Уверенность в себе

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

«*Спокойствие и уверенность — навыки, а не покупки.*

УРОК: ПСИХОЛОГИЯ ДЕНЕГ: 32 ШАГА ОТ ФИНАНСОВОГО БЕСПОРЯДКА К ОСОЗНАННОМУ БЛАГОПОЛУЧИЮ. РУКОВОДСТВО

«*Уверенность — это разрешение себе быть обычным.*

УРОК: СТЕСНИТЕЛЬНОСТЬ — СКРЫТАЯ ГОРДЫНЯ: ПОЧЕМУ ЗАСТЕНЧИВЫЙ УВЕРЕН, ЧТО ВСЕ СМОТРЯТ ТОЛЬКО НА НЕГО

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

УРОК: КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ: ОТКУДА БЕРЁТСЯ ЧУВСТВО «Я ХУЖЕ ДРУГИХ» И КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ ОПОРУ

«*Уверенность — это безразличие к исходу встречи, потому что ваша ценность на кону не стоит.*

УРОК: КАК МУЖЧИНЕ НАЧАТЬ ОТНОШЕНИЯ С ЖЕНЩИНОЙ: БЕЗ МИФА О «ТОЙ САМОЙ», ЗАВОЕВАНИЙ И ИГР В ДОГАДКИ

«*Уверенность растёт из внутренней наполненности, самоуверенность — из попытки заполнить пустоту внешними атрибутами.*

УРОК: СТАБИЛЬНАЯ САМООЦЕНКА: 25 ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ

«

Скромность — свобода,
стеснительность — плен.

УРОК: СТЕСНИТЕЛЬНОСТЬ — СКРЫТАЯ ГОРДЫНЯ: ПОЧЕМУ ЗАСТЕНЧИВЫЙ УВЕРЕН, ЧТО ВСЕ СМОТРЯТ ТОЛЬКО НА НЕГО

Вопросы для обсуждения

? **Что я буду делать, если это всё-таки произойдёт, — есть ли у меня запасной план?**

? **Есть ли дела, которые вы годами откладываете «до готовности» — звонок, публикация, знакомство, разговор?**

? **Что вам дороже — быть, возможно, гениальным в мечтах или точно быть обычным на сцене?**

Упражнение

Сегодня сделайте одно маленькое действие, которое обычно откладываете из-за неловкости: задайте вопрос, уточните, попросите. Заранее скажите себе, что цель не в результате, а в том, чтобы сказать. Уверенность растёт из сделанного, а не из ожидания, когда станет не страшно.

Попробовать на деле: тренажёр «Мысль — это не факт», qcic.ru/t/kpt/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.