# 

# Как перестать стесняться и стать увереннее: 13 практических советов от коучей

Каждый человек в какой-то момент своей жизни испытывал стеснительность или неуверенность в себе.

В СССР застенчивость считалась достоинством. Такой человек скромен, тих и всегда готов выслушать точку зрения другого человека. Кроме того, он не будет вступать в споры или драки. Удобно!

Вот только времена изменились, и теперь у застенчивого человека, наряду с плюсами, множество проблем: от упущенных возможностей до напряженных отношений в бизнесе. Все чаще к коучам и психологам приходят люди именно для того, чтобы решить проблемы в общении.

Вы часто чувствуете стеснение и не знаете, как преодолеть это чувство? В этой статье вы найдете практические советы от коучей о том, как перестать стесняться и стать более уверенным в себе. Поговорим о том, как побороть стеснение в разных ситуациях. Узнаем, как стать уверенным, особенно при знакомстве и общении с незнакомыми людьми. Разберем несколько конкретных и эффективных способов перестать, наконец, стесняться.

## Кто такой застенчивый человек? Определение простым языком



Застенчивость — это эмоциональное состояние, характеризующееся чувством дискомфорта или неловкости в социальных ситуациях. Оно часто сопровождается нежеланием или неспособностью завязать разговор, поддерживать зрительный контакт или выражать свое мнение.

## Что такое застенчивость в психологии?

В психологии застенчивость определяется как форма [социального тревожного расстройства](https://probolezny.ru/rasstroystvo-trevozhnoe/?ysclid=lc35nsbzly843935657), которое может быть и у взрослых, и у детей. Оно может привести к избеганию социальных ситуаций, чувству неполноценности, низкой самооценке и другим негативным эмоциям. Расстройство может иметь и легкую форму, и более явную, когда человек буквально боится выйти на улицу.

Как бы то ни было, если вы чувствуете, что сами не справляетесь, обязательно разберитесь в этой теме и примите действия по самопомощи!

## Что такое социальное тревожное расстройство и как его диагностировать?

Социальное тревожное расстройство — это распространенное психическое заболевание, которое может оказать огромное влияние на жизнь человека. Оно характеризуется сильным страхом перед социальными ситуациями и подавляющим чувством стеснения, которое может привести к ощущению дистресса, смущения и даже паники.

Это состояние может повлиять на способность человека взаимодействовать с другими людьми, заводить друзей или даже выходить на улицу.

Общие симптомы включают:

* сильный страх или ужас в социальных ситуациях;
* избегание социальных мероприятий;
* трудности с установлением зрительного контакта;
* сложности коммуникации в группах;
* физические симптомы, такие как потливость или дрожь в окружении других людей.

*Важно помнить, что каждый человек время от времени испытывает определенный уровень тревоги, однако если эти чувства становятся сильными и мешают повседневной жизни, то может быть полезно обратиться за профессиональной помощью.*

Лечение социального тревожного расстройства обычно включает когнитивно-поведенческую терапию ([КПТ](https://associationcbt.ru/article/dostizheniya-v-oblasti-kognitivnoy-teo/)), которая помогает человеку выявить негативные мыслительные модели, связанные с его тревогой, и заменить их на более позитивные. Также будут эффективны другие [популярные подходы в психологии](https://mamicoach.ru/30-sovremennyh-napravlenij-v-psihologii/): гештальт-терапия, клиент-центрированный подход, схема-терапия и прочие.

Люди, страдающие от этого состояния, могут жить счастливой и здоровой жизнью, если они получают правильное лечение и поддержку со стороны членов семьи и друзей.

Если специалист сочтет это необходимым, может быть назначено и медикаментозное лечение.

## Как определить застенчивость у себя?



Конечно, серьезное лечение с медикаментозной поддержкой — вариант для сложных случаев. Чаще всего люди сталкиваются с легкой стеснительностью, которое, тем не менее, сильно подрывает уверенность в себе.

Если вы регулярно испытываете какие-либо из следующих признаков при общении с другими людьми, это может означать, что вы страдаете от застенчивости:

* избегаете зрительного контакта;
* вам трудно начать разговор;
* чувствуете тревогу при общении с людьми;
* избегаете общественных мероприятий;
* испытываете трудности с самовыражением;
* вам сложно отстаивать свою позицию;
* чувствуете, что другие лучше вас.

ОПРОС: Сколько пунктов получилось у вас?

