

# 12 необходимых навыков

для уверенности в себе и  
влияния на людей  
в сложных ситуациях

## 2 занятие



# Разбираем ДЗ, вопросы

1. Продиагностировать свои навыки
2. Скрытые выгоды неуверенного поведения
3. Забрать себе ответственность за свою  
ЖИЗНЬ



**НЕОКОРТЕКС**

Язык и абстрактное мышление

правое и левое  
полушарие

**РЕПТИЛЬНЫЙ МОЗГ**  
Ключевые функции  
организма

# Эмоциональные блоки

- Гнев
- Раздражение
- Недовольство
- Опускаются руки
- Опустошенность
- Обида
- Усталость
- Апатия,  
безысходность



# 5 проблем от эмоциональных блоков

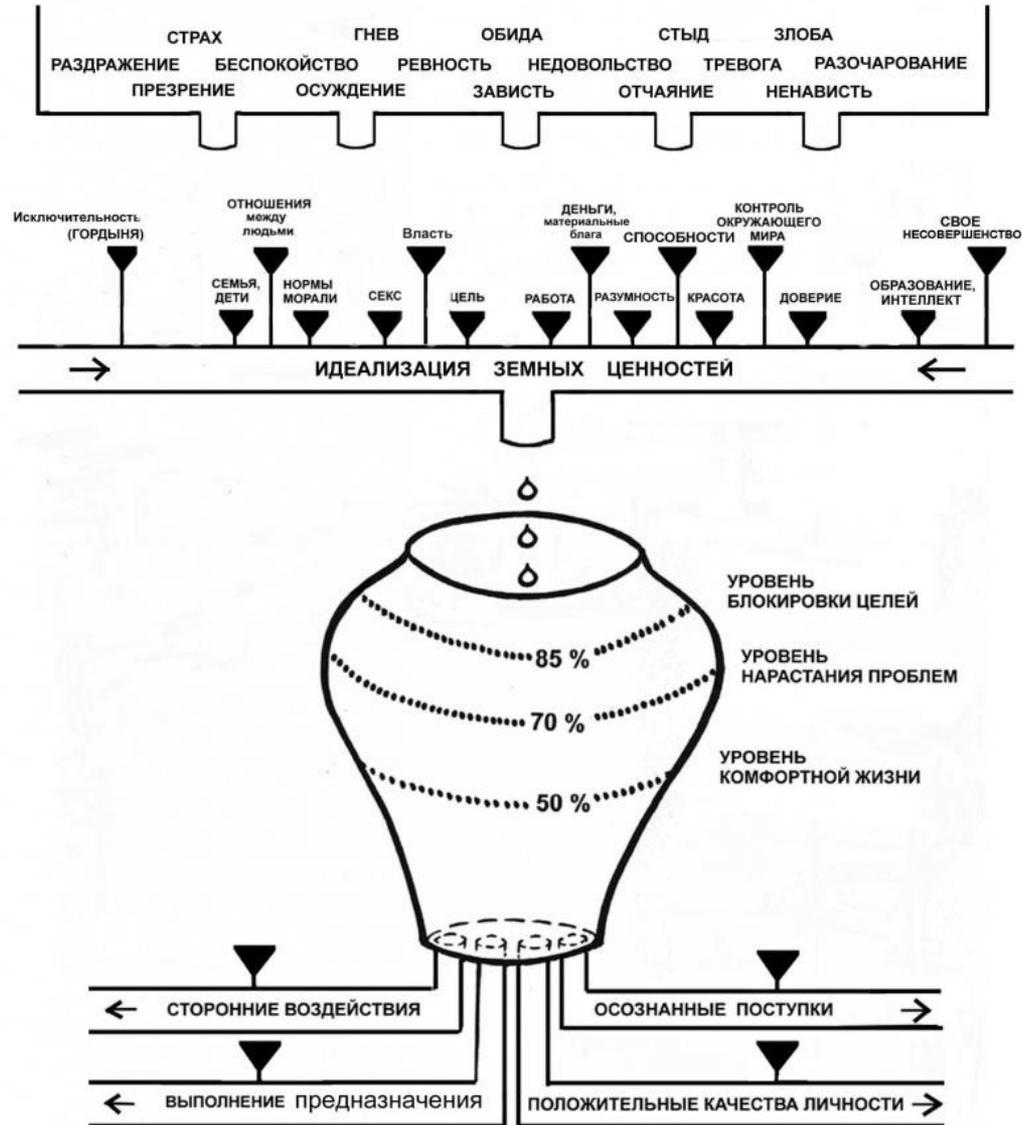
- Падает энергетика
- Возникают заболевания
- Вы хотите что-то изменить, но не получается
- Вы начинаете бороться помимо своего желания
- Неконтролируемый бег мыслей



