# 

# Как проявить себя миру: 7 советов на пути к проявленности и преодолению препятствий

Каждый человек уникален. Каждый имеет способности, особенности, таланты и характер. Большая разница между людьми заключается в том, что кто-то проявлен, а кто-то — нет. Кто-то показал миру свои уникальные дары, а кто-то поддался неуверенности, застеснялся, проиграл страху.

Замкнулся в себе, свалил вину на нелюбимую работу, неподходящую страну, время, место. Выбрал мечтать, вместо того чтобы действовать.

Читайте эту статью, если вам это знакомо.

## Что такое проявленность? Рассказываем простыми словами

**Проявленность** — состояние человека, когда он следует своему предназначению, живет собой настоящим, раскрывает свои таланты и умения. Проявленный человек, как правило, смел и открыт миру.

Он находится на своем месте, он нужен миру и интересен другим людям. Он познает себя в разных ситуациях и может с уверенностью сказать: «Я иду по СВОЕМУ пути!». Человек осознает свои желания и потребности и закрывает их. Его жизнь гармонична и наполнена тем, что действительно для него важно.



В чем именно проявляться, каждый решает сам. Можете обратиться к популярному Колесу баланса с запросом: «Как я могу проявляться в каждой из сфер моей жизни?». Создайте колесо, в котором будет столько сфер, сколько нужно именно вам, не ограничивайтесь общепринятыми нормами в 8, 12 или 16 сфер. Это же ваша жизнь, а не точная наука!

Итак, ваше персональное Колесо баланса, согласно которому вы будете проявляться, может включать в себя следующие сферы:

1. семья;
2. дом, условия жизни;
3. работа, бизнес, дело (профессиональное развитие);
4. финансы и капитал;
5. духовность и личностный рост;
6. хобби, творческая реализация;
7. красота, имидж;
8. здоровье;
9. друзья;
10. любовные отношения;
11. развлечения;
12. спорт;
13. отдых.

Здорово учиться не подражать кому-то, а понять, чего вы хотите на самом деле, как хотите являть себя миру именно вы. Не стараться кому-то что-то доказать и обогнать кого-то, гнаться за тем, что вам не подходит.

## Минусовая и плюсовая проявленность: в чем разница?

Некоторые психологи разделяют проявленность со знаком «плюс» и знаком «минус».

В случае **минусовой проявленности** человек проявляет себя, не учитывая чувства и границы других людей. Этим самым он разрушает близкие отношения, может ранить другого, давить и манипулировать. Безусловно, он так проявляет себя. Вот только радости от такого взаимодействия у окружающих нет.



**Плюсовая проявленность** — полная противоположность. В этом случае человек предъявляет себя миру, а другие никак не попадают под удар. Это про созидание, удовольствие и пользу, а не нарушение границ. От такой проявленности хорошо всем.

Здорово, если ваш фокус внимания будет направлен на то, как ваши проявления делают не только вашу, но и жизни других лучше: вашей семьи, любимого человека, людей вокруг.

## Зачем вообще проявлять себя и что это дает в жизни?

Проявленность — важнейшее качество для [успешного человека](https://mamicoach.ru/kak-stat-uspeshnym-chelovekom/). Если вы хотите чего-то достичь в жизни, стать признанным экспертом в своей области, открыть бизнес, без этого качества не обойтись.

Такое качество, как уверенность в себе, тесно связано с проявлением: если у вас есть позитивный опыт проявленности, у вас повышается уверенность в своих силах, которую вы направляете на создание своей жизни, карьеры, новых проектов, бизнеса, семьи, отношений.

Проявленность — это оборотная сторона действий, благодаря которым возможны все эти важные преобразования.