* 0: кажется, застенчивость — не про меня!
* от 1 до 3: стеснение мне знакомо не понаслышке
* от 4 до 7: я очень стеснительный человек и это мешает мне в жизни

Пишите в комментариях, сколько пунктов у вас получилось!

## Почему мы стесняемся: психологические причины

Исследования показали, что это чувство обычно возникает примерно через 1,5 года после рождения, когда ребенок начинает узнавать себя в зеркале и осознавать свою индивидуальность.

Психологические причины могут быть сложными и разнообразными, но их понимание помогает нам лучше управлять своими эмоциями и чувствовать себя более комфортно в социальных ситуациях.

Однако есть несколько частых психологических причин, из-за которых человек может быть склонен к застенчивости.

* Прошлый опыт отказа или унижения.
* Страх неудачи или смущения.
* Низкая самооценка из-за сравнения с успехами других.
* Недостаток уверенности в себе из-за отсутствия положительного подкрепления со стороны семьи, друзей, сверстников.
* Интровертный тип личности и т. д.

Остановимся на этих и других причинах подробнее.

### Недостаток родительской любви

Считается, что родители играют ключевую роль в развитии этого состояния. Слишком большой контроль, защита или отсутствие возможности принимать решения могут привести к трудностям при развитии навыков общения. Родительская любовь и теплота же были определены как важный фактор в развитии здоровой самооценки. Поэтому родителям важно обеспечить положительное подкрепление и конструктивную критику, чтобы их ребенок вырос со здоровыми навыками межличностного общения.

### Неуверенность в себе и низкая самооценка



Одной из психологических причин застенчивости является недостаток уверенности в себе. Если мы не верим в себя и свои способности, мы можем не решаться рисковать или высказываться в социальных ситуациях.

Мы также можем чувствовать себя неполноценными по сравнению с другими и беспокоиться, что не сможем соответствовать своему субъективному идеалу.

Низкая самооценка может привести к чувству тревоги, что может затруднить наше взаимодействие с другими людьми.

<https://mamicoach.ru/kak-stat-uverennym-v-sebe/>

### Страх критики

Еще одна причина — страх негативного осуждения со стороны окружающих. Мы можем беспокоиться, что если мы скажем что-то не так или совершим ошибку, люди будут думать о нас плохо. Этот страх может мешать нам открыться и наладить контакт с другими людьми.

Важно помнить, что все совершают ошибки и никто не совершенен. Ничего страшного, если у вас не всегда получается с первого раза!

### Негативный прошлый опыт

Застенчивость также может быть следствием прошлого опыта, когда мы чувствовали себя неловко или униженно в присутствии других людей. Эти воспоминания могут остаться с нами даже после того, как событие прошло, и нам будет трудно чувствовать себя комфортно среди новых людей или в незнакомых ситуациях.

### Я — интроверт! И это не отговорка…

Наконец, некоторые люди просто интроверты по своей природе и предпочитают более спокойные занятия, такие как чтение или слушание, а не участие в разговорах на вечеринках или мероприятиях по налаживанию контактов.

Это не значит, что они обязательно застенчивы! Просто они предпочитают другие виды деятельности.

*Понимание психологических причин нашей застенчивости может помочь нам лучше управлять своими чувствами при столкновении с социальными ситуациями, которые вызывают у нас тревогу. Будь то низкая уверенность в себе, страх осуждения со стороны окружающих или затянувшиеся воспоминания из прошлого опыта — осознание того, что вызывает нашу застенчивость, поможет нам найти способы справиться с этими эмоциями, чтобы чувствовать себя более комфортно в общении с окружающими.*

## Почему стоит бороться с застенчивостью?

Недостаток уверенности может сильно повлиять на наши отношения с другими людьми. Нам может казаться, что мы не вписываемся в общество или не принадлежим ему, что может привести к чувству одиночества и изоляции.

Застенчивые люди, как правило, чувствуют себя изолированными от окружающего мира, поскольку они не могут полноценно участвовать в деятельности, которая предполагает взаимодействие с другими людьми. Например, им сложно выступать на собраниях, проводить мероприятия, заводить новых друзей и т. д.

Когда мы стесняемся, мы склонны оставаться на заднем плане и не принимать участия в разговорах или мероприятиях, которые могли бы принести нам пользу.

Мы также можем чувствовать себя неловко, когда говорим за себя и выражаем свои идеи или мнения. Это может привести к упущенным возможностям и чувству сожаления впоследствии.



Мало того, неуверенность в себе также может помешать нам рисковать и пробовать что-то новое. Мы можем слишком бояться неудачи или отказа, поэтому не рискуем, что может помочь нам полноценно развиваться как личность.

