

КАК СТАТЬ УСПЕШНЫМ И ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ



Свистунова Екатерина
психолог
коуч личной эффективности

Зачем вам нужен коуч / психолог?

МОТИВАЦИЯ

РЕСУРСЫ



ЗНАНИЯ

БАРЬЕРЫ

Барьеры на пути к успеху

СТРАХИ

- Проявиться
- Допустить ошибку
- Быть успешным

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ

- Все равно у тебя ничего не получится
- У тебя руки не оттуда растут
- Что ты вырядилась как клоун

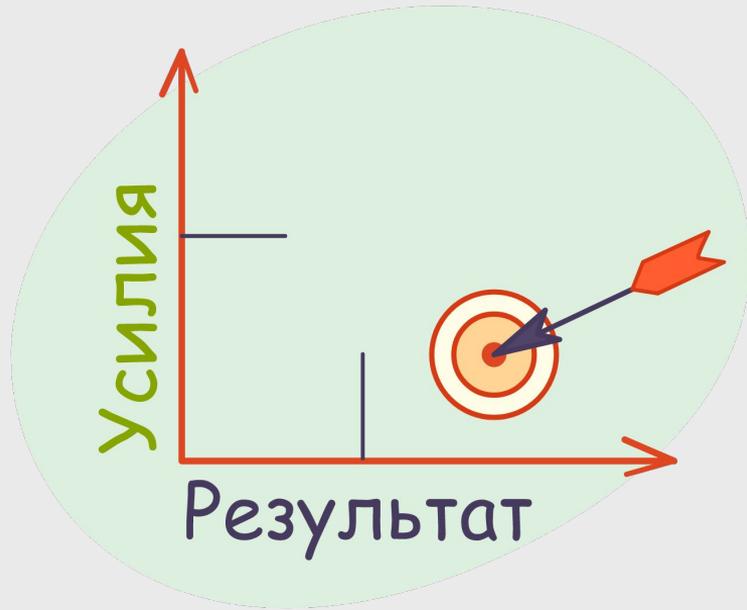
КОМПЛЕКСЫ

- Комплекс отличника
- Комплекс неполноценности
- Комплекс самозванца



85%

Коуч / психолог поможет



- Осознать и максимально **использовать свои природные ресурсы** (способности, задатки, личностные особенности)
- **Устранить внутренние ограничения** и страхи.
- **Повысить свою эффективность** (увеличить скорость достижения цели, при снижении материальных и энергетических затрат)
- Построить **индивидуальную стратегию** развития.
- **Развить навыки**, необходимые для профессионального успеха.
- **Повысить удовлетворенность** своей деятельностью.

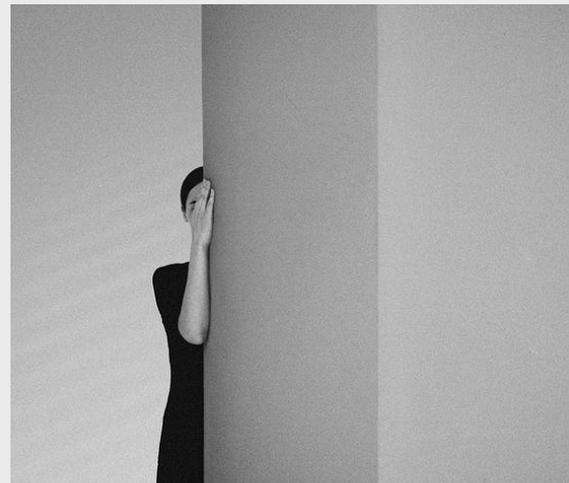
Начнем со страхов



~~НЕ~~ БОЙСЯ, дружок

Начнем со страхов

- неуверенность в себе, своей компетенции и своих навыках.
- неуверенность в том, что все задуманное сбудется
- не смогу найти клиента
- нет портфолио, никто не захочет со мной работать
- не будет поддержки родных и друзей
- боюсь из-за своей зажатости и неуверенности отпугнуть людей/моделей/работодателя. Боюсь им не понравиться
- боюсь переработать физически или не заработать достойных денег
- боюсь выглядеть глупо, смешно и непрофессионально



Как помочь себе справиться со страхом?

