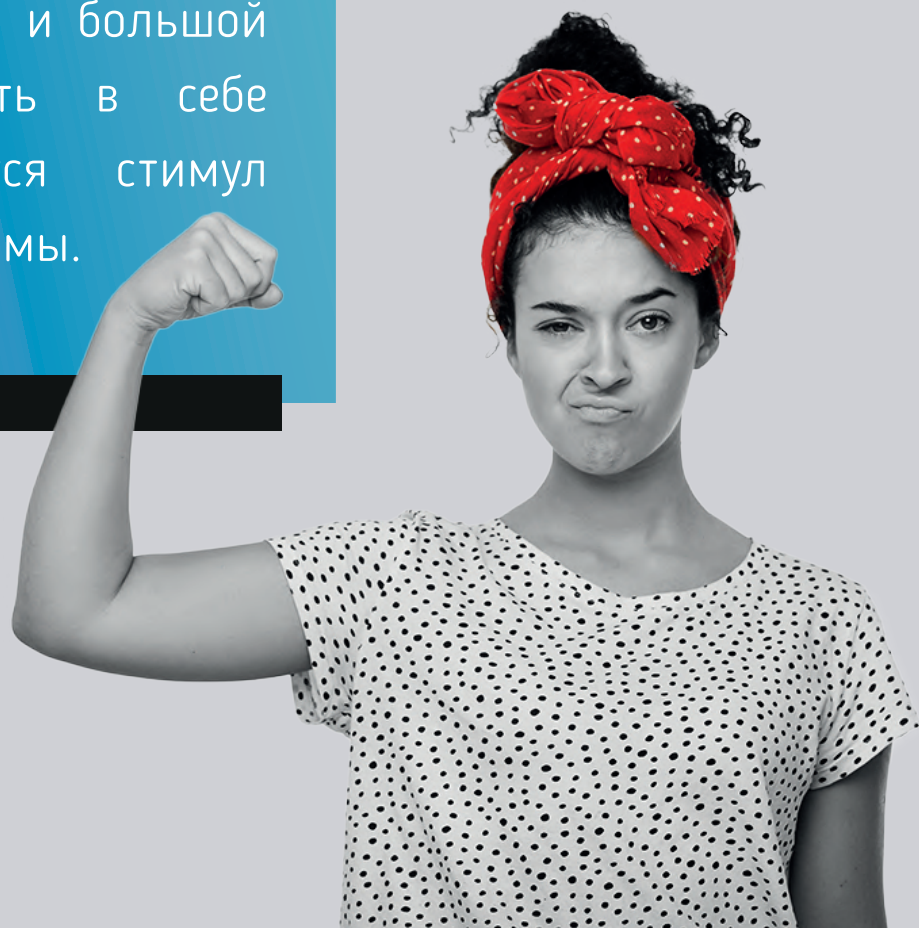


## СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ:

### 10. Принимайте контрастный душ

**Серотонин повышается при обливаниях и смене температурного режима.** Представьте, сколько энергии появляется, когда вы преодолеваете сомнения, тревогу и просто включаете холодную воду!

Уверенность в себе не появится за сутки. Начните своими руками менять жизнь, маленькими шагами. С каждым новым шагом, с каждой маленькой и большой победой уверенность в себе возрастет, повысится стимул преодолевать проблемы.



## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО ТЕМЕ:

**Брене Браун.** Дары несовершенства. Как полюбить себя таким, какой ты есть

**Джеймс Рапсон, Крейг Инглиш.** Похвалите меня. Как перестать зависеть от чужого мнения и обрести уверенность в себе

**Джозеф Халлинан.** Почему мы ошибаемся. Ловушки мышления в действии

**Энтони Роберт.** Главные секреты абсолютной уверенности в себе



**НΣЙРОСОФИЯ®**

**Подписывайся на наши социальные сети!  
Там мы делимся очень полезным контентом**



**neurosofia**



**neurosofia\_ru**



**kudrartur**



**neurosofia**