Стеснительные люди чаще других страдают от [синдрома самозванца](https://mamicoach.ru/sindrom-samozvanca/), ведь этот психологический феномен прямо-таки наполнен чувством стыда, тревоги и собственной несостоятельности…

Наконец, когда человек испытывает сильные чувства по поводу своей социальной неполноценности, это может начать негативно влиять на его общее психическое здоровье, приводя к депрессии, изоляции и даже суицидальным мыслям, если не принять соответствующих мер.

Поэтому важно, чтобы люди, страдающие от крайней степени застенчивости, обращались за профессиональной помощью, чтобы они могли научиться здоровым стратегиям управления своей тревогой и построили более значимые отношения с окружающими.

### Преимущества уверенности в себе. Пора избавляться от замкнутости!

Как альтернатива стеснению, наличие уверенности в себе означает веру в то, что человек способен справиться с любой ситуацией, независимо от того, что ему предстоит — рисковать, отстаивать свои интересы, выступать против несправедливости, брать на себя ответственность, ставить себя на место, познакомиться с новыми людьми и т. д.

*Уверенность в себе — это мощный инструмент в жизни. Она помогает нам стремиться к успеху, достигать своих целей и быть лучшей версией самих себя.*

Она имеет множество преимуществ, которые могут помочь нам жить более насыщенной и продуктивной жизнью. Уверенность в себе дает нам смелость идти на риск и пробовать новое. Мы охотнее беремся за сложные задачи и выходим из зоны комфорта, если верим в свои силы. Это помогает нам расти как личность и развивать новые навыки, которые принесут пользу в долгосрочной перспективе.

Также более здоровое состояние помогает в отношениях, как личных, так и профессиональных. Когда мы чувствуем уверенность, это позволяет нам устанавливать прочные связи с другими людьми, поскольку мы с большей вероятностью будем открыты в своих чувствах и словах.

Это помогает создать доверие между людьми, которое необходимо для любых успешных отношений или командной динамики.

Наконец, уверенность в себе дает нам мотивацию продолжать работу, даже когда мы сталкиваемся с трудностями или неудачами.

Когда человек уверен в себе, это позволяет ему контролировать свою жизнь, а не всегда полагаться на других, что дает ему большую свободу жить в соответствии со своими собственными планами, не опасаясь осуждения.

Это открывает возможности для развития значимых отношений, самореализации, баланса между работой и жизнью. Человеку уже проще [проявить себя в мире](https://mamicoach.ru/kak-projavit-sebja-miru-7-sovetov/) и оставить след в обществе. Создать или сделать что-то стоящее. Если это про вас, обязательно читайте статью до конца и узнайте, какие шаги предстоит пройти на пути к своей уверенности.

Это невероятно важный актив для каждого, кто стремится к успеху в жизни, будь то личное или профессиональное развитие, построение отношений или просто поддержание мотивации в трудные времена. В каждом человеке заложено нечто уникальное, для раскрытия чего ему достаточно поверить в себя — так что не позволяйте своей неуверенности сдерживать вас от раскрытия потенциала!

## Как перестать стесняться и побороть в себе застенчивость?



Существует множество способов борьбы с тревожными чувствами и застенчивостью. Рассмотрим самые эффективные инструменты, которые часто советуют коучи своим клиентам. Все эти практики вы можете выполнять дома самостоятельно. Даже пока читаете эту статью!

### Техники релаксации

Медитация не только помогает снять стресс и тревогу, но и способствует улучшению концентрации внимания, творческих способностей и общего самочувствия. Это практика, которая заключается в сосредоточении внимания на одной вещи или мысли, позволяя всем остальным мыслям пройти мимо без оценок или привязки к этим мыслям.

Важно помнить, что это не освобождение ума от мыслей или попытка контролировать их. Скорее, это разрешение им приходить и уходить, не зацикливаясь на их драматизме.

Когда речь идет о том, как правильно медитировать, следует помнить о нескольких вещах.

**Медитация: 5 важных правил для максимального эффекта**

1) Убедитесь, что вам удобно — сидеть прямо, скрестив ноги, или лежать на полу.

2) Каждый день выделяйте для себя немного времени — даже если это всего 10 минут.

3) Сосредоточьтесь на своем дыхании — это поможет вам оставаться сосредоточенным.

4) Не осуждайте себя! Будьте добры и мягки с собой, когда возникают мысли, которые вас тянут за собой. Не волнуйтесь, если ваш ум блуждает — просто верните свое внимание обратно, когда это произойдет.