*Есть базовая связка: «мысли – чувства – действия – результат». Каждый элемент здесь важен. Нельзя выкинуть ни один из них. Многие думают: «Если я буду работать с мышлением, то я получу другой результат». И вот вы читаете аффирмации, перепрошиваете убеждения, выполняете разные практики или посещаете психологов или коучей. Это всё отлично и это, конечно, работает, но лишь благодаря действиям и результату.*

*Нельзя пропустить уровень действий и получить результат. Нельзя! Нельзя просто сидеть без дела и делать психологические упражнения, а потом вдруг обнаружить, что клиенты сами идут толпой. Мы меняем реальность через действия и только через действия. И, как результат, в процессе мы и меняем мышление. А не мыслим вместо действий, это разные вещи…»*

***Мария Павлюкевич – коуч*** [*PCC ICF*](https://erickson.ru/coaching/icf.php)*, основатель Академии Продвижения для коучей, психологов и помогающих практиков.*

Когда человек связывается с тем, что ему не хватает разнообразия в жизни, важный вопрос, который ему можно задать: «А пробовали ли вы ПРОЯВЛЯТЬСЯ по-другому?». Когда человек пробует новые роли, действия, увлечения, он и создает разнообразие в своей жизни, делает ее наполненной и интересной для себя самого и для окружающих.

Когда вы проявляетесь иначе, вы достигаете других результатов. Только проявленность и действия делают возможным реальные преобразования в собственной жизни.

## Женская и мужская проявленность — что это такое и в чем их отличие?

Кто такая проявленная женщина и проявленный мужчина? Есть ли разница в проявленности в этих случаях?

И да, и нет. Если брать во внимание культурные и [гендерные стереотипы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BF%D1%8B), очевидно: **проявленный мужчина** — тот, кто реализовался в социуме и зарабатывает достаточно, чтобы обеспечить свою семью. **Проявленная женщина** — прежде всего, хорошая жена и мама. Более того, гендерные роли во многом обусловлены генетически. Женщина по своей природе скорее будет тянуться к дому, а мужчину будет манить внешний мир и его реализация в нем.



Этому нас учат с пеленок.

**Но не все так однозначно!** Каждый человек, независимо от пола, сам может построить систему своих ценностей и жизненных приоритетов. Он может решить для себя, какие сферы жизни он хочет развивать, а какие ему не нужны вообще или на данном этапе его жизни.

Эти приоритеты могут совпадать с общепринятыми нормами, а могут и не совпадать. Главное, чтобы у человека не возникало внутреннего конфликта и он был всецело удовлетворен своей жизнью, а его персональное Колесо баланса крутилось в нужном направлении.

Также имеет смысл напомнить, что у каждого человека есть и мужское, и женское начало. Еще [К. Юнг](https://aif.ru/health/psychologic/chem_genialen_yung_5_osnovnyh_otkrytiy_psihiatra?ysclid=lb58aka58f991092013) говорил, что есть анима — женская часть психики, и анимус — ее мужская часть. Он считал, что женская часть дает нам творческую энергию, а мужская — силы на ее проявление в действии. Все мы знаем знаменитый значок Инь-янь, который символизирует эту гармонию.

Мужское начало — это ваша настойчивость, то, как вы решаете проблемы, ставите цели и достигаете их, ваша логика. Женская энергия эмоциональна и чувственна. Это контакт с вашими желаниями, интуицией, эмоциями.

Для проявленности важна и первая, и вторая части. Поэтому здесь мы снова говорим о балансе: важно, чтобы все эти начала были так или иначе проявлены в каждом человеке, в большей или меньшей степени. Доминировать может то, что заложено гендерно: это полезно и для психического, и для физического здоровья.

Сильная дисгармония энергий может вести к различным заболеваниям. Ведь, например, если у женщины повышены мужские гормоны, она будет страдать от бесплодия, повышенного количества волос на теле и грубого голоса.

### Диагностика: насколько в вас проявлена женская и мужская энергии?



Предлагаем пройти диагностику и выяснить, какова природа вашей проявленности. Доминирующая часть будет влиять на то, как вы принимаете решения, действуете, берете ответственность, рискуете, реализовываете себя в разных аспектах жизни.

