


Сам себе коуч



# КАК СТАТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ

Книга-тренинг  
от **Пьера Франка**



 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 159.9  
ББК 88.52  
Ф83

Pierre Frankh  
Co-authors: Michaela Merten and Julia Frankh  
DER 6 MINUTEN COACH  
Wahres selbstvertrauen finden

Copyright © 2015 Arkana, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Перевод на русский язык *Владимира Черепанова*

**Франк, Пьер.**

Ф83 Как стать уверенным в себе. Всего 6 минут в день. Книга-тренинг / Пьер Франк ; [пер. с нем. В Черепанова]. — Москва : Эксмо, 2024. — 224 с. : ил. — (Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-699-86079-1

Наверное, для вас не станет открытием, что «каждый из нас уникален». Ведь это утверждение давно закрепилось в вашем сознании. Настолько крепко, что вы зачастую забываете о нем либо не воспринимаете его всерьез. Перед вами книга, которая заставит вас поверить в себя! Автор убежден, что для этого потребуется всего 6 минут в день. Разного рода упражнения помогут читателю разобраться в себе и очистить свое сознание от всего лишнего; научат самоуважению и поднимут самооценку. Единственное условие, которое необходимо соблюдать, — постоянство. Не нарушайте его — и все получится!

УДК 159.9  
ББК 88.52

© Черепанов В., перевод на русский язык, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-699-86079-1

## *Из этой книги вы узнаете:*

- Что такое дурные мысли и как избавиться от негативного настроения (глава «Вы уникальны»).
- Как сформировать более привлекательное представление о себе (глава «Как нужно относиться к себе»).
- Как выпутаться из сети устоявшихся привычек и обзавестись новыми (глава «Как нужно относиться к себе»).
- За что мы ненавидим себя или почему падает наша самооценка (глава «Как выработать у себя чувство самоуважения»).
- Как выявить факторы (страхи, фобии), мешающие в полной мере наслаждаться жизнью (глава «Как выработать у себя чувство самоуважения»).
- Как научиться видеть свои сильные стороны и принимать свои недостатки (глава «Как выработать у себя чувство самоуважения»).
- Как научиться не откладывать дела в долгий ящик (глава «Как повысить уверенность в себе»).
- Как перестать брюзжать и вернуть гармонию в свою жизнь (глава «Как повысить уверенность в себе»).
- Что делать, когда попадаешь в психологический тупик (глава «Как повысить уверенность в себе»).



# Содержание

Вы уникальны .....	9
Почему именно 6 минут? .....	12
Три составляющих человеческой личности .....	15
Сила позитивного мышления .....	19

## **КАК НУЖНО ОТНОСИТЬСЯ К СЕБЕ**

Из чего складывается самовосприятие .....	27
Познайте себя .....	31
Какого вы мнения о себе? .....	35
Какая картина у вас получилась? .....	42
«Я так все время делаю» .....	49

## **КАК ВЫРАБОТАТЬ ЧУВСТВО САМОУВАЖЕНИЯ**

Почему самоуважение так важно .....	61
Быстрый способ начать уважать себя .....	79
Цените ваши достоинства .....	87
Признание собственных недостатков .....	95
За каждым недостатком скрывается достоинство .....	112

«Я себя ценю».....	118
Как принимать решения уверенно .....	124
Как начать уважать свое прошлое.....	131

## **КАК ПОВЫСИТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**

Как связаны самодисциплина и уверенность в себе .....	141
Что вы делаете вечерами для развития чувства собственного достоинства?.....	150
Подведение итогов за день.....	158
Как перестать быть брюзгой.....	164
«На твоём месте я бы...» .....	170
Как бы вы себя вели, если бы были уверены в себе.....	177
Как перестроить сознание .....	187
Сила психологических установок .....	196
Список новых поступков.....	204
Советы лучшего друга .....	209
Экстренная помощь .....	213
Оставайтесь на высоте! .....	218
<i>Об авторе</i> .....	219
<i>Что вас мотивирует?</i> .....	220

## *Вы уникальны*

Как часто встречаешь эту фразу в женских журналах и в книгах по самосовершенствованию. Ну конечно, скажут многие, написать-то можно все, что угодно! Ведь мало кто из нас по-настоящему верит в правдивость этого утверждения. Мы настолько привыкли к однообразному ходу повседневной жизни, мы так поглощены решением одних и тех же проблем, что часто слышим лишь только голос нашего строгого внутреннего критика. И тем не менее это правда: вы действительно уникальны. Вы необыкновенны и не похожи ни на кого. Ни на одного человека во всем мире.

