**Стать уверенным**

[](https://www.psychologos.ru/uploads/articles/652d/4e2dn83f.png)Чтобы человеку преодолеть страхи, тревоги, неуверенность, склонность жалеть себя, низкую самооценку... выйти на другой уровень в отношениях – ему нужно сломать свою старую мыслительную цепочку и создать новую.

Создать новые связи в мозгу, совершить их новый порядок, укрепить их так, чтобы электроимпульс в мозгу двигался именно по этой цепочке при любых раздражающих обстоятельствах, то есть, даже в ситуации отсутствия осознанного контроля – возможно только одним-единственным способом «без применения лоботомии»: с помощью осуществления новых поступков, непривычных для этого человека.

**Новые поступки – новая связь мозгу. Новая связь – новые реакции. Другие реакции – другая психика, другая жизнь, другие результаты.**

Да, человеку всего лишь надо начать действовать по-другому, ломать свои поведенческие стереотипы и сформируется его новая психика.

Поехали этот подход осваивать?!

Начинаем с того, что учимся в любой раздражающей ситуации очень конкретно проговаривать себе – что мы здесь ждали от другого, но пока не дождались... и поэтому - мы об этом ему очень вежливо скажем!

Для развития этого навыка – точное понимание чего хочу я от другого – следующее: на первом этапе во всех ситуациях, которые у вас вызвали напряжение в отношениях с другими людьми – то есть вы делали и говорили не то, что вам хотелось, после всех этих ситуаций, сядьте и подумайте «чего вы хотели в этой ситуации?», а затем сформулируйте свое желание в вежливой форме.

Обращаю ваше внимание, ваше раздражение показывает: вы думаете, что у вас есть право что-то получить – деньги, или чтобы вас не беспокоили... – но вам это не дают, добровольно. И, если вы молчите, то вы, не взяли на себя ответственность это право спокойно доносить людям. Пусть, дескать, они сами догадаются! Они не догадаются. У них другие задачи – отвоевать себе побольше прав.

**Начинайте говорить. Без обид. И вы станете уверенным человеком!**

Запомнили, как вы начинаете становиться уверенным человеком?

Вначале после любых ситуаций, где вы чувствовали раздражение (значит, вы соглашались делать не то, что хотели бы делать), вы продумываете, как в той ситуации было бы вежливо настоять на своих правах.

К вам полезли с нравоучениями, которые вы не хотите слушать...но слушаете...

Как вы остановите вежливо человека, например, который понимает, что забылся?

А как вы остановите того, кто твердо верит, что у него есть право поучать вас?

На работе кто-то не сделал вовремя свою часть отчета и задерживает вас...

Что вызывает ваше раздражение, какие ваши права нарушает этот человек? Как вы в вежливой форме озвучите и отстоите эти свои права?

**Путь к уверенности начинается с этого анализа:**

***– какие именно мои права нарушил человек?***

***– у меня на самом деле есть эти права?***

***– как в вежливой форме потребовать их выполнение?***

Точно установить свои права – это львиный вклад в вашу уверенность. А далее уже снайперский выстрел – вежливая формулировка заявления о своих правах.

Друзья, когда вы делаете подобный анализ задним числом, то у вас есть возможность посоветоваться с людьми, которые, например, лучше понимают, где чьи права и как выглядит вежливая форма сообщения о своих правах нарушителю.

Неуверенность – это неумение разобраться в своих правах и неумение вежливо о них заявлять.

Уверенность – это умение точно видеть свои права и умение твердо и вежливо их обозначать.

Учитесь этому умению!

Поработав так месяц-два, вложившись в такие когнитивные репетиции, вы натренируете свой мозг видеть ваши права и формулировать их в вежливой и твердой форме для другого.

А затем уже следующий шаг.

Проведя такие наблюдения, теперь вы можете вполне спрогнозировать наперед, где и когда ваши знакомые люди ведут себя, вызывая ваше несогласие с чем-то, во что они хотят вас вовлечь против вашей воли.

Подумайте, как вы в вежливой форме обозначите свои права в этих ситуациях. Выучите эти формулировки. И произнесите их в нужный момент, уже не задним числом, а прямехонько «к обеду».

При таком подходе к организации новых поступков процесс перестройки вашей психики начнет осуществляться в геометрической прогрессии.

***Через пару месяцев вы себя не узнаете, а через год вы будете собой гордиться.***

***Главное, тренируйтесь! Делайте новые поступки!***

