**Я ВЕРЮ СЕБЕ. Я ВЕРЮ В СЕБЯ. ПРО ВЕРУ И УВЕРЕННОСТЬ.**

Бывает ли у вас так, что перед тем, как принять решение, вы спрашиваете совета у других? Идет ли мне это платье? Отдать ребенка в эту школу или выбрать другую? Развестись ли мне с мужем или оставаться и дальше терпеть его отношение? Переехать ли мне в другой город, другую квартиру? Как ты думаешь? Стоит ли мне это сделать?

Мы часто спрашиваем совета, как будто кто-то другой лучше знает, как нам будет хорошо.

Вы даже можете составить список тех тем, в которых вы особенно себе не доверяете.

Почему так происходит? Обычно мы сконцентрированы на внешнем мире. И когда весь фокус внимания направлен на то, что там, реакция оттуда тоже становится, очень важна. А что скажут люди? Что они подумают? Как отреагируют? Знакомо?

Мы верим им и почему-то не верим себе. Не верим, что обладаем хорошим вкусом, чтобы купить платье, которое нравится и хорошо сидит, не верим, что можем выбрать достойную школу для ребенка, не верим…

И что тогда? Все просто. Получается неуверенный в себе человек. Человек с отсутствием веры
в себя!

И можно сколько угодно винить свое детство, родителей, учителей, которые не позаботились должным образом о вас. Но это уже в прошлом! Теперь только вы есть у себя! Если готовы, то начинаем движение в сторону доверия себе, потом веры в себя, и наконец, уверенности в себе!

Первое, что делаем, смещаем вектор внимания извне вовнутрь. Начинаем задавать себе правильные вопросы. И да! Начинаем себя понимать, ощущать, чувствовать!

Начинаем с вопроса: «Что происходит со мной прямо сейчас?». Есть для этого внешний стимул или нет, это неважно. Важно выработать навык задавания себе этого вопроса и получение максимально полного и красочного ответа. Если есть некий стимул (ситуация приятная/неприятная), то можно спросить себя: «Когда происходит это (тут указываем конкретную ситуацию), что со мной происходит? Что я чувствую? Что я думаю? Что происходит в моем теле (с моим телом)?»

Постепенно, если вы будете это регулярно практиковать, появится результат, и он будет потрясающим. Вы научитесь слышать и понимать себя.

Следующий уровень – повышаем свою чувствительность!

Предлагаю следующие практики по раскачке чувствительности. Вспоминаем, что у нас есть 5 органов чувств, задача этого уровня хорошенько их прокачать. На это нужно время и желание, ну и немного декораций и вашей фантазии. Я дам подсказку и направлю вашу креативность, остальное можно делать по образу и подобию, дополняя по вашему желанию.

Начнем с самого доступного. Вкусовые ощущения. Едим мы регулярно, иногда много, но вот насколько уделяем внимание вкусовым ощущениям?

Берем несколько разных продуктов. Хорошо если у вас будет помощник, если нет – не беда. Начните с 6 монопродуктов. Отлично, если получится их жевать с закрытыми глазами. Медленно! Ощущая вкус, никуда не торопясь, отмечая, нравится вам или нет. Можно в палитру поставить
и те продукты, которые обычно вам не нравятся. И сразу волшебный вопрос: «Когда я это ем (жую), что чувствую?» Можно описать вкус этого продукта. И сверхзадача назвать несколько ощущений, а не просто - нравится-не нравится. Уделите этому время, поставьте в своей заполненный график 30 минут, которые вы уделите только себе и познанию себя! Важно, чтобы была создана определенная атмосфера, настрой. Важно сделать это в одиночестве! Или
же с помощником, который просто подаст вам продукты и не будет никак комментировать процесс. Можно записывать свои ощущения и открытия, а потом просмотреть и записать свои инсайты.

Звук! Включаем музыку, которая нравится. Начать лучше с размеренной. Некоторое время вы просто ее слушаете. Вопросы те же: «Что со мной, как мне, когда я это слушаю, слышу?» «Норма» и «хорошо» не подходит.

Далее, если это многоинструментальная композиция или оркестровое исполнение, начинаем слушать только один инструмент. Например, скрипку. Настраиваемся и начинаем следовать только за партией скрипки, не обращая внимание на другие инструменты.

Запах. Это тоньше и о-о-очень индивидуально. Здорово тренироваться на эфирных маслах. Но делать это лучше осторожно.

Далее вы просто двигаетесь по накатанной в сторону расширения своих ощущений. Со зрением и ощущениями в теле поэкспериментируйте сами!

Когда вы освоите все эти практики, можно будет переходить к следующему этапу, о котором я напишу немного позже. Рекомендую параллельно вести дневник, в котором вы будете фиксировать все происходящее с вами.

И помните, что все это вы делаете для того, чтобы доверять себе в полной мере и в конечном итоге обрести уверенность. Но будут и неожиданные приятные результаты.

*Психолог Ирина Валентиновна Яни*