**НИ У КОГО В МИРЕ НЕТ ТАКОГО ЖЕ НАБОРА ГЕНОВ, КАК У ВАС. НИ У ОДНОГО ИНДИВИДА. ВАШИ ГЕНЫ ТОЖЕ УНИКАЛЬНЫ.**

Ни у кого в роду нет точно таких же предков, как у вас. Ваш житейский опыт тоже уникален. То же самое можно сказать и о ваших способностях, ваших возможностях, ваших идеях. На этой огромной, бесконечно большой планете не отыщется другого такого индивида, который в точности похож на вас. Геном каждого настолько уникален, что когда вы дарите жизнь ребенку, то среди семи миллиардов человек можно безошибочно найти его отца и мать. Даже

отпечатки ваших пальцев и структура ваших волос настолько уникальны, что по ним можно без труда установить, кому из бесчисленного множества лиц они принадлежат. Все, чем вы обладаете, неповторимо и исключительно.

Все ваши способности, убеждения, хранящиеся в вашей памяти образы, информация и приобретенные вами трудовые навыки просто чудесны, и... даже они в своем роде своеобразны и не имеют аналогов.

Отсюда следует, что и вся ваша жизнь тоже уникальна и поэтому бесценна. Самое досадное заключается в том, что вы сами, вероятно, просто пока не догадываетесь об этом. А для того чтобы ваши истинные способности и таланты проявились в полной мере, вам необходимо обладать одним важным качеством, без которого не обойтись ни одному человеку: уверенностью в себе. Без веры в себя, без уверенности в собственных силах вы не только не сможете узнать, на что вы способны, но и не решитесь реализовать ваш потенциал.

Открою вам один секрет: мир только и ждет свершения тех великих дел, которые в состоянии выполнить только вы. Вы один и никто другой.

Но вы, вероятно, сидите сложа руки и проводите многие дни или даже месяцы и годы в праздности. Вы, наверное, ждете, чтобы вас попросили об этом. Но даже если к вам и обратятся с просьбой, вы навер-

няка только лишь покачаете головой и вежливо откажетесь, вместо того чтобы приступить к действиям. Вы спросите себя: «Разве мне есть что предложить миру?» Конечно, есть! Вы и сами не представляете, как много вы можете сделать для него. Просто вы пока что не знаете об этом, потому что вам не хватает одного очень важного свойства личности. Речь идет о той самой уверенности в себе, без которой просто никак не обойтись никому. И вот именно ее мы хотим взрастить в вас посредством этой книги.

**ЗАПОМНИТЕ: ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ВЫ БУДЕТЕ ДОСТАТОЧНО УВЕРЕНЫ В СЕБЕ, КОГДА ВЫ ПОВЕРИТЕ В СОБСТВЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И СИЛЫ, ВЫ ОЩУТИТЕ ИСТИННУЮ РАДОСТЬ И СМОЖЕТЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ.**

Когда вы дочитаете эту книгу до конца, то вы не только разовьете чувство уверенности в себе. Вполне вероятно, что вас к тому же охватит неудержимая жажда деятельности. Ведь все упражнения, приведенные здесь, направлены на то, чтобы помочь вам осознать вашу уникальность, принять этот факт как данность, отбросив все сомнения, и начать наконец новую жизнь — уверенного и самодостаточного человека.

**НИКТО, НИ ОДИН ЧЕЛОВЕК НА ВСЕМ БЕЛОМ СВЕТЕ НЕ СМОЖЕТ ПРОЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ТАК, КАК СПОСОБНЫ ЭТО СДЕЛАТЬ ВЫ.**

## Почему именно 6 минут?

В общем-то, шесть минут в день, казалось бы, не так уж и много. И тем не менее этих шести минут будет достаточно, чтобы перестроить психику и перетренировать мозг. Занимаясь всего лишь по шесть минут в день, вы сможете выработать у себя новую полезную привычку.