1. ОТВЕТЬ СЕБЕ НА ВОПРОСЫ



- Ты уже стал КОНТЕНТ – КРЕАТОРОМ?
- Когда это произойдет?
- Как ты об этом узнаешь?

- **ДА**, но у меня пока небольшой опыт.
- Я им **УЖЕ** являюсь.
 - Я **смотрю** на мир, как КРЕАТОР
 - Я **думаю** как КРЕАТОР
 - Я **воспринимаю** себя КРЕАТОРОМ

Боюсь **переработать физически** или не заработать достойных денег

ОТВЕТЬ СЕБЕ НА ВОПРОС

Сколько ты готов работать бесплатно?

1 – 2 месяца	Приступай к изготовлению портфолио
Сделаю пару заказов	Сосредоточься на поиске клиентов
Нисколько	Учись формально, знания лишними не бывают



Боюсь переработать физически или не заработать **достойных денег**

ОТВЕТЬ СЕБЕ НА ВОПРОСЫ

Достойные деньги для тебя сколько?

Когда ты планируешь их получить?



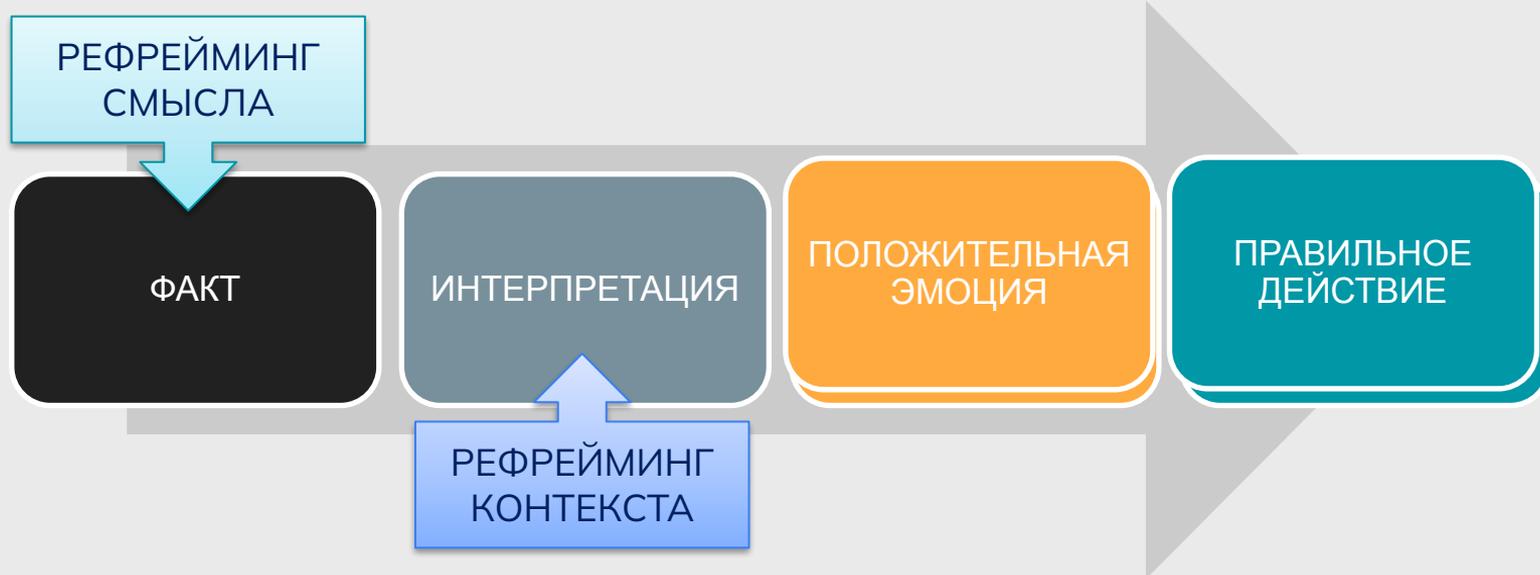
Через 6 месяцев	Бери любые заказы, набирайся опыта в процессе, корректируй ценник.
Через год	Формируй клиентскую базу, работай на портфолио
Через несколько лет	Выстраивай стратегию развития своего бизнеса

