

ПЛЮС **1** ПОБЕДА



БАРБАРА МАРКВЕЙ, СЕЛИЯ АМПЕЛ

# ВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА

КНИГА-ТРЕНАЖЕР ПО УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.92  
ББК 88.52  
М26

Barbara Markway, Celia Ampel, and with a foreword by Teresa Flynn  
The Self Confidence Workbook: A Guide to Overcoming Self-Doubt and Improving  
Self-Esteem

Text © Callisto Media All rights reserved. First published in English by Althea Press,  
an imprint of Callisto Media, Inc.

Illustrations © Merideth Harte

### **Марквей, Барбара.**

М26      Высокая самооценка : книга-тренажер по уверенности в себе / Бар-  
бара Марквей, Селия Амвел ; [перевод с английского В. П. Лебеден-  
ко]. — Москва : Эксмо, 2023. — 224 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-171920-3

Будем честны, успех человека определяют не столько его таланты, сколько уверенность в себе. Пока скромники топчутся в сторонке, уверенные в себе люди занимают лучшие вакансии, без проблем получают повышение по работе, реализуют самые перспективные проекты, заводят романы с самыми видными мужчинами и женщинами. Уверенность в себе – это ключ, который открывает дверь в успешную жизнь. Если по какой-то причине у вас его нет, самое время прочитать эту книгу.

Выдающиеся психотерапевты Барбара Марквей и Селия Амвел утверждают: независимо от того, как складывается жизнь человека, развить высокую самооценку и уверенность в себе может каждый. Для этого авторы подготовили практические упражнения, с помощью которых вы сможете измерить уровень своей уверенности и найти подходящие инструменты для борьбы с внутренним критиком. Эта книга основана на новейших научных исследованиях. Она поможет вам отказаться от пассивной позиции, свойственной сомневающимся в себе людям, и начать активно следовать жизненным целям.

**УДК 159.92**  
**ББК 88.52**

**ISBN 978-5-04-171920-3**

© **В.П. Лебеденко,**  
перевод на русский язык, 2020

© **Оформление.**  
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

## В ЧЕМ ПОЛЬЗА?

Насколько эта книга может быть полезна именно вам?

Отметьте утверждения, в которых вы узнаете себя:

- Вы держите свое мнение при себе, полагая, что не можете сказать ничего, заслуживающего внимания?
- Если вы не уверены, что можете сделать что-то, то думаете: «Не стоит и пытаться»?
- Вы избегаете разговоров с другими людьми, переживая, что вам нечего сказать или из страха показаться неловким?
- Вы часто мысленно возвращаетесь к минувшим событиям и корите себя?
- Вы извиняетесь, даже если не сделали ничего плохого?
- Вы никогда не рискуете, потому что боитесь неудачи?
- Если вы чувствуете, что не смогли показать хорошие результаты в чем бы то ни было, то долго раздумываете над своими ошибками?
- Вы легко сдаетесь?
- Говорит ли вам внутренний голос: «Я недостаточно хорош, я не смогу этого сделать»?
- Вы отказываетесь от достижения некоторых своих целей из-за страха и неуверенности в себе?

Если вы отметили несколько из приведенных утверждений, рекомендую продолжить чтение! Из книги вы узнаете о зарекомендовавших себя стратегиях повышения уверенности в себе.



**Всем читателям**

Пусть у вас будет достаточно веры в успех,  
чтобы проявить себя и заявить о себе!  
Мир нуждается в ваших талантах!



ПРИВЕТ

ИЛА

Меня зовут

ПРИВЕТ  
СЧАСТЬЕ

Меня зовут

ПРИВЕТ  
БЕЛИК

Меня зовут

ПРИВЕТ  
ОТА

Меня зовут

ПРИВЕТ  
СВОБОДА

Меня зовут

ПРИВЕТ  
МУЖЕСТВО

Меня зовут

ПРИВЕТ  
ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

Меня зовут

ПРИВЕТ  
УВЕРЕННОСТЬ  
В СЕБЕ

Меня зовут

ПРИВЕТ  
НОСТЬ

Меня зовут

ПРИВЕТ  
ХОДЧИВОСТЬ

Меня зовут

ПРИВЕТ  
СПОКОЙСТВИЕ

Меня зовут

ПРИВЕТ  
ОТКРЫТОСТЬ

Меня зовут

ПРИВЕТ  
СОЧУВСТВИЕ

Меня зовут

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	10
Введение .....	13

## **Часть 1. ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ**

Глава 1. Уверенность в себе — что это? .....	19
Глава 2. Ставим цели и начинаем работать .....	46

## **Часть 2. СТРАТЕГИИ**

Глава 3. Учитесь принимать .....	77
Глава 4. Умиротворение тела .....	104
Глава 5. Работайте над своими мыслями .....	130
Глава 6. Работайте над своими убеждениями .....	154
Глава 7. Посмотрите в лицо своим страхам .....	175
Глава 8. Двигайтесь вперед .....	202
Материалы .....	215
Список использованной литературы .....	218
Благодарности .....	222
Об авторах .....	223

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Согласно результатам научных исследований уверенность в себе связана практически со всеми важными для нас потребностями: успехом в работе, сохранением отношений, позитивом и счастьем.

