

## **Упражнение 1. Откройте диалог со своим внутренним критиком**

Научитесь возражать внутреннему голосу, нередко отпускающему критические замечания в ваш адрес или в адрес окружающих. Откройте с ним диалог, а не просто выслушивайте все, что он говорит. Позвольте себе почувствовать раздражение от этого принижающего вас голоса. Подойдите к его словам с философской точки зрения. Спросите себя: «Кем я являюсь, когда этот голос молчит?»

Отличным способом добиться успеха в этом вопросе является ведение дневника с записями о проделанной вами успешной работе. Не поленитесь записать все, что этот критикующий вас голос хочет сказать.

Не утаивайте от себя ничего. Пусть он не говорит ничего дельного и только поливает все и всех грязью — пишите все подряд.

Не нужно его останавливать, но поставьте ему условие говорить только от второго лица. И в блокнот записывайте точно так же: вместо «я ничто» или «я никогда не стану лидером» пишите «ты ничто» и «ты никогда не станешь лидером». После этого ответьте ему так, как вы разговаривали бы с задиристым, но побаивающимся вас хулиганом. Отличный ответ на этот голос хулигана: «Ну и что?»

## **Упражнение 2. Ежедневно отмечайте свои успехи**

Прежде чем отправляться вечером спать, сделайте список, по крайней мере, трех, а еще лучше — семи вещей, которые вам особенно удались сегодня, независимо от того, насколько день оказался плохим.

У вас автоматически появится тенденция отмечать события, имевшие в тот день отрицательный результат. Это

ваша старая привычка. Проявите волю, отведите внимание от этой привычки и упражняйтесь в концентрации на вещах, из которых вы вышли победителем.

В статье [«Успех ... почему он приходит не ко всем? 5 секретов!»](#) вы найдете подробные рекомендации о том, как вести дневник положительных событий и справиться со своими негативными чувствами.

В первое время это потребует от вас серьезных усилий и даже может показаться невыполнимым. Не отступайте.

После некоторого периода самодисциплины все пойдет гораздо легче. Проявите настойчивость. В конце концов, вы в этом преуспеете.

### **Упражнение 3. Записывайте и слушайте признания ваших достоинств и недостатков**

Этот процесс требует большой смелости. Однако он является обязательным. Сделайте над собой усилие и первым делом составьте список из нескольких друзей или родственников, которые, как вы знаете, действительно вас любят и искренне желают вам помочь.

Дайте им чистую магнитофонную кассету или попросите записать на бумаге соображения насчет того, почему они проявляют к вам заботу и симпатию, за что они любят вас и наоборот. Попросите их, чтобы количество названных ими достоинств и недостатков было приблизительно равным (это обязательное условие).

Соберите на этой кассете соображения всех ваших качеств, вошедших в список.

После того как кассета будет записана полностью, прослушайте ее целиком — если у вас на то хватит смелости. Когда вы найдете в себе силы выслушать кассету от начала до конца, не сжимаясь от страха или стыда, вы

сделаете большой шаг вперед по избавлению от внутренних зажимов.

Конечно, внутренний голос постоянно будет вам нашептывать, что все это ерунда, не стоящая ваших усилий. Он попытается заставить вас потерять кассету, сломает магнитофон или примет участие в иных проявлениях саботажа. Не дайте ему себя остановить.

Вместо магнитофона можете использовать записную книжку — это даст те же результаты в вашем начинании, зато избавит вас от необходимости выслушивать живые голоса людей, которые вас знают.

### **Из опыта психологов...**

Одному из участников тренинга по психологии лидерства было предложено попробовать опыт с магнитофоном.

После недели внутренней борьбы ему удалось составить список всех людей, которые его любят. Вскоре он был готов обратиться к первому по списку человеку — своей двоюродной сестре.

Еще неделю он собирался с мужеством, но смог найти в себе силы обратиться к девушке лишь после того, как ведущий курса порекомендовал обосновать свою просьбу выполнением домашнего задания в некой «школе менеджмента», где он якобы проходит обучение.

Когда кассета была заполнена признаниями нескольких идущих по списку человек, мы все прослушали ее на магнитофоне. После этого ведущий попросил курсанта повторить услышанное. Он оказался в состоянии передать лишь общий смысл сообщения, и им пришлось прослушать его еще раз, что сопровождалось потоком разнообразных эмоций. Наконец испытуемый был способен прослушать всю кассету, не переживая острых ощущений.

Это означало большой прорыв вперед. Он начал ощущать уверенность от осознания своей ценности и значимости для окружающих, почувствовал нежелание отождествлять себя с лидерской несостоятельностью и стремлением от нее избавиться. Страх перед собственной неполноценностью стал верным союзником.