Вам предстоит подсчитать, сколько баллов будет у каждой части. 1 «да» — 1 балл.

| **Признаки проявления женского начала** | **Признаки проявления мужского начала** |
| --- | --- |
| 1. Вы внимательны к своей интуиции. В некоторых ситуациях вы можете полагаться на природное чутье и отодвинуть логику в сторону. 2. У вас хороший контакт со своими чувствами и эмоциями. 3. Вы умеете расслабляться или даже медитировать. 4. Вам легко понять, чего вы хотите. У вас есть желания и стремления, вы часто мечтаете и фантазируете. 5. Вы сумеете импровизировать и быть спонтанным. Вам не составит труда быстро поменять планы и адаптироваться к новым условиям. 6. У вас получается видеть общую картину лучше, чем улавливать детали. 7. Вы умеете делать несколько дел одновременно. Многозадачность — ваш конек! 8. Вы можете оказать эмоциональную поддержку тому, кто в ней нуждается. 9. Вы можете объединять людей и работать в команде. 10. Вы психологически гибки: можете изменить мнение и передумать. | 1. Вам легко переходить от слов к действию. 2. Вам не свойственно прокрастинировать, откладывать дела в долгий ящик. 3. Вы можете быстро проанализировать ситуацию и решать проблемы. 4. Вы мыслите логически и легко находите причинно-следственные связи. 5. Вы хороший организатор, у вас ярко проявлены лидерские качества. 6. Вы можете похвастаться хорошей памятью и используете ее для решения своих задач. 7. Вы сильны, смелы и настойчивы. 8. Вы любите порядок и конкретику. 9. Вам нравится уединение, вы любите что-то делать в одиночестве. 10. Вам нравится оказывать материальную поддержку другим людям. |

Опрос: Расскажите, какие признаки у вас преобладают?

* У меня сбалансированы мужское и женское начала
* Я — женщина, преобладает женское начало
* Я — мужчина, преобладает мужское начало
* Я — женщина, преобладает мужское начало
* Я — мужчина, преобладает женское начало

Если хотите проработать какое-либо из начал, постарайтесь создавать ситуации, в которых вы сможете проявить нужные качества.

Нужно усилить мужские проявления? Вариантов множество.

* Учиться принимать решения, не опираясь на чужое мнение. Можете начать с малого: выбрать одежду, прическу…
* Стать независимым финансово. Когда вы справитесь с финансовыми сложностями, вы почувствуете внутреннюю силу. Мужская часть расцвет, а она важна, даже если вы женщина.
* Развивайте свой разум: больше читайте, можете освоить интеллектуальные игры (например, шахматы).



То же касается и усиления женской части.

* Заняться творчеством. Так вы больше узнаете о своем внутреннем мире и научитесь концентрироваться на своих ощущениях.
* Научиться принимать помощь, деньги, подарки, внимание, заботу от других людей, особенно от противоположного пола.
* Развивать навыки общения, быть мягкими и гибкими в отношениях с другими людьми.
* Учиться распознавать, проживать и проявлять свои эмоции.

Также можно обратиться к психологу, чтобы посмотреть на проявленность себя с другой стороны и привести свою жизнь к равновесию.

## Откуда берется страх и неуверенность в себе и почему люди боятся проявлять себя?

В нашем обществе принято ругать детей за малейшее проявление себя. Сильные эмоции порицаются, детская непосредственность наказывается, попытки изучать мир и проявлять себя заканчиваются наказанием в углу. Не всегда! Но очень и очень часто. В результате ребенок замыкается. Он боится наказания, чувствует вину, стыд и страх. И, самое страшное — боится быть собой настоящим.

*Вот только любовь и принятие родителей — базовые потребности ребенка, от которых зависит его безопасность и выживание. Если любви и принятия нет, ребенку приходится подстраиваться под взрослого, ломать и предавать себя. Для психики на этом этапе гораздо важнее остаться в безопасности, а своими желаниями можно и пожертвовать. Главное, чтобы мама с папой любили! А если меня, такого, не любят, стану другим…*

С возрастом страх быть собой никуда не уходит. У многих доходит до абсурда: страшно сказать тост на корпоративе, страшно поделиться мыслями в социальных сетях, страшно сказать подруге, что думаешь. Куда там до более ярких проявлений типа выступления на сцене или обучения новому хобби!

