

A young woman with brown hair is the central figure. She wears a light blue button-down shirt. On her head is a yellow paper crown attached to a thin wooden stick, which she holds with her right hand. She has a playful, pouting expression on her face. Her left hand is raised, palm facing forward, in a gesture of surprise or emphasis. The background is a solid, muted grey.

ПРО УВЕРЕННОСТЬ



Автор и ведущая **СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА**

Психолог

- 12 лет в практической психологии.
- 1500 часов практики тренингов, персональных консультаций, коучинга и медитаций.
- Образование: БашГУ - биофак; БашГУ - психфак; Международный Эриксоновский Университет, Международный Сократовский университет управления, коучинга и психологии - коучинг.
- Курсы повышения квалификации по ИНП и кризисной психологии.



КАК РОЖДАЕТСЯ (НЕ) УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ?

НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ ЗАРОЖДАЕТСЯ
В ДЕТСТВЕ, КОГДА НЕТ ЯСНОСТИ, ЗА ЧТО
НАША НАИВНАЯ ПЕРСОНА УДОСТАИВАЕТСЯ ЛЮБВИ,
А ЗА ЧТО НАПРОТИВ – РАВНОДУШИЯ И НАКАЗАНИЯ.

ЗА ЧТО – МЫ НЕ ЗНАЕМ,
НО НАШЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ ДЕЛАЕТ СВОЙ
СМУТНЫЙ ВЫВОД:

ЛЮБЯТ, ЗНАЧИТ – ХОРОШИЙ, НЕ ЛЮБЯТ – ПЛОХОЙ.

КАКИЕ ПРИВЫЧКИ СЛОЖИЛИСЬ У ВАС С ДЕТСТВА:



ОЦЕНИВАТЬ СЕБЯ

ИЛИ



ИССЛЕДОВАТЬ
СЕБЯ?

ПРИНЦИПАМИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ УВЕРЕННОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ:



СУБЪЕКТИВНАЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ
ОЦЕНКА НАЛИЧИЯ И
ЭФФЕКТИВНОСТИ ИМЕЮЩИХСЯ
НАВЫКОВ

ПРИНЦИПАМИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ УВЕРЕННОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ:



НАЛИЧИЕ СОЦИАЛЬНОЙ
СМЕЛОСТИ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ
ЗНАЧИМЫХ ЦЕЛЕЙ

ПРИНЦИПАМИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ УВЕРЕННОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ:



ПРИСУТСТВИЕ НЕОБХОДИМОЙ
ИНИЦИАТИВНОСТИ

ПРИНЦИПАМИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ УВЕРЕННОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ:



ГОТОВНОСТЬ К НОВОЙ МОДЕЛИ
ПОВЕДЕНИЯ

ПРИНЦИПАМИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ УВЕРЕННОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ:



РАЗНООБРАЗИЕ ВАРИАЦИЙ
ПОВЕДЕНЧЕСКОГО РЕПЕРТУАРА

ПРИНЦИПАМИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ УВЕРЕННОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ:



ПОЗИТИВНОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ
ОКРУЖАЮЩИХ

ПРИНЦИПАМИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ УВЕРЕННОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ:



УСПЕШНЫЕ ИТОГИ
УДОВЛЕТВОРЕНИЯ
ПОТРЕБНОСТЕЙ В ПРОШЛОМ

ИЗЛИШНЯЯ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ: НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

СНИЖАЕТ СИЛУ ПРИРОДНОГО
СТРАЖА ЧЕЛОВЕКА ОТ
РЕАЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ:
РЕАКЦИЮ СТРАХА



ИЗЛИШНЯЯ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ: НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

ПРИВОДИТ К НЕОБОСНОВАННО
РИСКОВАННЫМ ДЕЙСТВИЯМ



ИЗЛИШНЯЯ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ: НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

ПРИУМЕНЬШАЕТ РЕАЛЬНУЮ
УГРОЗУ И «СГЛАЖИВАЕТ»
ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ РИСКИ



ИЗЛИШНЯЯ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ: НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

ИСКАЖАЕТ РЕАЛЬНОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ ДЕЛ



ИЗЛИШНЯЯ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ: НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА
ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОСОБЫ О
СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ



ИЗЛИШНЯЯ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ: НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

ПОРОЖДАЕТ ЛЕГКОМЫСЛЕННОЕ
ОТНОШЕНИЕ К ВРЕДНЫМ
ПРИВЫЧКАМ



ИЗЛИШНЯЯ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ: НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

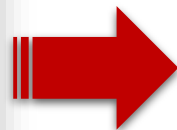
ПИТАЕТ ЛОЖНЫЕ ИЛЛЮЗИИ



СБЫВАЮЩИЕСЯ ПРОРОЧЕСТВА, КАК БАЗИС НЕУВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ



КТО В
ТВОЁМ ДЕТСТВЕ
ЧАСТО ГОВОРИЛ ТЕБЕ,
ЧТО ТЫ:
ПЛОХАЯ / ГЛУПАЯ
/ НИКЧЕМНАЯ
/ НЕКРАСИВАЯ?