5) Отбросьте ожидания. Не ожидайте ничего от медитации, просто позвольте случиться всему, что происходит.

Медитация — бесценный инструмент, который помогает справиться с уровнем стресса и сохранять спокойствие в трудные времена. Она позволяет сделать шаг в сторону от тревоги, чтобы взглянуть на ситуацию объективно, а не быть подавленным негативными мыслями.

Кроме того, возможно, вы обнаружите, что после этой практики становитесь более креативным и лучше справляетесь с трудными задачами в течение дня.

*Таким образом, вы можете внедрить медитацию в расписание перед задачами, которые вызывают у вас тревогу: дайте себе 5 минут перед встречей с начальником или 15 минут перед важной встречей. Это поможет вам успокоиться и настроиться на нужный лад.*

**Прогрессивная мышечная релаксация: пошаговая инструкция к действию**

****

Еще один подвид медитации, который обязательно стоит попробовать хоть раз в жизни.

ПМР — это техника, которая помогает расслабить тело и разум, концентрируясь на различных группах мышц по всему телу. Она включает в себя напряжение и расслабление каждой группы мышц в течение нескольких секунд, пока все мышцы не будут расслаблены.

Научно доказано, что эта техника снижает уровень стресса и помогает людям справиться с социальным беспокойством.

1. Первый шаг ПМР — определить, какие группы мышц нуждаются в расслаблении. Обычно это шея, плечи, руки, грудь, спина, живот, бедра, ягодицы и ноги.
2. После того как вы определили, какие области нуждаются в расслаблении, сосредоточьтесь на одной области за раз, глубоко вдыхая через нос и медленно выдыхая через рот.
3. На выдохе представляйте, как с каждым вдохом все напряжение покидает ваше тело, пока все напряжение не будет снято с этой области.
4. Когда все области будут расслаблены, посидите в этом состоянии несколько минут в тишине, а затем вернитесь к повседневным делам или разговорам с другими людьми, если это необходимо.

Регулярная практика ПМР может помочь снизить уровень стресса, связанного с социальной тревожностью и застенчивостью, а также обеспечит общее ощущение спокойствия в течение повседневной жизни. Как и в случае с предыдущим инструментом — медитацией — создайте привычку делать прогрессивную мышечную релаксацию перед важными мероприятиями, и вы заметите, как тревога покинет ваше тело.

### Техники Когнитивно-поведенческой терапии

Мы уже говорили, что данный подход считается эталоном в борьбе с тревогой, и это действительно так.

КПТ — это вид психотерапии, который фокусируется на том, как наши мысли и поведение влияют на наши эмоции. Признавая и изменяя негативные мыслительные шаблоны, мы можем в конечном итоге изменить свое поведение и улучшить эмоциональное состояние.

Используя эти техники, можно справиться с чувством тревоги и низкой уверенностью в себе, а также выработать положительные привычки, которые со временем помогут нам всем полностью раскрыть свой потенциал как в социальном, так и в профессиональном плане.

Вот некоторые методы, которые вы можете использовать для борьбы с социальной тревогой, застенчивостью и низкой уверенностью в себе.

**Выявление негативных мыслей**

****

Начните с выявления негативных мыслей, которые возникают, когда вы испытываете тревогу или стеснение в социальной ситуации. Обычные примеры — «я недостаточно хорош» или «я никому не понравлюсь». Как только вы определите эти мысли, вам будет легче бороться с ними в дальнейшем.

**Оспаривание негативных мыслей**

Теперь, когда вы определили свои негативные мысли, пришло время оспаривать их! Задавайте себе вопросы: «действительно ли это правда?» или «какие у меня есть доказательства этой мысли?». Это поможет вам взглянуть на вещи реально и легче признать иррациональность ваших страхов.

**Практика осознанности**

Это отличный способ прояснить свои эмоции и сосредоточиться на настоящем моменте, а не беспокоиться о том, что может произойти в будущем. Уделяйте время каждый день для занятий практикой осознанности, таких как медитация или упражнения на глубокое дыхание, которые помогут снизить тревожность в социальных ситуациях, успокоив ваш разум и тело.

Кстати, об осознанности. Техники Mindfulness также помогают справиться с социальной тревожностью.

### Техники Mindfulness в борьбе с социальной тревожностью

Mindfulness — это подвид Когнитивно-поведенческой терапии, который помогает людям лучше осознавать свои мысли, эмоции и поведение в настоящий момент.