#### **Упражнение 4. Развивайте отношения со своим отражением в зеркале**

Имейте терпение смотреть на себя в зеркало, будучи раздетым. Постепенно научитесь смотреть на себя в зеркало без одежды. Смотрите в глаза самому себе.

Поначалу это будет казаться вам настоящей глупостью. Наберитесь сил и терпения. Спросите себя: «Какое право я имею судить этого человека, его тело?»

Человек в зеркале — как нежное растение. Ему нужна вода, солнечный свет, забота, а вовсе не жесткая диета из отбросов. Возможно, некоторые черты человека в зеркале, особенно ненавистные вам, на самом деле являются характеристиками, которые напоминают вам ваших родителей или старших сестер и братьев.

Вы, возможно, почувствуете злость на них за то, что они требовали от вас столь многого, а взамен отдавали так ничтожно мало. Позвольте себе это раздражение, но не направляйте его на самого себя. Вслед за злостью придет грусть, а за ней — чувство облегчения и прощения. Но пусть они придут своим чередом, не спеша, не пытайтесь их поторапливать.

Иногда людям требуется много времени на то, чтобы бросить на себя в зеркало первый внимательный взгляд и не испытать желания отвернуться или убежать. В этом случае советуем набраться мужества и постараться расслабиться. Испробуйте этот опыт на себе, начиная с коротких диалогов

со своим отражением и постепенно увеличивая их продолжительность.

### **Упражнение 5. Рискуйте ежедневно**

Это означает, что вам следует браться за все в жизни, до сих пор остававшееся неизведанным: учиться танцевать, если вы не умели этого делать ранее, взяться за поиски новой, интересной работы, попробовать свои силы в катании на лыжах, на коньках — во всем, что вам придет в голову.

Особенно неоценимое значение имеют публичные выступления, принуждающие вас испытывать эмоции в гораздо большей степени, чем обычно. Их нужно практиковать обязательно. Ведь одним из основных качеств лидера, независимо от того, является ли он лидером государства, корпорации, оркестра или спортивной команды, есть его способность четко и доходчиво излагать свои мысли большому количеству людей.

Приобретая опыт в вещах, остававшихся для вас до сих пор неизвестными, вы, тем самым, расширяете свой арсенал, предназначенный для будущих побед на своем пути к успеху.

Но при этом пока избегайте состязаний и видов деятельности, принуждающих вас сравнивать себя с окружающими.

Подобный опыт связан со значительным риском в том отношении, что первая же неудача без труда может одержать над вами победу и превратить все достигнутые результаты в полный провал.

Один из участников курса подверг себя риску, обратившись с просьбой о свидании к очень привлекательной женщине. Он получил отказ и был готов воспринять его как лишнее доказательство своей

неполноценности. После нашего внимательного изучения инцидента он осознал, что та манера, с которой он добивался согласия женщины на встречу, уже сама по себе подготовила ему отрицательный ответ. Признать это было трудно, но необходимо.

### **Упражнение 6. Проявляйте активность и берите на себя принятие решений**

Поскольку стремление к лидерству исключает пассивность, ваша способность к принятию решений в любого рода деятельности должна постоянно возрастать. Следовательно, вам необходимо использовать любую благоприятную возможность для взятия на себя ответственности и принятия решения.

Если вы хотите быть принятыми на работу на основе конкурсного отбора или давно претендуете на руководящую должность, немедленно позвоните или обратитесь в дирекцию фирмы, возьмите у них бланки заявлений и внесите свои анкетные данные, предложите им свои услуги. Не откладывайте дела в долгий ящик.

Просто удивительно, сколько людей, имея все данные для карьерного роста, дотягивают до последнего или вообще оказываются неспособными предложить свои услуги организации или коллективу. У них не хватает сил сделать решающий шаг.

Нередко телефон представляет главное препятствие для служебного продвижения. Бывает, автоматический ответчик на другом конце провода приводит в трепет, но голос живого человека в трубке оказывается еще более пугающим.

Вы начинаете деловой разговор с длительных многословных извинений и затем бормочете в трубку что-то невнятное, ускользающее от понимания вашего теряющего

терпение собеседника. У вас развивается тенденция избегать разговора по телефону — решение, ставящее под сомнение успех любого начинания при современных темпах жизни.

Противоядием может служить лишь встреча с пугающими вас страхами лицом к лицу путем возможно более частого обращения к телефону. Вам придется сделать не так уж много звонков, чтобы преодолеть свой страх перед этим аппаратом.

К тому же вы можете заранее подготовить себя к наиболее неблагоприятному варианту протекания разговора.

Как правило, наше воображение рисует гораздо более страшные картины, нежели то, что ожидает нас в действительности. Избавившись от своих кошмарных фантазий, вы увидите, что жизнь прекрасна и удивительна. Аналогичный подход можно применять не только к развитию умения вести телефонный разговор, но и к любым другим пугающим вас ситуациям.