

12 необходимых навыков

**для уверенности в себе и
влияния на людей
в сложных ситуациях**

11 занятие

Упражнение из ДЗ

- Те, кому надо просто назвать свое имя
- Те, кому имеет смысл в 2х словах сказать, чем мы занимаемся
- Те, кому над показать наши сильные стороны (преимущества, плюсы,...)

Негативные Убеждения (НУ)

мешают использовать все возможности

- Мне уже много лет и поэтому...
- У меня нет достаточного опыта...
- У меня не получится...
- Сейчас невозможно заработать столько...
- Я не смогу...
- У меня не та профессия, не тот возраст, не та внешность...



Откуда берутся НУ



Как НУ влияют на нашу жизнь

- Мы не можем достичь своих целей
- Мы тратим много сил, а получаем меньше, чем могли бы
- Понижается уверенность

НУ про неуверенное общение

- Я не могу поставить свои интересы на первое место
- Я не смогу достичь того, чего хочу, потому что у меня нет...
- У меня не хватает...
- Мне обидно слышать...
- Я смог бы..., если бы у меня было...
- Мне страшно, если про меня ... подумают, что я- ...
- Я недостаточно...

НУ про деньги

- Я не могу зарабатывать большие деньги в этих условиях
- Я не могу разумно потратить деньги
- Я должна все контролировать, поскольку знаю все лучше всех
- Хорошую вещь нужно заслужить
- Не высовывайся! Будь как все
- Я плохо отстаиваю свои интересы
- Деньги достаются только тяжелым трудом

НУ можно отменить

- Отмените НУ для своих детей

Просто скажите им об этом

- Отмените НУ для себя

Самопрограммирование

Как можно выявить

1. Характерные фразы, которые крутятся в голове
2. Фразы, с которыми вам хочется поспорить

Слушаем внутренний ответ:

- Я легко могу познакомиться с интересным мне человеком
- Я легко могу заработать ... (удвойте свой сегодняшний доход)
- Я ставлю свои интересы на первое место
- Я легко нахожу способы, как добиться того, что мне надо
- Я живу той жизнью, которой хочу

ПУ

Позитивные убеждения

- те, которые помогают вам добиваться своих целей
- Переформулируем свои характерные мысли в ПУ по правилам

Это ПУ? Или нет?

- Все **проблемы** я решаю легко
- Я больше **не поправляюсь**
- Я **хочу** выйти замуж
- Я **не болею** и **не боюсь** заболеть
- Я **все меньше и меньше ошибаюсь** в своей работе
- Мой шеф больше **не придирается** ко мне
- Я **буду** больше зарабатывать

Как составлять ПУ

1. ПУ строго противоположно по смыслу вашему НУ

НУ: *Я не оправдываю чужих ожиданий*

ПУ неправильное: *Я оправдываю любые ожидания*

ПУ: *Отныне я никому ничего не должен*

НУ: *Я не умею много зарабатывать*

ПУ неправильное: *Я умею много зарабатывать*

ПУ: *Отныне я легко получаю нужные мне деньги*

2. Ваше ПУ относится только к вам

Поэтому оно всегда должно начинаться со слова
«Я» (или «мое тело»)

НУ: *Я не умею зарабатывать много денег*

ПУ неправильное: *Большие деньги приходят ко
мне*

ПУ правильное: *Отныне я легко зарабатываю
достойные меня деньги*

Если хочется изменить другого человека:

- Отныне я легко нахожу и реализую самый лучший для меня способ убедить моего мужчину оформить брак со мною*
- ... убедить моего ребенка старательно учиться*
- ...убедить моих родителей заботиться о своем здоровье*

3. ПУ бывают 2х видов:

ПУ 1го вида. Вы даете команду на изменение себя

ПУ 2го вида. Вы даете команду только на изменение своей реакции (а все остальное останется по-прежнему)

НУ: Я ужасно выгляжу. Я вешу на 20 кг больше, чем нужно!

ПУ 1го вида: Отныне я легко сбрасываю лишний вес и становлюсь стройной и женственной!

ПУ 2го вида: Отныне я - настоящая Женщина, я полна достоинства и значимости! Я предназначена для ценителя настоящей женской красоты!

4. Слова *Впередь* или *Отныне*

Отныне я нахожу самые эффективные для меня способы увеличить мой доход

5. Только в настоящем времени

Отныне я получаю столько денег, сколько мне требуется

6. Только результат (без объяснений)

НУ: *Иногда я чувствую неуверенность в себе*

ПУ неправильное:

Моя самооценка растет, потому что я люблю и принимаю себя

ПУ правильное:

Отныне я люблю и принимаю себя всегда

Отныне я всегда уверен в себе

Если не верится:

- **ПУ:** *Отныне я уверен в себе*
- **ПУ как процесс** достижения нужного вам результата:

*Отныне я с каждым днем все больше
повышаю уверенность в себе*

7. Без отрицаний

НУ: *Я переживаю, что не могу наладить отношения с мамой, мы все время ссоримся*

ПУ неправильное:

Отныне я не ссорюсь с моей мамой

Отныне я запрещаю себе ссориться с мамой

Отныне я всегда чувствую только положительные эмоции

ПУ правильное:

Отныне я спокойно и доброжелательно отношусь к любым словам и поступкам моей мамы

Но! Прекрасно работает:

ПУ: *Отныне я никому ничего не доказываю*

Отныне я никому ничего не должен

8. Вам приятно повторять ваши ПУ

Отныне я полностью принимаю себя!

Отныне я всегда чувствую себя легко и уверенно!

Отныне я легко получаю столько денег, сколько мне требуется!

Можете не ограничивать себя:

Отныне позволяю окружающим людям думать и говорить обо мне все, что угодно!

Отныне мне пофиг, что думают и говорят обо мне окружающие!

9. Любая фраза ПУ должна быть:

- понятной и однозначной

- самодостаточной

ПУ неправильное: *Я процветаю*

ПУ правильное:

Отныне я легко достигаю огромных финансовых успехов

ПУ неправильное:

Я обеспечиваю взлет моей карьеры

Я выхожу из зоны комфорта

10. Усиливаем эмоциями:

- Спокойно, доброжелательно, с юмором
- Безразлично, отстраненно
- Легко, играючи
- С удовольствием и радостью
- Быстро
- Большие, огромные
- В любой ситуации, во всем

*Отныне я поддерживаю себя **во всем***

*Отныне я **с удовольствием** одобряю и хвалю себя*

*Отныне я **легко и спокойно** отказываю и говорю про то,
что мне не нравится*

11. В ПУ нет конкретики (сроков, цифр, ...)

Отныне я достоин больших доходов

Отныне я сам творю свою счастливую жизнь

Формула цели:

*Отныне я зарабатываю 200 000 рублей в месяц, начиная с
марта 2021*

*Отныне я въезжаю в собственную трехкомнатную
квартиру в феврале 2021 года*

Как найти свои НУ:

- **Вспоминаете:** чего вы хотели, но не смогли достичь,
Анализируете: какие ваши НУ привели к этому
- **Просматриваете** свои РФП: выявляете НУ из 1,3,4 р-в
- **Сравниваете:** себя с «идеальным собой»,
Находите: различия
Записываете: отличия в форме НУ
- **Просматриваете:** список своих Скрытых Выгод

Домашнее Задание

1. **Продолжаем:** Работа с идеализациями, РФП денег
2. Написать список своих **НУ**, связанных с уверенностью
Переформулировать в **ПУ**