Сосредоточившись на настоящем, вместо того чтобы беспокоиться о том, что уже произошло или что может произойти в будущем, люди могут лучше управлять уровнем стресса и уменьшить симптомы, связанные с социальной тревожностью и застенчивостью.

Для лечения социальной тревожности или застенчивости необходимо выполнить 3 важных шага.

1. **Выявление триггеров**

Первым шагом является определение ситуаций или событий, которые могут вызвать чувство социальной тревоги или застенчивости. Это могут быть большие группы людей или публичные выступления, а может, просто встреча с незнакомым человеком по важному рабочему вопросу.

1. **Осознание**

После того как триггеры определены, важно, чтобы человек осознавал, когда возникают такие ситуации, чтобы в случае необходимости он мог быстро принять меры.

1. **Концентрация на моменте «здесь и сейчас»**

Техника осознанности предполагает концентрацию на присутствии в настоящем моменте, а не на беспокойстве о прошлых событиях или будущих результатах. Это может помочь снизить общий уровень стресса, связанный с социальной тревожностью и застенчивостью.

Регулярно выполняя эти шаги, вы можете научиться эффективно управлять своими чувствами и эмоциями.

### Как гештальт-терапевты работают со стеснительными клиентами?



Гештальтисты отлично могут помочь справиться с проблемой, ведь вся терапия здесь построена на близком эмоциональном контакте между двумя людьми (ситуация ох какая неприятная, если любое взаимодействие для тебя — жуткий стресс!)

*Гештальт-терапия — это мощный инструмент, помогающий людям справиться с застенчивостью и тревогой. Это вид психотерапии, который фокусируется на переживаниях человека в настоящий момент, позволяя ему понять, как связаны его мысли, чувства и поведение.*

Гештальт-терапевты работают с клиентами, помогая им изучить текущую ситуацию, выявить модели поведения, которые могут вызывать дистресс, и разработать стратегии управления своими эмоциями.

Когда речь идет о работе с социальной тревогой, гештальт-терапевты фокусируются на том, чтобы помочь клиентам осознать свои чувства в социальных ситуациях. Этот процесс включает в себя изучение того, как они воспринимают себя по отношению к другим людям, и выявление любых скрытых убеждений или предположений, которые могут быть главной причиной их дискомфорта.

Благодаря этому исследованию клиенты могут начать понимать, что вызывает их тревогу, и научиться новым способам реагирования, чтобы уменьшить ее интенсивность.

Также гештальтист помогает определить триггеры, вызывающие тревожное или застенчивое поведение. Во время сессии прямо с терапевтом можно поработать над развитием навыков общения, чтобы более уверенно выражать себя в социальных ситуациях.

Прорабатывая эти проблемы в безопасной обстановке, люди могут научиться лучше управлять своими реакциями при столкновении с коммуникативными сложностями в реальной жизни.

### Групповая психотерапия в борьбе с социальной тревожностью: то, что «доктор прописал»

Наверное, этот совет должен был быть первым. Стесняетесь общаться, боитесь, чувствуете замкнутость? Идите на групповую психотерапию! Там вы сможете «здесь и сейчас» изучить свои чувства и в безопасной среде научиться действовать более открыто и смело. Грамотный терапевт даже сможет организовать психологические ролевые игры, чтобы вы могли закрепить новые модели поведения, прежде чем применять их в реальных ситуациях.

## 13 советов от коучей, которые помогут вам перестать всего стесняться

Держите еще несколько приемов, техник, советов и рекомендаций, которые станут вашим секретным оружием.

**Составьте схему ваших проблем и конкретизируйте сложные ситуации**

****

Начинать решать проблему лучше всего с аналитики. Этим и займемся! Не поленитесь записать и вспомнить все случаи, когда вы обычно чувствуете робость. Будьте предельно конкретны! Вместо «общение с людьми» определите, каких людей вы имеете в виду: незнакомцев, представителей противоположного пола или тех, кто вас контролирует (например, строгий начальник).

Для этого представьте ситуации, в которых вы чувствовали бы максимальный дискомфорт, и поставьте оценку своему состоянию в этот гипотетический момент. 0 - событие не вызывало бы тревогу, 10 - ситуация вгоняла в ужас.