Многие, вместо того чтобы решать проблему, навешивают на себя ярлыки: «Я просто [интроверт](https://mamicoach.ru/introvert-jekstravert-i-ambivert-osobennosti/), я необщительный человек, я такой, какой есть, это моя личность!»

Между тем, душа будто жаждет быть проявленной, услышанной, понятой. Она устала от вечных оков, запретов и ограничений. Вот только силой воли проблема не решается. Чтобы стать проявленным человеком, нужна серьезная работа над собой.



Ведь чем больше человек боится, тем больше замыкается в себе и мешает своей проявленности. И напротив: если он по чуть-чуть выходит из «раковины», делает маленькие шаги, он обнаруживает: ему под силу проявляться. Там задал вопрос на конференции, тут подошел, познакомился. Если делать это регулярно и осознанно, если «присваивать» себе новые действия, в один прекрасный момент можно обнаружить себя выступающим на сцене, проводящим прямой эфир, собирающим мастер-класс… Подставьте здесь свое.

Так происходит из-за интересного феномена под названием «самосбывающиеся пророчество»: то, что мы думаем о себе, раз за разом подтверждается, потому что мы неосознанно действуем так, чтобы подтвердить и укрепить представления о себе.

Но часто человек вроде и не боится, но все равно не может проявить себя. Есть внутренний запрет, который сформировался давно и, кажется, надолго. Откуда это берется?

* Родовая история. Некоторые установки помогли роду выжить и пройти через репрессии, ссылки, преследование или, например, раскулачивание. Исторический контекст изменился, а установки сохранились на поколения вперед. Мы «с молоком матери» усвоили, что лучше не привлекать внимание, не рассказывать о своих успехах и не жить на широкую ногу.
* Подсознательное желание быть удобным. И да, все снова из детства! Многих из нас родители желали сделать удобными. За удобным ребенком легко уследить, он не полезет, куда не нужно, не будет вести себя плохо. В результате счастливы родители, но не дети. Вот и вы, уже будучи взрослыми, не можете проявить себя, чтобы не превратиться в неудобного для других человека. Мало ли, что люди подумают, почувствуют, решат! Лучше оставаться в стороне и не высовываться. Так точно не столкнешься с критикой и недовольством.
* Физическая травма как свидетельство того, что миру нельзя доверять. Телесные наказания в детстве — это не норма, но и не редкость. В результате ребенок может быть травмирован не только физически, но и психически. Он перестает доверять миру, начинает сомневаться в себе и в том, что мир безопасен, а другие люди безусловно принимают его. В результате на протяжении всей жизни его может сопровождать тревога, которая будет мешать расслабиться и, опять же, проявить себя.
* Отвержение, травля и насмешки в детском возрасте. Психологическое насилие ранит не меньше, чем физическое. И шрамы оно может оставить на всю жизнь. Здесь человек снова сталкивается с тем, что мир небезопасен, а людям доверять не нужно. А когда человек проявлен, он уязвим, показывая себя всего, настоящего. Возникает запрет, который призван оставить человека в безопасности. Лучше в сторонке, зато никто не тронет! Главное, не привлекать внимание, а то снова достанется.

Все эти внутренние запреты, как вы наверняка успели заметить, связаны со сложными детскими переживаниями. Именно поэтому, чтобы снять эти запреты, необходима помощь психолога. Важно заново пережить травмирующие ситуации, присвоить опыт и трансформировать сложные переживания. Теперь вы — взрослый человек, и у вас есть ресурсы, чтобы это сделать. Во второй части этой статьи мы рассмотрим, к каким специалистам можно обратиться.

Если же ходить к психологу возможности нет, вам в помощь — практики для самостоятельной работы. Базовая практика — работа со своим внутренним ребенком.