Что же такое уверенность? Почему это качество кажется нам таким таинственным? Почему мы думаем, будто другие люди ею обладают, а мы — нет?

Я — психолог. По роду деятельности мне часто приходится убеждаться, что уверенность в себе является общим знаменателем, на который нужно делить все остальные проблемы человека, какими бы они ни были.

Например, однажды я работала с мужчиной, который страдал от одиночества, но боялся пригласить девушку на свидание. Он считал себя недостаточно привлекательным или интересным, думал, что у него нет чувства юмора.

Другой моей клиенткой была успешная деловая женщина, которая страдала от сильного эмоционального выгорания на работе. Она трудилась одновременно над несколькими проектами, не могла делегировать некоторые свои обязанности и была склонна к перфекционизму<sup>1</sup>. В глубине души она чувствовала, что на самом деле не является тем, кем хочет казаться. Но, несмотря на это, заставляла себя очень много работать, чтобы как-то сбалансировать свою жизнь.

Оба моих клиента, по сути, страдали от неуверенности в себе.

---

<sup>1</sup> Перфекционизм — в психологии убеждение, что идеал может и должен быть достигнут. Убеждение, что несовершенный результат работы не имеет права на существование.

Обычно люди говорят: «Я не чувствовал достаточно уверенности в себе, поэтому не смог сделать то-то и то-то». Видите связь? Не многие из нас поняли, как функционирует уверенность в себе. У нас все получается задом наперед: мы думаем, будто нужно подождать, пока мы не почувствуем себя уверенными, а потом уже можно будет начинать решительные действия.

Вот почему я так рада, что сейчас в ваших руках эта книга. Вы наконец сможете узнать истину об уверенности в себе: поймете, что это такое, как в человеке появляется это качество и как освоить правила «игры в уверенность».

Независимо от того, кто вы и какие обстоятельства сейчас складываются в вашей жизни, — этот сборник упражнений покажет вам, как отставить пассивность в сторону и начать активно следовать своим жизненным целям.

Как психотерапевт, я очень рада, что у меня есть такой ресурс. Мне часто доводится прописывать своим клиентам чтение и активный отдых. Этот *сборник упражнений* восполняет очень важный пробел. Книга основана на новейших достижениях в КПТ — когнитивно-поведенческой терапии и ТПО — терапии принятия и обязательств. Она написана доступным языком, в ней изложен уникальный опыт.

Каждая глава включает в себя практические упражнения и список очень полезных рекомендаций. Хотя книга основана на научных исследованиях, вам не придется изучать незнакомую терминологию и продираться через долгие теоретизированные описания.

Эта книга появилась благодаря опыту доктора Барбары Марквей. Впервые мы с ней встретились более двадцати лет назад на медицинском факультете университета Сент-Луиса, в центре тревожных расстройств. Я работала там психологом, а она заканчивала курс повышения квалифи-

кации по КПТ. Опытный и неравнодушный психотерапевт, доктор Марквей была увлечена написанием научных работ. Она очень хорошо умела извлекать научную информацию и использовать ее в повседневной жизни, чтобы помогать людям и за пределами своего офиса.

За время работы в центре по лечению ОКР<sup>1</sup> и тревожных расстройств мы, в соавторстве с доктором Алеком Поллардом и доктором Шерил Кармин, написали книгу *«Dying of Embarrassment: Help for Social Anxiety and Phobia»* («Умирующий от смущения: помощь при социальной тревоге и фобии»).

Позднее вышло еще две ее книги — для всех, кто страдает от чрезмерной стеснительности и социальной тревоги: *«Painfully Shy»* («Болезненная стеснительность») и *«Nurturing the Shy Child»* («Забота о стеснительном ребенке»).

Одновременно с литературной деятельностью ей удавалось осуществлять врачебную практику в самых разных условиях: от амбулаторных психиатрических клиник до частных сессий.

Доктор Марквей помогла тысячам людей стать уверенными в себе и достичь в жизни того, о чем раньше они не могли и мечтать. Мне сложно представить лучшего гида, который помог бы вам в путешествии к уверенности в себе.

Я желаю вам всего самого наилучшего на этом пути!

*Тереза Флинн, доктор наук, психолог и писатель,  
адъюнкт-профессор психологии  
Университет Вашингтона, Сент-Луис, штат Миссури*

---

<sup>1</sup> Обсессивно-компульсивное расстройство — расстройство, которое характеризуется навязчивыми мыслями и ритуалами, призванными «обезопасить» самого больного или объекты внешнего мира от приходящих мыслей или их предполагаемых последствий.

