Я смогу! Как обрести уверенность в себе

Мы восхищаемся уверенными в себе и решительными людьми. Их не пугают преграды, они готовы рисковать и идти напрямую к своей цели. Они точно стоят у руля своей жизни и не тратят время на ненужные сомнения.

Однако не стоит путать уверенных в себе людей с импульсивными. Импульсивный человек может казаться смелым, но эта видимая смелость исходит скорее не из внутренней уверенности и решительности, а из эмоциональности. Часто они действуют без какого-либо плана, им не хватает эмоциональных «тормозов», они делают что-то, потому что им хочется делать это в данный момент времени. Иногда это срабатывает, иногда – не очень. В данном случае, у руля своей жизни стоит не человек, его рациональное мышление и ценности, а его эмоции, которые он не может контролировать.

Большинству из нас присуща так называемая нерегулярная ситуативная смелость: мы готовы открыто говорить и быть решительным в определенной ситуации и с определенными людьми, но не всегда и не со всеми. Мы можем отстаивать себя, когда нас загнали в угол или когда мы вышли из себя, но при этом вполне можем пасовать перед лицом ежедневного стресса. Но для некоторых людей взять себя в руки или принять какое-то решение – это не временная трудность, а вечная борьба: Нужно ли мне жениться? Нужно ли мне менять работу? Что выбрать на обед? Причем все эти выборы могут иметь одинаковый эмоциональный вес. Они раздумывают, сомневаются и обдумывают все возможные варианты.

Как и с большинством психологических проблем, нерешительность имеет несколько источников. Вот несколько из них:

Вы думаете наперед:

Вы уверены, что неправильный выбор обязательно приведет к полному провалу, а правильное, в вашем понимании решение, обязательно гарантирует, что ничего плохого не случится. Это и есть тревожность, наполняющая вашу голову бесконечными катастрофичными сценариями и заставляющее вас пытаться контролировать будущее, которое, на самом деле, не поддается контролю.

Вы слишком самокритичны:

Эти катастрофичные сценарии становятся даже хуже, когда к ним прибавляется поток самокритики. Вы нерешительны не только потому, что вас беспокоит исход того или иного дела, но и потому что за каждую ошибку вы будете долго винить и критиковать себя, тратя силы на то, чтобы подавить эти неприятные внутренние процессы.

Важно все:

Тревожность – это не только про придумывание миллиона возможных ужасных исходов, но и про потерю ощущения перспективы, которое делает все одинаково важным. Как

только вы теряете способность расставлять приоритеты, даже необходимость выбрать одну пару обуви из трех ставит вас в тупик.

Вы не хотите расстраивать других:

Даже если вы знаете, чего хотите, вы можете не сделать этого из-за боязни осуждения. «Что подумают мои близкие? Что, если мое решение не одобрят? Я могу быть счастлив только тогда, когда другие счастливы», - такой тип мышления парализует волю к действиям.

Напомним, что даже смелым, решительным и уверенным в себе людям иногда свойственно застревать в подобных эмоциональных проблемах. Однако их сила заключается в том, что они легко из них выкарабкиваются. Рассмотрим несколько способов увеличить вашу решительность:

Прислушивайтесь к своим чувствам

Если вы постоянно сомневаетесь и тратите слишком много сил и времени на раздумья, попробуйте несколько отстраниться от потока своих мыслей и сосредоточиться на внутренних ощущениях. Сфокусируйтесь на своих «Хочу» и «Не хочу», а не на «Должен». Хотите жениться? Сменить работу? Что вы *чувствуете* по этому поводу? На какое решение намекает это чувство?

Расставляйте приоритеты

Если все кажется важным и срочным, самое время сделать шаг назад и вновь включить рациональное мышление, чтобы преодолеть тревогу. Как только вы расставите приоритеты и поймете, что на самом деле не так уж важно, постарайтесь принимать решение по маловажным вопросам быстро. Только действительно значимые вещи требуют долгого и тщательного обдумывания.

Действуйте

Самый важный шаг – это действие. Возможно, вам будет нелегко решиться на что-то впервые, но со временем вы заметите, что смелость – это навык, который можно развить, если вы «тренируетесь» достаточно часто. Только движение вперед и выход из зоны комфорта, несмотря на тревогу и голос внутреннего критика, позволит вам убедиться, что ваши худшие прогнозы, как правило, имеют мало общего с действительностью. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох, представьте, что вы прыгаете со скалы… и решите, наконец, что вы хотите заказать на обед! Чем больше практики, тем смелее и увереннее в себе вы будете, что будет способствовать большей решительности в действительно важных вопросах.

Помните, что вы всегда можете передумать

Любое решение может быть пересмотрено. Возможно, ваш друг расстроится, узнав, что вы не пойдете с ним на концерт. Напишите ему, что вы не хотели его огорчать, что вы

благодарны за его приглашение, что вам жаль, что приходится все отменить и что в следующий раз вы обязательно пойдете вместе.

То же самое и с браком: если вы поймете, что совершили ошибку, вы можете принять решение работать над отношениями или прекратить их. Вы можете корить себя за то, что выбрали эту ужасную работу, однако вы усвоили важный урок, и, учитывая предыдущие ошибки, можете отправляться на поиски лучшего места. Единственное окончательное решение в жизни – это то, которое буквально может убить вас.

Решительность – это смелость доверять своим чувствам и действовать. Начинайте с малого, например, с выбора обеда или нескольких обедов, а потом переходите на более серьезные вещи.

Решительность – это расширение собственной зоны комфорта при помощи преодоления тревожности и становления… собой.

Вы готовы быть смелым?

Оригинальная статья: Robert Taibbi, - What Are We Like? 10 Psychology Findings That Reveal The Worst Of Human Nature, Psychology Today, October 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: осознанность, психология, психическое здоровье, психология, личность, уверенность в себе, эмоциональный интеллект, саморазвитие

Источник фото: unsplash.com