### Как исцелить внутреннего ребенка, чтобы было легче проявляться?



Работа с внутренним ребенком состоит из нескольких этапов. Важно полностью пройти очередной этап, прежде чем браться за следующий, иначе результатов не будет.

1. **Представьте вашего внутреннего ребенка.** Сколько ему лет? Как он выглядит? Это мальчик или девочка? Что он сейчас делает? Если образ не возникает, можете взять свои детские фотографии. Найдите то фото, что отражает ваше состояние сейчас.
2. **Обратитесь к своему внутреннему ребенку.** Что он сейчас хочет? Чего ему не хватает? О чем он вас просит? Возможно, ему захочется, чтобы его обняли или подарили игрушку, взяли на ручку или погуляли с ним в парке. Сделайте это с помощью неспешной медитации. Если нужно, скажите ребенку слова поддержки. Те самые, которые помогут ему проявить себя, снимут тревогу и страхи.
3. **Интегрируйте новый образ внутри себя.** Наверняка, на предыдущем этапе ребенок в вашем воображении будет рад. Возможно, образ начнет светиться: это хороший знак. Постарайтесь приблизить эту картинку и как бы соединиться с ней: пусть образ счастливого ребенка станет вашей частью. Побудьте в этом столько, сколько нужно.

На этом работа с внутренним ребенком не закончена! Старайтесь обращаться к нему тогда, когда почувствуете сложные эмоции: страх, разочарование, грусть… Пусть эта часть будет всегда с вами, пусть со временем этот контакт будет еще ближе. В любой ситуации, когда вам это нужно, успокаивайте, подбадривайте, поддерживайте своего внутреннего ребенка. Так вы наладите связь со своей любознательной, творческой и креативной частью. Проявляться со временем будет проще!

### Познай себя и проявишь себя в себе… О чем здесь речь?



Еще одна частая причина того, что человек не может проявить себя — он себя не знает. Как проявить то, чего ты не знаешь? Как этот «Я» умеет, а как — не умеет? Что у него получается, а что не очень? Что нравится, а что нет?

На самом деле мы знаем о себе очень мало. Вместо реального самопознания с детства мы привыкаем опираться на ярлыки, которые нам навешивают значимые взрослые.

* Петь — это не твое!
* Разве это творчество?
* Рисовать ты, конечно, не умеешь!
* С таким лицом только…

*Родительские посылы могут быть самыми разными. Неизменно одно: они оставляют глубокий шрам в сердце в виде внутреннего убеждения о себе, которое мешает проявить себя даже во взрослом возрасте.*

Вот только эти ярлыки — это не вы. Это лишь мнение другого человека: может быть, уставшего, измученного жизнью или в вечном состоянии неудовольствия. Может быть, это мнение того, кто завидовал радостному свободному ребенку и подавлял злость, выражая лишь такую острую и колючую для маленького беззащитного ребенка пассивную агрессию.

Это не оправдание. Но точно повод задуматься, что эти ярлыки — не вы. И никогда не поздно проявить себя, даже если в детстве никто не верил. Первыми шагами могут быть самопознание и психологическая работа над собой в этом направлении.

## 7 советов от коучей, как начать проявлять себя

Есть несколько приемов, которые помогут вам легче проявлять себя. Остановимся подробно на каждом.

1. **Наблюдайте за собой.**

Старайтесь отслеживать, в каких именно ситуациях вам страшно самовыражаться. Может быть это публичные выступления, знакомство с новыми людьми, рабочие моменты? Чем лучше вы знаете и понимаете себя, тем лучше сможете подготовиться к стрессовой ситуации и постараться себя успокоить.

1. **Сепарируйтесь от родителей.**

****

Если в детстве вы сталкивались с частой критикой и неодобрением со стороны родителей, наверняка их слова все еще могут влиять на вас негативно. Очередной непрошенный совет может раздражать, а как всегда грубо высказанное мнение насчет того, как вы проявляетесь, может сильно ранить.