# ВВЕДЕНИЕ

Я хочу признаться. Если вы попросите меня описать саму себя, то в ход пойдут такие слова, как: *«креативная»*, *«добрая»*, *«настойчивая»* и *«трудолюбивая»*. Не думаю, что *«уверенная в себе»* попадет в первую десятку прилагательных. Это все потому, что, когда я думаю об уверенности в себе, у меня в голове сразу вырисовывается образ кого-то яркого и смелого.

На самом деле уверенность больше связана с внутренней непоколебимостью, чем с внешней бравадой.

Я достаточно уверенный в себе человек, но так было не всегда. В детстве была застенчивым, беспокойным ребенком. Редко общалась с кем-то, кроме близких друзей и семьи. Никогда не поднимала руку в классе, чтобы ответить на вопрос учителя. Боялась даже попроситься в туалет.

В средних классах учитель математики заявил перед всем классом, что я самая молчаливая ученица, которую он когда-либо видел за все время работы. Это было унижение. Все в классе посчитали своим долгом повернуться и посмотреть на меня, а я чувствовала, как лицо постепенно начинает пылать и краснеть.

Потом был университет. Я училась хорошо, но никогда ни с кем не встречалась и не очень любила принимать участие в общественной жизни.

Мне всегда была интересна психология, частично потому, что все пыталась понять себя. Почему я такая стеснительная и тихая? Почему у меня никак не получается вылезти из своей раковины на свет и просто быть собой? По окончании аспирантуры по специальности *«клиническая психология»* мне присвоили степень кандидата наук.

Во время обучения я очень упорно изучала методы психотерапии. Благодаря этому научилась высказывать свою точку зрения. Поняла, что мое мнение имеет значение. Осознала, что быть неправой в чем-то иногда не так страшно, как кажется.

Мне даже удалось собрать все свое мужество, чтобы пригласить на свидание будущего супруга, которому на тот момент было около тридцати. Каким-то образом за это время я стала уверенной в себе, просто не называла это «уверенностью».

Стала психотерапевтом, и, само собой, у меня появилось желание помогать людям, страдающим тревожностью. Ничто не приносит больше удовлетворения, чем помощь человеку, который учится верить в себя и управлять тем, что раньше его так пугало.

Попутно работала над тремя книгами о преодолении социальной тревоги и стеснительности.

За годы своей почти 30-летней карьеры посредством сеансов психотерапии и публикаций я помогла тысячам людей стать уверенными в себе. Все они хотели заниматься чем-то важным и ценным, но позволяли страху, сомнениям и недостатку уверенности стоять у себя на пути. Думаю, что раз вы держите в руках эту книгу, — мы в одной лодке.

У меня есть для вас хорошая новость — вы совершенно нормальный человек. Я знаю, что обретение уверенности в себе приводит к напряжению. Может казаться, что никто, кроме вас, не сталкивается с этими трудностями. Это не так. Вы не одиноки в борьбе, и эта книга поможет вам.

Буду рада поделиться в ней своим опытом построения полноценной, наполненной смыслом жизни.

Я заручилась поддержкой своей подруги и коллеги по перу Селии Амвел. Когда-то Селия изучала журналистику

в Университете штата Миссури и одновременно боролась со стеснительностью — тогда она и познакомилась с моими работами. Работая корреспондентом, она преодолела множество страхов, которые владели ею с детства. Теперь ей больше не нужно прописывать сценарий разговора перед тем, как набрать чей-то номер.

Она достигла этих результатов благодаря инструментам, о которых вы узнаете из этой книги, над которой мы работали вместе, как одна команда. Мы с Селией решили не сбивать читателя, отмечая, кому какая фраза принадлежит, поэтому книга будет звучать только «моим голосом».

Хотя я надеюсь, что материал будет полезен для вас, не могу утверждать, что вам больше никогда в жизни не придется сомневаться в себе. Ожидать от самих себя непоколебимой уверенности — не очень реалистичный подход. Каждый из нас время от времени сталкивается с неверием в собственные силы и с недостатком уверенности в себе. Это часть человеческой натуры.

Книга знакомит вас с практиками, основанными на научных исследованиях, которые не позволят внутреннему критику издеваться над вами.

Вы научитесь ставить значимые цели, справляться с внутренними сомнениями и перестанете постоянно критиковать себя за ошибки.

Вы сможете проявить себя, попросить повышения у начальства, написать пост в блоге или пригласить любимого человека на свидание.

Не обещаю, что все будет легко, но цели вполне достижимы. И в это путешествие вы отправитесь в компании. Я буду направлять вас на протяжении всего пути.