2. ПРОВЕДИ РЕФРЕЙМИНГ

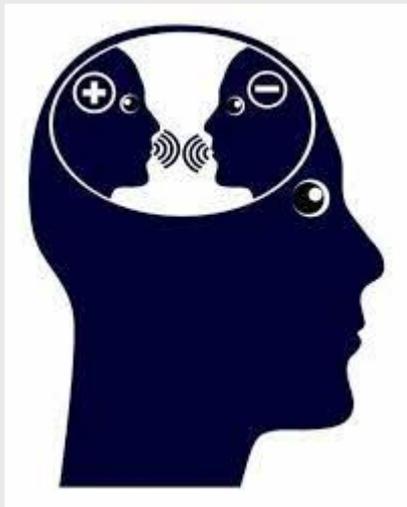


- **РЕФРЕЙМИНГ** – смена точки зрения, которая приводит к изменению оценки ситуации или поведения.
- Мы можем поменять у картины рамку, а можем поменять картину в рамке.
- **РЕФРЕЙМИНГ СМЫСЛА**
 - Я не зажатая, а деликатная в общении с незнакомыми людьми
 - Я не бестолковая, а медленно, но прочно усваивающая информацию.
- **РЕФРЕЙМИНГ КОНТЕКСТА**
 - У меня мало опыта, зато много места в голове для усвоения новых знаний
 - Меня не все любят, зато я не обману их ожиданий.
 - Я серая личность, зато сколько оттенков.

- РЕФРЕЙМИНГ СМЫСЛА влияет на представление человека о том, что является ФАКТОМ.
- РЕФРЕЙМИНГ КОНТЕКСТА влияет на ИНТЕРПРЕТАЦИЮ факта.



3. ПЕРЕФРАЗИРУЙ



БЫЛО	СТАЛО
Неуверенность в себе, своей компетенции и своих навыках	Навыки и компетенции – дело наживное, главное у меня есть сильная мотивация!
Не будет поддержки родных и друзей	Родные и друзья могут не дать мне нужной поддержки, тогда я получу ее у коллег
Боюсь им не понравиться	Я могу кому – то не нравиться, я же не золотой червонец!
Не смогу найти клиента	За небольшие деньги клиентов я всегда найду , поучусь на «зайчиках»

Перейдем к негативным установкам



ОТКУДА БЕРУТСЯ ВРЕДНЫЕ УСТАНОВКИ?

Установки необъективны,
построены на обобщениях,
ложных выводах,
устаревших предпосылках.



Мы слышим их от родителей:

- «Все равно у тебя ничего не получится»,
- «У тебя же руки кривые, вечно всё портишь»,
- «Горе ты моё!»

Нам внушает их общество:

- «Все женщины меркантильные и ветреные»,
- «Без денег и связей ничего не добиться».

Мы придумываем их сами на основе своего неудачного опыта:

- «Публичные выступления не моё. Когда я выступала на школьном концерте, надо мной все смеялись»

ОТКУДА БЕРУТСЯ ВРЕДНЫЕ УСТАНОВКИ?

Установки необъективны,
построены на обобщениях,
ложных выводах,
устаревших предпосылках.



Приходят из пословиц, поговорок и народных мудростей:

- «Кто много смеётся, будет много плакать»,
- «Лучше синица в руке, чем журавль в небе».

Формируются исторически:

- «Мужчина должен приносить добычу, а женщина — хранить очаг»,
- «Деньги можно заработать только тяжелым трудом»,
- «Все бизнесмены — обманщики и лентяи, а простые рабочие люди — честные и трудолюбивые».

Почему установки становятся барьерами для достижения успеха?

70%

Фиксированное мышление

Гибкое мышление

30%

Ориентированы на стабильность

Ориентированы на развитие

Верят в судьбу; считают, что от них мало что зависит; успех определяется внешними факторами (гены, семейный капитал и т.п.)

Жизнь определяется ими самими; они в ответе за всех, кого «приручили»; успех зависит исключительно от их усердия

Плохо переживают ситуацию неуспеха; могут отказаться от целей, если на пути приходится преодолевать препятствия.

Спокойно относятся к неудачам, готовы работать над собой и добиваться своих целей.

1. Негативные установки мешают нам достойно зарабатывать

- «За работу нужно держаться до последнего»
- Не уходим , если нам платят копейки, обижают и заставляют бесплатно перерабатывать
- Не решаемся открыть своё дело, потому что «деньги портят людей», а «бизнес нельзя вести честно».



