ЦИТАТНИК АЛЬБЕРТА САФИНА · КАРМАННАЯ КНИЖКА

Боюсь ошибиться

Когда страх ошибки останавливает раньше, чем вы начали: о праве ошибаться и цене ожидания.

Альберт Сафин

qcic.ru/t/cit/situacii/boyus-oshibitsya/

Эта книжка маленькая, потому что в трудную минуту много не прочитаешь. Откройте на любой странице и прочитайте сколько получится, хоть одну фразу. Если вы дарите её кому-то, не объясняйте и не советуйте, скажите только, что подумали о нём.

Боюсь ошибиться

Вы перепроверяете, откладываете, ждёте, пока станет ясно наверняка. Кажется, что так вы защищены. Жить в черновике можно бесконечно; жизнь идёт только в чистовике — с помарками и без гарантий.

Ошибся — значит ошибся в этом деле, а не аннулировался как человек. Право на ошибку — это право на обучение, и оно дано каждому просто по факту рождения. Часто этот страх родом оттуда, где за промах наказывали или стыдили, поэтому ошибка до сих пор ощущается как катастрофа. Сделать неуклюже сегодня обычно полезнее, чем безупречно — никогда. Что самое плохое случится, если вы здесь ошибётесь, и что вы тогда сделаете?

Альберт Сафин

«Наличие ошибок не делает вас бракованным — оно делает вас живым»

Альберт Сафин · Смелость признать бессилие: как ловушка идеальности и всезнания запирает в клетке

Моя ценность как человека — величина постоянная: она не падает от ошибок и не взлетает от достижений.
Лестница из подвала стыда: 8 ступеней

Идеальных людей нет вовсе — а вас стыдили за то, что недостижимо в принципе.
Лестница из подвала стыда: 8 ступеней

Самооценка как право на ошибку

Что-то получается, что-то нет. Кому-то предлагаешь, тебе говорят «да», кому-то — «нет». Это не делает плохими ни других, ни тебя. Часто за вопросом о самооценке прячется другой: как сделать так, чтобы любое моё движение гарантировало успех? Такого не бывает. Поднять самооценку — значит вернуть себе право на ошибку и право быть обычным, неидеальным человеком.
Как выдерживать скуку. Я не Дед Мороз. Право делать неуклюже

Перфекционизм только притворяется стремлением к лучшему — на деле это страх перед несовершенством.
Как научиться прощать себя и сбросить камень с души. Пошаговое руководство

Перфекционизм как защитная броня

Перфекционизм складывается как защитная броня. За ним прячется надежда: если сделать всё безупречно, станешь неуязвимым для критики, отвержения и стыда. Но идеала не существует, а отвержение, критика и стыд — обычные спутники любой жизни. Кому-то ваша работа не понравится, где-то вы ошибётесь. Это не делает вас плохим, да и чужая оценка говорит прежде всего о том, кто оценивает. Между реальными результатами и нереалистичной планкой остаётся зазор — и в нём расцветает ощущение самозванца: даже добившись настоящего, человек живёт со страхом, что однажды его «разоблачат» как обыкновенного.

Внутренние конфликты: руководство по выходу из психологических тупиков и кризиса

Погоня за идеалом — на самом деле погоня за стопроцентной гарантией.
Непереносимость неопределённости: инструкция по жизни в мире без гарантий

Мастер делает хорошо, потому что выбирает и хочет, перфекционист — потому что боится и заставляет себя.
От хаоса к спокойствию: 7 шагов к гармонии

Ошибка — не приговор личности, а обратная связь от мира, полезные сведения для следующего шага.
Уверенность и неуверенность в себе: 35 вопросов и ответов

Человек обречён быть неуклюжим, когда начинает в жизни что-то новое.

Как выдерживать скуку. Я не Дед Мороз. Право делать неуклюже

Мы все начинающие

Под «это всё не для меня» часто прячется страх попробовать и обнаружить, что ты пока просто начинающий, дилетант. Но мы все начинающие. Никто с первого раза не выступал идеально и ни на кого не производил впечатления. Стоит погоревать о том, что надо мной, возможно, будут смеяться и у меня поначалу не получится. Мы все через это проходим. И помнить: не совершать выбор — тоже выбор.

Кто не слышит «нет» в начале отношений, не услышит и потом. Не брать на себя чужой стыд. Эфир

Ждать уверенности, чтобы начать, — значит не начать никогда.

Комплекс неполноценности: откуда берётся чувство «я хуже других» и как вернуть себе опору

Ловушка «идеально или никак»

Мышление в духе «либо идеально, либо никак» — ловушка, которая парализует. Человек ждёт безупречного варианта, безупречный вариант не приходит, дело стоит, самооценка падает: «другие могут, а я даже начать не способен». Реальность устроена иначе: существует разнообразие решений, и у каждого есть свои преимущества и свои изъяны. Сделать как-то почти всегда лучше, чем не сделать никак, — потому что сделанное можно улучшать, а несделанное только давит. К тому же между «правильным» и «неправильным» обычно лежит целый континуум вариантов, который перфекционизм просто не позволяет разглядеть.

Как прекратить издевательства над собой: алгоритм

Плохо написанная страница бесконечно ценнее ненаписанной идеальной: у неё есть тело, её можно править.

Прокрастинация изнутри: внутренний саботажник, страх успеха и экономика вины. Урок с практикой

Эксперимент провалов не имеет — у него есть только данные.

Стесняюсь знакомиться. Как перестать бояться? Что делать с зажатостью и тревогой?

В жизни, выстроенной вокруг ценностей, неудача — неизбежный побочный продукт смелых действий.

Погоня за счастьем как гарантированный способ испортить себе жизнь

Я, выполнивший дело пусть неидеально, и я, не сделавший его вовсе, — два разных человека, которые завтра вступают в разные жизни.

Когнитивные искажения: наглядно и практично

Подарите её тому, кому сейчас трудно и кому вы не знаете, что сказать.

Эта книжка собрана из моих лекций и прямых эфиров. Это не сборник красивых фраз: за каждой стоит целый урок. Найти его можно в Цитатнике: qcic.ru/t/cit/.

Эта подборка на сайте: qcic.ru/t/cit/situacii/boyus-oshibitsya/

Цитаты в Telegram: @safincbot · канал автора: @safin4

Цитаты — слово в слово из лекций и эфиров Альберта Сафина; слово автора и вопросы к себе он написал для Цитатника. Можно печатать и дарить.