**КАК ЧАСТО
СЕГОДНЯ ТЫ
ПОДТВЕРЖДАЕШЬ
СЕБЕ ИХ СЛОВА?**

ЗАМКНУТЫЙ КРУГ НЕУВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ



ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ



НЕ СЛЕДУЕТ ПЕРЕОЦЕНИВАТЬ
ЗНАЧИМОСТЬ НАСТОЯЩЕГО
МОМЕНТА И ЭКСТРАПОЛИРОВАТЬ
НАСТОЯЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ ДЕЛ НА
ГЛОБАЛЬНУЮ ПЕРСПЕКТИВУ В
ЖИЗНИ

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ



БЕРЕЖЛИВО ОТНОСИТЕСЬ К
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДОСТИГНУТЫМ
УСПЕХАМ, НЕ ПРЕУМЕНЬШАЙТЕ ИХ
ЗНАЧИМОСТЬ

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ



ИЗБЕГАЙТЕ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ
ВНУШАЮТ ВАМ, ЧТО ВЫ
НЕУДАЧНИК

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ



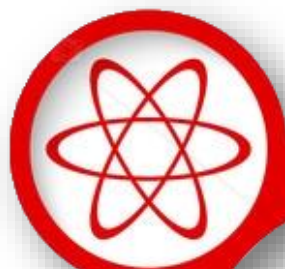
КОГДА ОДОЛЕВАЮТ СОМНЕНИЯ,
ОБРАТИТЕСЬ К ОБРАЗУ
«ИДЕАЛЬНОГО Я»

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ



ЗНАЙТЕ, ВЫ СВОБОДНЫЙ
ЧЕЛОВЕК, И НИКАКИЕ
ВРОЖДЕННЫЕ ИЗЪЯНЫ НЕ МОГУТ
СТАТЬ ПРЕГРАДОЙ ДЛЯ
ДОСТИЖЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ
ЦЕЛЕЙ

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ



ПЕРЕСТАНЬТЕ ВИДЕТЬ ПРЕГРАДЫ В
ТЕХ МЕСТАХ, ГДЕ ИХ НЕТ

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ



ЧТОБЫ ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ
ТРУДНОСТЕЙ, НЕОБХОДИМО
ДЕЙСТВОВАТЬ

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ



НЕ СТАНОВИТЕСЬ ПАРАНОИКОМ И
НЕ ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С
ЛЮДЬМИ

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ



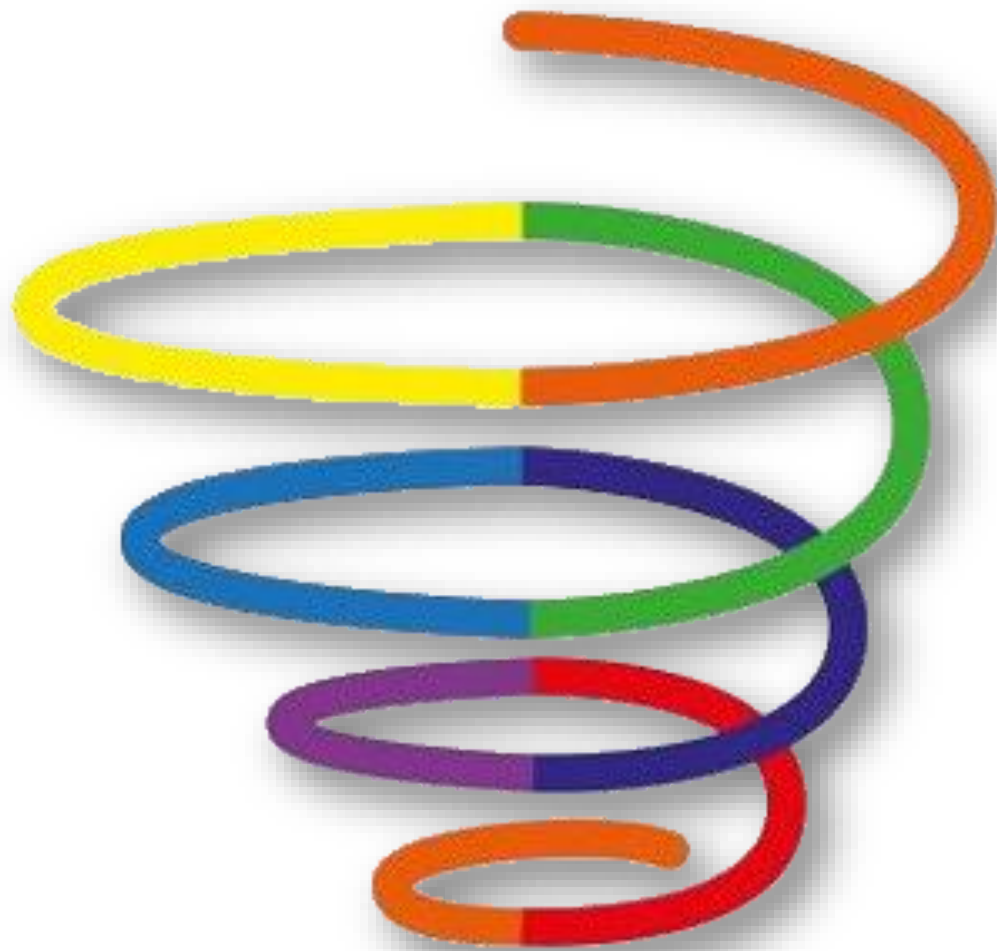
СЛУШАЙТЕ И УЧИТЕСЬ У
ОПТИМИСТИЧНЫХ ЛЮДЕЙ