В итоге у вас получится примерно такая таблица:

| **Событие** | **Оценка** |
| --- | --- |
| Спросить время у незнакомца | 3 |
| Выступить перед коллегами на совещании | 6 |
| Произнести речь на мероприятии | 8 |
| Выступить с докладом на конференции | 9 |
| Спросить у знакомого о планах на этот год | 1 |
| Пригласить на свидание того, кто нравится | 7 |
| Позвонить и записаться на процедуру | 2 |
| Спеть песню на корпоративе | 10 |
| Прочитать стихи на конкурсе чтецов | 9 |
| Провести вебинар по профессии | 7 |
| Рассказать шутку друзьям | 3 |
| Сказать важные слова подруге | 4 |

Теперь составьте конкретный план преодоления застенчивости и двигайтесь по нему.

1. Спросить у знакомого о планах на этот год.
2. Позвонить и записаться на процедуру.
3. Спросить время у незнакомца.
4. Рассказать шутку друзьям.
5. Сказать важные слова подруге.
6. Выступить перед коллегами на совещании.
7. Пригласить на свидание того, кто нравится.
8. Провести вебинар по профессии.
9. Произнести речь на мероприятии.
10. Прочитать стихи на конкурсе чтецов.
11. Выступить с докладом на конференции.
12. Спеть песню на корпоративе.

Согласитесь, когда проблема — это всего лишь список, где первые шаги довольно легки, она уже выглядит более решаемой?

Теперь попытайтесь расположить перечисленные случаи в порядке от наименее вызывающего тревогу (скорее всего, обращение к незнакомому человеку пугает гораздо меньше, чем произнесение речи перед аудиторией) к более страшным для вас.

Зачем мы все это проделали? Очень просто!

Вы можете использовать этот список в качестве плана по преодолению застенчивости. Начав с малого, вы постепенно будете справляться со все более сложными для себя ситуациями. И с каждым новым успехом ваша уверенность в себе будет возрастать, а робость, соответственно, уменьшаться.

**Составьте список своих положительных черт и сильных сторон**

****

Этот список станет дополнительным источником уверенности, который вы сможете использовать, когда окажетесь в сложной ситуации. И с каждой новой победой ваша самооценка будет повышаться, а застенчивость будет постепенно снижаться.

**Записывайте свои положительные стороны!**

Еще один список, который поможет вам в борьбе с застенчивостью, должен быть посвящен вашим положительным качествам. Вообще, первопричиной застенчивости является низкая самооценка. Боритесь с ней, неустанно напоминая себе, какой вы замечательный человек (и да, это не шутка).

**Займитесь делом, которое придаст вам уверенности**

Это могут быть спорт, боевые искусства, ораторское искусство и т. д. — все, что позволит вам напрямую работать с застенчивостью изо дня в день. Важно, чтобы проблема со стеснением как бы ушла на второй план. Сосредоточьтесь лишь на деле, которому вы решили себя посвятить. Вскоре вы заметите, что будто по волшебству стали увереннее. Проблема с общением вас будет беспокоить гораздо меньше.

Если же сделать это привычкой, то есть регулярно пробовать новое, вступая в клубы, посещая вечеринки, пробуя новые виды деятельности вне привычной среды — вы и вовсе забудете, что когда-то были излишне замкнуты и тревожны в компании других людей.

**Признайтесь в своем страхе**

Если вы чувствуете себя скованно или нерешительно, почему бы не сказать об этом честно?

Скажите что-то вроде: «Я немного нервничаю!». Если открыто говорить о своей застенчивости, это поможет найти понимание и сочувствие со стороны окружающих. Кроме того, нужно много мужества, чтобы быть уязвимым и честно выражать свои мысли, а это признак настоящей силы. Попробуйте — вы никогда не знаете, что может произойти!

К тому же так вы сможете растопить лед и помочь собеседнику чувствовать себя более комфортно. Помните, что вы не одиноки в своих чувствах!

**Вспомните позитивный опыт**

Вспомните моменты, когда вы чувствовали себя спокойно и уверенно. Визуализируйте обстановку, то, как вы себя вели, и какие мысли приходили вам в голову.

Заметьте и ощутите чувство комфорта, которое возникает, когда вы находитесь в ситуации, свободной от опасений и страха.

Постарайтесь заново прожить этот момент, прежде чем столкнуться с волнующими моментами жизни.

Это упражнение на осознание собственной уверенности в себе можно выполнять неоднократно, чтобы помочь справиться с беспокойством при общении с другими людьми и в незнакомых ситуациях.

**Попытайтесь найти светлую сторону своих недостатков**

Возможно, у вас не очень хорошо получается вести длинные беседы, но, может быть, вы прекрасный слушатель? Эту коммуникативную способность также следует использовать и применять по мере необходимости.

**Станьте сами себе программистом**

Представьте свою застенчивость как программу, которая функционирует в определенных ситуациях, и вы, как программист, имеете возможность влиять на этот процесс.

