

Что такое ассертивность, или Как стать уверенным в себе?

Все чаще тренинги по развитию уверенности в себе стали называться тренингами ассертивности. Само это слово происходит от английского «assert», означающего «заявлять о себе». В целом ассертивность - это умение отстаивать свои интересы, защищать себя, не ущемляя при этом интересов окружающих.

В русском языке **уверенность в себе** - это **верность себе**, вера в себя и свои силы, я бы добавила еще и принятие себя, в том числе своих слабостей, и разрешение себе ошибаться. К сожалению, часто уверенность в себе путается с самоуверенностью, даже наглым поведением, хотя на самом деле это скорее защитная реакция, поэтому в термине ассертивность делается акцент на то, что отстаивание интересов идет не за счет других.

Откуда берется неуверенность в себе? Конечно, из детства! Из неверия родителей, учителей, бабушек-дедушек в ваши способности, в ваше будущее. Из фиксации их внимания на неумении, неуклюжести и недостатках в ущерб достоинствам. Из страхов выглядеть недостаточно хорошим и правильным. Но неуверенность может развиваться еще и из другой крайности - привитых родителями иллюзий о непобедимости, о том, что ты лучше всех. Первые же поражения могут привести к огромному разочарованию в себе и своих силах.

И просто так по своему желанию стать уверенным в себе не получается. Придется постепенно освобождаться от всего навязанного, возвращая себе себя. Это похоже на русские сказки, когда Душа-девица оказывается похищенной и заточенной в царстве Кощея. На мой взгляд, Кощей, или **Костей**, состоящий из **костей**, является символом ограничений, жест

КОСТ

и (опять кости!) и кажущегося бессмертия. Но все ограничения рухнут, когда придет осознание, что все это лишь навязанные и принятые представления, поставленные перед собой и заслоняющие реальность. Выходит, что путь к уверенности - это именно путь к самому себе, возможно и неблизкий, к освобождению своей Души от разного рода оков.

Для начала определим, чем отличается уверенный человек от неуверенного:

1) Уверенный в себе человек признает свои достижения и результаты своей жизни, в то время как неуверенному все хорошее в себе кажется само собой разумеющимся, а все неприятное колет глаза и не дает жить.

2) Уверенный в себе человек не только осознает свои силы, но и реально видит свои слабости. И то, чего он пока не умеет делать и не знает, он делать не будет, поэтому и не получит разочарования.

3) Уверенный в себе человек ставит реальные цели, соизмеряя свои возможности с препятствиями. Неуверенный же часто ставит очень высокие планки достижений, и, не сумев их преодолеть, страдает.

4) Уверенный в себе человек знает свои силы, способности и находит им адекватную сферу применения. Опять же, из этого он получает удовольствие и радость, когда получается, а если не получается что-то - это повод провести работу над ошибками, научиться, чтобы в следующий раз улучшить результат. Неуверенные люди чаще всего довольствуются тем, что им предлагают, радуясь, что они хоть кому-то нужны. Они все стараются делать хорошо, но любая неудача выбивает их из колеи, потому что они занимаются не тем, что им действительно интересно, а тем, что поручено. В такой ситуации учиться на ошибках совсем не хочется.

Вполне возможно, что вы найдете другие отличия, понаблюдайте сами...

Что можно предложить желающим обрести веру в себя:

1) Заведите тетрадь, в которой вы будете описывать все свои достижения, начиная с самого маленького возраста, все, чему вы научились, и что вы умеете. Могут сказать, что и окончание школы - это немалое достижение, не у всех получается.

2) Всерьёз задумайтесь о своем призвании и предназначении, о том, чем интересно

Что такое ассертивность, или Как стать уверенным в себе

Автор: admin

01.06.2011 22:09 - Обновлено 01.11.2014 09:43

заниматься лично вам. Самореализация - это одно из условий счастья и уверенности в себе.

3) Проведите инвентаризацию своих сильных и слабых сторон. Очень хорошо спросить друзей, родителей, приятелей - за что они вас ценят, что им в вас нравится. Ставьте цели, ориентируясь на свою силу и такие способности, которые можно будет развить и упрочить, перевести в разряд силы.

4) Верьте в свои силы, сами одобряйте, поощряйте и вознаграждайте себя, не дожидаясь, когда это сделает кто-то другой.

5) Осознайте и пополняйте свои ресурсы, все, что может вам помогать, где вы можете черпать силы. Сюда вы сможете обращаться в периоды неудач. Периодически пополняйте этот список.

6) Учитесь переводить слабость в силу, видеть в каждом препятствии возможность. Осознайте свои ограничения и работайте над ними. Помните, что они есть у каждого. Не стоит их скрывать, лучше сказать сразу - я этого пока не могу сделать, я это недостаточно знаю. В этом тоже секрет силы.

7) И постоянно учитесь, развивайтесь, опять же, признавая себя.

Так что уверенность в себе - это целый путь, но путь к счастью, к радости, путь к самому себе.

Успехов!

Автор - **Евгения Воскресенская**

Что такое ассертивность, или Как стать уверенным в себе

Автор: admin

01.06.2011 22:09 - Обновлено 01.11.2014 09:43

[Источник](#)