# Простая Формула Прощения

- *С любовью и благодарностью я прощаю ... и принимаю его таким, какой он есть*
- *Я прошу прощения у ... за мои мысли, эмоции и поступки по отношению к нему*

# НАКОПИТЕЛЬ ПЕРЕЖИВАНИЙ



# Дневник самонаблюдений

<b>Что произошло, Какие эмоции у меня это вызвало</b>	<b>Характерные мысли, Кого хотелось обвинить</b>	<b>Диагностика</b>
1.		
2.		

# Навык 1. Как внушить симпатию. Как легко познакомиться с незнакомым человеком

- Почему это может представлять трудности
- Почему включается страх, нормально ли это
- Знакомство по работе, по бизнесу, личное – в чем разница
- В каких случаях вам знакомиться проще



- **Какая ваша позиция** поможет внушить симпатию незнакомому человеку?

- **Какой эмоциональный настрой** должен быть, чтобы знакомство было легко и приятно



- **Как свою поддержать уверенность** для того, чтобы самому сделать первый шаг к знакомству

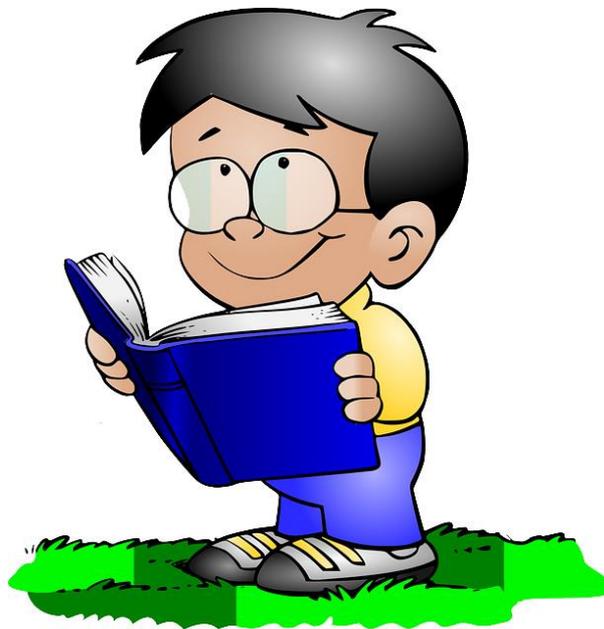
# Чтобы внушить симпатию:

- 1. Продемонстрировать свою безопасность**
  - невербальные сигналы, «обычное» поведение, поздороваться, ...
  
- 2. Показать, чем вы похожи**
  - «я тоже», «и у вас тоже?», «вот и мне кажется...», «да-да», «точно», ...

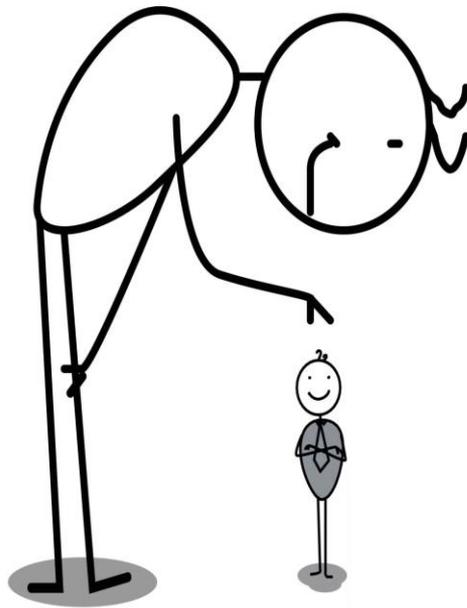
# Варианты: как можно познакомиться

- Здравуаемся
- Говорим первую фразу
- Попросить о помощи
- Что-то спросить
- «Просто вслух» сказать о чем-то

**Лучший экспромт –  
это подготовленный экспромт!**



# Как настроиться



# Тренируемся

- Здороваемся
- Когда вы куда-то пришли, а человек уже там
- Когда вы чего-то ждете,  
и человек ждет вместе с вами  
(вместе стоите в очереди, ...)



# Как реальные действия во внешнем мире вливают на уверенность и самооценку



# Домашнее задание

1. Отследить проявление эмоциональных блоков
2. Поздороваться 20 раз
3. Придумать варианты первых фраз для знакомства

Тариф с сопровождением –  
присылайте ДЗ мне на эл.почту