Вместо того, чтобы делать то, к чему вы привыкли, попробуйте поступить наоборот.

Боитесь войти в толпу на вечеринке? Ныряйте прямо внутрь! Поймали себя на том, что во время разговора пытаетесь отойти на второй план? Попробуйте вместо этого задавать вопросы.

**Разговаривайте с незнакомцами**

****

Приложите усилия, чтобы хотя бы раз в день поговорить с незнакомым человеком (желательно случайным). Скорее всего, вы больше никогда их не увидите, поэтому используйте это как возможность попрактиковаться в общении с ними.

**«Разминайтесь» перед важным разговором**

Если на вечеринке есть человек, с которым вы хотели бы поговорить, но не решаетесь, начните разговор с тех, кто менее робок, чем вы. Прежде чем подойти к этому человеку, проговорите вслух то, что вы планируете сказать, чтобы потом было легче говорить с ним напрямую.

**Готовьтесь к выступлениям**

Всегда тренируйтесь перед публичными выступлениями или важными диалогами, но не ограничивайтесь дословным повторением своей речи.

Например, визуализируйте, насколько успешным будет ваше выступление перед аудиторией. Используйте жесты, которые будут помогать вам в выступлении. Представьте, как зал вам аплодирует. В общем, напитайтесь энергией успешного выступления, чтобы придать себе сил.

**Используйте язык тела**

Покажите окружающим, что вы открыты и уверены в себе. Установите зрительный контакт, стойте прямо, говорите четко и внятно. Держите на лице приятную улыбку.

Все это не только вселяет уверенность в окружающих, но и помогает снять собственное напряжение.

Сначала вам будет казаться, что вы надели маску и играете какую-то роль. Но вскоре вы сможете обнаружить, что такое поведение стало частью вашей личности. Так работают техники НЛП: сначала вы ведете себя как уверенный человек, а потом становитесь им.

**Перестаньте называть проблемой то, какие вы есть**

Этот совет может показаться нелогичным, но его логика — в принятии. Проводите больше времени в одиночестве за приятными занятиями. Найдите хобби или творчество, которое будет радовать вас и не заставит идти в тревожные ситуации. Возможно, вы — тот самый интроверт, а одиночество — ваше комфортное состояние, с которым и не стоит бороться. Задумайтесь на этот счет: иногда мы боремся с тем, что нужно просто принять.

Социум диктует быть общительными, не упускать моменты, быть всегда в центре событий. Но, возможно, в вашем случае все это ничто иное как навязанная идея, которой нет места в вашей жизни.

Постарайтесь прислушаться к себе и понять, как вы хотите жить на самом деле. Если общение для вас действительно имеет ценность, действуйте незамедлительно!

## Как коучинг может помочь перестать быть замкнутым и стать общительным человеком?

Постановка перед собой реалистичных целей — это еще один отличный способ повысить уверенность в себе в социальных ситуациях. Это поможет вам сосредоточиться на достижении этих целей со временем, а не беспокоиться о каждой мелочи, которая может пойти не так в данный момент.

Также в борьбе с застенчивостью вы можете использовать те же инструменты коммуникации, что используют коучи в своей работе.



Используя техники коучинга в повседневной жизни, вы можете научиться эффективно общаться с людьми, чтобы достичь своих целей, не чувствуя себя подавленным или встревоженным.

**Фокус на другом человеке, а не на себе**

Одна из самых важных вещей, которую нужно помнить, когда речь идет об общении, заключается в том, что дело не в вас, а в другом человеке. Вместо того, чтобы сосредотачиваться на том, что вы хотите получить от разговора, сосредоточьтесь на том, что нужно и чего хочет от вас другой человек. Это поможет создать более позитивную атмосферу для обеих сторон.

**Научитесь активному слушанию**

Еще одна ключевая техника коучинга — активное слушание. Оно подразумевает реальное присутствие и внимание к тому, что говорит другой человек, а не просто ожидание своей очереди говорить или мысли о чем-то другом параллельно с тем, как с вами разговаривает собеседник.

Когда вы активно слушаете, вы проявляете уважение к собеседнику и демонстрируете, что его мнение важно, воспринимая все сказанное им и вдумчиво отвечая.

**Не бойтесь задавать вопросы**

Задавая вопросы, вы можете лучше понять то, что говорит собеседник, а также показать ему, что вы искренне интересуетесь его точкой зрения или мнением о чем-то.