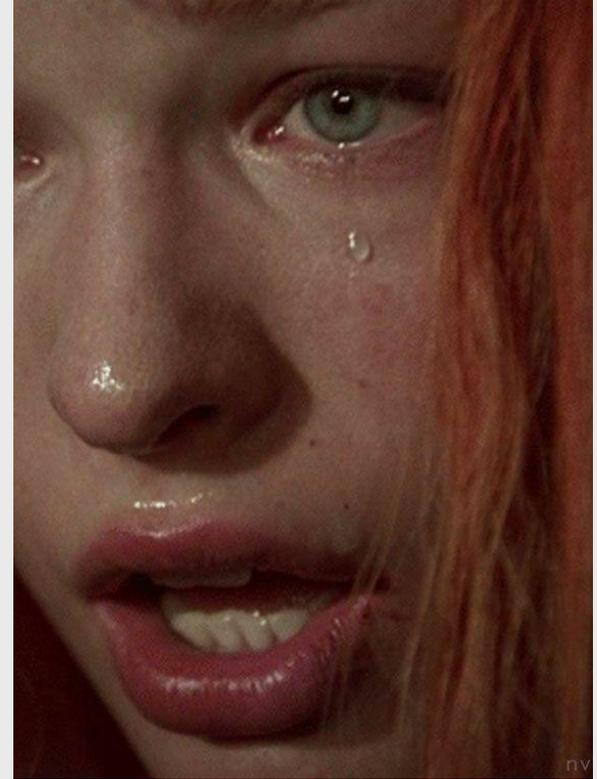
2. Негативные установки заставляют нас бояться перемен



- «Где родился, там и пригодился»
- «Работать нужно по профессии, зря что ли учился столько лет».

3. Негативные установки лишают нас радости

- «За счастье нужно платить»
- «Ничего не даётся просто так»
- «Кто много смеётся, тот будет много плакать».



Как освободить себя от негативных установок?



1. РАСПОЗНАЙТЕ ВРЕДНЫЕ УСТАНОВКИ



- Каждый раз, когда какая-то мысль мешает вам действовать, нагоняет страх или портит настроение, попробуйте сформулировать ее и записать.
- Проанализируйте, как звучит эта идея, откуда она взялась, где вы её услышали.
- Был ли человек, озвучивший её, достаточно компетентен и авторитетен, и действительно ли важны его слова сейчас.

2. ДЛЯ СНЯТИЯ ОГРАНИЧИВАЮЩИХ УСТАНОВОК И УБЕЖДЕНИЙ СПРОСИТЕ СЕБЯ:



- Это убеждение помогает мне быть эффективным?
- Это убеждение помогает мне быть счастливым?
- Оно помогает мне выстраивать отношения?
- Чего мне будет стоить отказ от этого убеждения? С какими последствиями я столкнусь?
- Что это будет стоить моим близким и дорогим людям, если я откажусь от своего убеждения?
- Улучшится ли моя жизнь, если я поменяю своё убеждение? Как я тогда буду себя чувствовать?
- Я понимаю, что хочу изменить убеждение. Что придёт ему на смену?

3. СФОРМУЛИРУЙТЕ НОВЫЕ УСТАНОВКИ И УБЕЖДЕНИЯ

Каждую установку нужно переформулировать так, чтобы она начала вас мотивировать и вдохновлять. Или хотя бы не мешала вам действовать.

БЫЛО	СТАЛО
Без денег и связей ничего не добиться	Мне было бы проще продвигаться в новой профессии с деньгами. Но у меня большие способности и я найду способ добиться успеха, используя то, что у меня есть
Публичные выступления не моё	Да, сейчас я не смогу выступить на публике, но если потренируюсь, у меня всё получится

4. НАЧНИТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ



Новые установки нужно подкрепить поступками, иначе они так и останутся теорией.

- Если решили, что сможете прокачаться в публичных выступлениях, значит, запишитесь на уроки ораторского искусства или начните заниматься самостоятельно.
- Если решили сменить профессию, выбирайте учебные программы и начинайте изучать условия поступления.
- Даже маленький успех поможет новым установкам закрепиться и вы поймёте, что находитесь на правильном пути.