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ



ДОЛОЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМ:
ИДЕАЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА НЕ
СУЩЕСТВУЕТ, ОШИБКИ
СОВЕРШАЮТ ВСЕ

ВОСХОДЯЩАЯ СПИРАЛЬ САМОЦЕННОСТИ



Творчество и самовыражение

УВЕРЕННОСТЬ И ВДОХНОВЕНИЕ

Самооценка

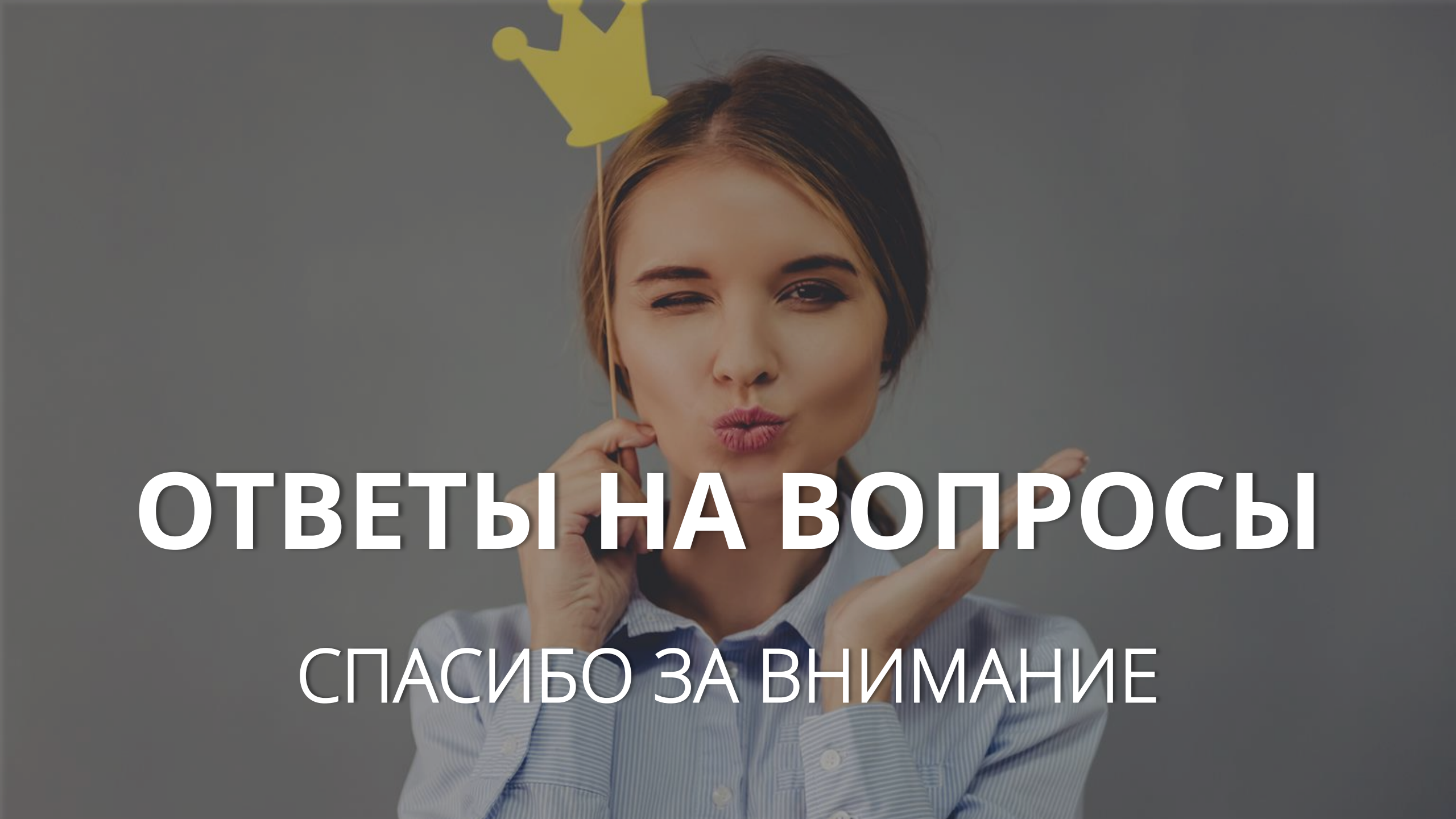
Самоценность

Достоинство быть собой

Вера в себя

Любовь к себе

Творческое начало Я ЕСТЬ

A woman with brown hair, wearing a blue and white striped shirt, is holding a yellow crown prop on a stick. She is making a playful pouting face. The background is a solid dark grey.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