Задавание вопросов также помогает поддерживать естественное течение беседы, чтобы обе стороны чувствовали себя комфортно, не боясь осуждения или критики со стороны друг друга. Вы можете заметить, как с каждым новым удачным вопросом ваша тревога сходит на нет. Вы фокусируетесь на ответе, активно слушаете… Такой позитивный замкнутый круг усиливает сам себя, помогая вам справиться с психологической проблемой.

Используя эти техники коучинга, люди могут научиться эффективно общаться с другими для достижения своих целей, не чувствуя себя подавленными или тревожными из-за страха и беспокойства, связанных с общением.

При правильном подходе эти техники помогут создать атмосферу, в которой каждый будет чувствовать, что его уважают и слышат, и при этом сможет успешно достичь желаемого результата.

Удивительно, но благодаря подобной стратегии из замкнутого человека запросто можно стать душой компании. Не верите? Проверьте!

## Подведем итоги

Сделаем несколько важных выводов и подведем итоги. Вот план, как можно самостоятельно побороть стеснительность перед другими людьми.



1. Отличным решением может стать групповая психотерапия. Там вы сможете «здесь и сейчас» изучить свои чувства и в безопасной среде научиться действовать более открыто и смело. Это должна быть не одна сессия, а полноценный цикл на 2-3 месяца. При желании опыт можно повторить в этой или других группах. Вообще, чем больше разных людей будет с вами на этом пути, тем лучше.
2. Чтобы справиться с тревожностью, составьте схему ваших проблем и конкретизируйте сложные ситуации. Разложите все беспокоящие ситуации от более легких к тем, что тревожат больше всего. Это станет вашим планом по преодолению проблемы. В статье мы привели пример, как это сделать.
3. Составьте список своих положительных черт и сильных сторон, который станет дополнительным источником уверенности. С каждой новой победой ваша самооценка будет повышаться, а застенчивость будет постепенно снижаться. Читайте этот список перед волнующим событием, чтобы напитаться уверенностью.
4. Займитесь делом, которое придаст вам уверенности: спорт, боевые искусства, ораторское искусство и т. д. — все, что позволит вам напрямую работать с чувством изо дня в день. При этом не концентрируйтесь на стеснительности, а старайтесь абстрагироваться от нее, посвятив себя делу.
5. Если вы чувствуете себя скованно или нерешительно, можете честно сказать об этом собеседнику. Это разрядит обстановку и снизит тревогу, ведь когда мы признаемся себе в своих чувствах, их власть над нами снижается.
6. Вспомните моменты, когда вы чувствовали себя спокойно и уверенно. Визуализируйте обстановку, то, как вы себя вели, и какие мысли приходили вам в голову. Постарайтесь заново прожить этот момент, прежде чем столкнуться с волнующими моментами жизни.
7. Представьте свою застенчивость как программу, которая функционирует в определенных ситуациях, и вы, как программист, имеете возможность влиять на этот процесс. Вместо того чтобы делать то, к чему вы привыкли, попробуйте поступить наоборот.
8. Разговаривайте с незнакомцами! Скорее всего, вы больше никогда их не увидите, поэтому используйте это как возможность попрактиковаться в общении.
9. Используйте язык тела. Покажите окружающим, что вы открыты и уверены в себе.
10. Ставьте перед собой реалистичные цели. Убедитесь, что эти цели достижимы, но при этом достаточно сложны и интересны.
11. Используйте техники коучинга в повседневной жизни: фокусируйтесь на другом человеке, научитесь активному слушанию и задавайте больше вопросов.

## Заключение



Социальная тревожность может изнурять и мешать нам жить полной жизнью. Если вы страдаете от социальной тревожности, вам может быть трудно вступать в разговоры, заводить друзей или даже выходить в свет. Так себе перспектива, согласитесь?

К счастью, застенчивые люди могут стать более уверенными в себе. И это хорошая новость, ведь каждый заслуживает шанс ярко сиять, достичь всего, что он хочет и полностью раскрыть свой потенциал. Победить страхи и раскрыть свою внутреннюю силу.

Надеюсь, эти небольшие шаги по преодолению застенчивости помогут вам со временем начать укреплять уверенность в себе, и вы сможете жить более полноценной жизнью без страха.

Поговорите с друзьями о том, что вас беспокоит, поставьте перед собой реалистичные цели, займитесь любимым делом и пользуйтесь другими советами из этой статьи — все это отличные способы начать укреплять уверенность в себе, чтобы больше не беспокоиться о своих недостатках. Только попробуйте! Я в вас верю.