ПРОВЕРЬТЕ У СЕБЯ НАЛИЧИЕ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК

- **Катастрофизация.** Насколько экстремально вы воспринимаете различные неблагоприятные события
- **Долженствование в отношении себя.** Что, по вашему мнению, вы должны делать и не делать
- **Долженствование в отношении других.** Что, как вы считаете, должны делать и не делать другие люди
- **Оценочная установка.** Как вы оцениваете себя и других



Поговорим о комплексах



ПРИРОДА КОМПЛЕКСОВ



КОМПЛЕКС ОТЛИЧНИКА

- Постоянная борьба за первенство, стремление быть идеальным во всем, постоянное недовольство собой.
- Начинает казаться, что ваши действия хороши, но недостаточно, что вы должны быть лучше остальных, добавляется чувство вины за то, что вы не все сделали безупречно.

Симптомы:

- завышенные требования к себе;
- страх ошибиться, поступить неправильно;
- боязнь получения «плохой оценки»;
- частое пребывание в состоянии стресса;
- самокритичность;
- уязвимость перед критикой.



КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ



- Вы сравниваете себя с другими и испытываете при этом ощущение своей недостаточности или даже ущербности.
- Вы пытаетесь компенсировать это чувство высочайшими победами, достижениями, стремитесь доказать всем вокруг, на что они способны, все делаете напоказ.
- Подобное внутреннее состояние приводит
 - либо к желанию любыми способами привлечь к себе внимание,
 - либо к крайней степени самоуничужения («я настолько никчемный, что ничего не могу добиться»).
- Личности, страдающие комплексом неполноценности, хотят слышать в свой адрес похвалу, но часто не принимают ее и не верят, что совершили нечто достойное.

СИНДРОМ САМОЗВАНЦА



- Чувство неуверенности, связанное с рабочими достижениями.
- Вам кажется, что вы не заслуживаете свою работу.
- Часто синдром самозванца вызывает ощущение, будто вы обманываете своих клиентов и коллег, заставляя их верить, что вы хорошо справляетесь с работой.

ЖИЗНЕННЫЕ ПРАВИЛА от Хелен Филдинг



1. Не психуй. Только без паники. Затормози, подыши, подумай.
2. Никому до тебя нет дела. Все заняты собой, точно так же, как и ты.
3. Никогда не стригись и не крась волосы перед важным событием.
4. Не бывает так, чтобы что-то было настолько хреново или настолько замечательно, как кажется на первый взгляд.
5. Поступай с людьми так, как ты хочешь, чтобы они поступали с тобой (например, не убей).

ЖИЗНЕННЫЕ ПРАВИЛА от Хелен Филдинг

6. Лучше купить одну классную дорогую вещь, чем несколько дешевых, но так себе.
7. На самом деле важных вещей в жизни очень мало. Прежде чем убиваться, спроси себя: "Это действительно так важно или мне только кажется?"
8. Ключ к победе – умение пережить поражение и двигаться дальше.
9. Будь честным и добрым.
10. Покупай только те вещи, от которых хочется встать и немножко потанцевать.



ЖИЗНЕННЫЕ ПРАВИЛА от Хелен Филдинг



11. Доверяй инстинктам, а не своему пылкому воображению.

12. Если кажется, что произошла катастрофа, проверь, – а катастрофа ли это?

Как проверить:

а) скажи себе: ну и ... с ним!

б) найди хорошую сторону всего этого дела.

Если нет – тогда найди смешную. Если не получается – возможно это действительно катастрофа.

Тогда смотри пункты 1 и 5.

ЖИЗНЕННЫЕ ПРАВИЛА от Хелен Филдинг

13. Жизнь – не пикник на травке. Не жди, что все будет справедливо и замечательно.

14. Иногда приходится прогнуться.

15. Не надо ни о чем сожалеть.

Помни: с учетом свойств твоей личности и состояния мира на тот момент, ты не могла поступить иначе.

Единственное, что ты можешь изменить, -это настоящее, поэтому учись на своих ошибках.

16. Если начнешь о чем-то жалеть, думать, что "надо было мне сделать так-то", всегда добавляй: " но, может, тогда меня сбил бы грузовик или разнесла бы в клочья японская торпеда".



МОЙ ВЫБОР для бесплатной КОУЧ - СЕССИИ

Анна Смирнова