Вот уже почти десять лет я провожу семинары и помогаю людям изменить жизнь. Из своего опыта я могу сказать следующее: если занятия длятся слишком долго или если задания слишком сложны, то у многих почти тотчас же проходит первоначальный подъем, даже если они уже добились первых успехов. По этой причине большинство людей прекращают заниматься и очень скоро снова возвращаются к прежней жизни, полной унылой рутины, которая ни к чему не ведет и не способствует развитию и самосовершенствованию.

Шесть минут в день — оптимальная продолжительность занятий, которые помогут вам сломать устоявшиеся привычки и победить рутину. Любой из вас наверняка найдет в своем плотном ежедневном графике время для того, чтобы с удовольствием и без вреда для работы заняться собой.

**ВСЕГО ЛИШЬ 6 МИНУТ. НЕ БОЛЬШЕ. НО И НЕ МЕНЬШЕ.**

Отводите каждый день всего лишь шесть минут на выполнение несложных упражнений, и ваша жизнь изменится в положительную сторону и потечет совсем по-другому.

Вот уже многие годы я учу людей изменять себя при помощи несложных упражнений, на которые тратится всего шесть минут в день, и результаты, надо сказать, совершенно поразительные.

**ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ НАЧНЕТЕ ЧИТАТЬ ДАЛЬШЕ, ВАМ НЕОБХОДИМО ПРИНЯТЬ ОДНО ВАЖНОЕ РЕШЕНИЕ.**

Готовы ли вы ради благоприятных изменений в вашей жизни уделять шесть минут в день упражнениям из этой книги?

Если ваш ответ «да», тогда вы в скором времени можете смело ожидать свершения настоящего чуда. Масштабы чуда будут зависеть только от ваших возможностей, от того предела, которого вы сами сможете достичь.

Правда, есть одно условие: чтобы ваши аутотренинги были успешными, необходимо каждый день упражняться. Залог успеха — постоянство.

Ведь проявляют же многие люди такое постоянство, ежедневно терзая себя плохими мыслями и изводя сомнениями. Каждый день они думают о дурных ве-

щах. А любое сомнение и любая дурная мысль тоже по сути своей являются такой же психологической тренировкой для вашего сознания, только она не развивает, а тормозит развитие личности, и поэтому для изменения образа мышления необходимо что-то противопоставить ей. При этом в борьбе с дурными мыслями и сомнениями нужно быть таким же последовательным и упорным. Для этого будет достаточно именно тех самых шести минут в день, о которых шла речь выше.

Приучите себя выполнять каждый вечер одно из заданий, на которое у вас уйдет не больше шести минут. Пусть такие тренировки станут для вас чем-то вроде ежедневного ритуала наподобие чистки зубов, но только они будут играть роль своеобразной гигиены для психики. И если вы будете соблюдать эти правила, то ваша жизнь сможет полностью измениться.

# *Три составляющих человеческой личности*

## **Путь к обретению уверенности в себе**

Для того чтобы ваше чувство уверенности в себе действительно выросло, сначала мы рассмотрим два других понятия: самовосприятие (самосознание) и самооценка.

### **Самовосприятие**

Самовосприятие помогает человеку сформировать представление о самом себе как о личности. Благодаря ему индивид понимает, кем он является на самом деле. Благодаря этому свойству человеческой личности мы осознаем наши желания и цели. Мы знаем, что доставляет нам удовольствие, а что расстраивает, чего мы предпочитаем избегать, что нас пугает, что нам нравится и к чему мы испытываем отвращение. Мы знаем как наши сильные, так и наши слабые стороны.

Таким образом, самовосприятие помогает человеку составить довольно точное представление о самом себе. И таким образом, благодаря ему человек осознает себя как самостоятельную личность.

### **Самоуважение**

После того как человек осознал, кем он является, на очереди следующий этап: он начинает принимать