Важно научиться справляться с этим напряжением: там, где это нужно — отстаивать границы, при этом помнить, что ваши родители действительно имеют право на собственное мнение, даже если оно контрастирует с вашим. Главное, не терпеть неуважительного отношения в свой адрес. Вы выросли, а значит, можете сами решить, как с вами можно, а как нельзя.

1. **Взращивайте внутреннюю опору.**

Внутренняя опора — ваше разрешение жить и поступать так, как вы хотите. Не оглядываться на мнение окружающих, осознанно и самостоятельно принимать выбор, оценивая последствия этого выбора для себя и окружающих.

Чтобы эта опора была, важно научиться осознавать собственные желания и воплощать их в жизнь, опираясь, прежде всего, на себя.

Это не значит, что нельзя воспользоваться помощью родных или близких людей. Но важно опираться прежде всего на себя и понимать, что никто не должен вам помогать, ведь вы — полноценная автономная личность. Такая опора дает внутреннее ощущение права на собственное проявление.

1. **Осознавайте собственные чувства и проживайте их.**

Страх проявляться и повышенная тревожность в ситуациях, когда вам нужно показать себя, продемонстрировать свои знания, умения, навыки или качества — это эмоции, которые важно учиться выдерживать. Чем лучше вы осознаете эмоции, проживаете и отпускаете их, тем легче вам проявлять себя. Если чувства подавлять, пытаться от них избавиться, они будут брать над вами вверх. Можно так и остаться на всю жизнь под властью страха и тревоги, не проявив себя настоящего.

<https://mamicoach.ru/kak-bystro-uspokoitsja-borba-so-stressom-i-trevozhnostju/>

1. **Заручитесь поддержкой окружения.**

Здорово, если в вашем окружении есть люди, перед которыми вы не боитесь быть собой. Они поддержат вас в любой ситуации, даже если вы совершите ошибку или не справитесь с новым для себя делом. Чем больше окружающие верят в ваш успех, тем легче вам проявляться и справиться с тем, что сложно. Чем больше в окружении токсичных людей, тем сложнее проявлять себя настоящего. Никому не будет приятно слышать упреки в свой адрес!

1. **Формируйте навыки самоподдержки.**

Подумайте, как вы сами можете поддерживать себя в стрессовых ситуациях? Что вам может помочь? И начинайте действовать в этом направлении.

1. **Научитесь работать со страхами.**

Многие люди (не всегда осознанно) боятся, что их отвергнут. Начнут критиковать, откажутся от них, когда увидят с новой стороны. Как правило, этот страх идет из детства: если родители препятствовали проявленности ребенка, излишне критиковали или вовсе унижали при любой попытке проявить себя, высказать свое мнение или пойти в что-то новое.



Здесь важно понять, что вы — уже не ребенок, а вероятность подобного исхода событий близка к нулю. Конечно, всегда будут те, кому не понравится результат вашей проявленности. Но найдутся и те, кто поддержат. Здорово, если есть возможность быть ближе к этим людям!

## Установки, которые мешают вам проявить себя: найдите свой случай!

Что мешает проявлять себя? Основные барьеры и препятствия — это страхи или установки, ограничивающие убеждения.

**«Мне еще рано!» или «мне уже поздно!»**

Если вы ловите себя на подобных мыслях, вот простое упражнение: найдите истории людей вашего возраста (и старше / младше), кто уже успешно проявляет себя в выбранной вами деятельности. Если получится пообщаться лично, еще лучше! Так вы ослабите это ограничивающее убеждение.

**«Нужно заниматься только тем, что приносит деньги!»**

В итоге вы можете убивать свою душу на нелюбимой работе, где «зато платят», а хобби, увлечения откладывать годами. Многие не позволяют себе заниматься чем-то просто для души, проявить себя в пении, рисовании или танцах. Огромная ошибка! Проявленность, которая дает удовольствие, наполняет энергией. Возможно, это та самая энергия, которая нужна вам, чтобы сменить работу на любимую или запустить бизнес, о котором вы всегда мечтали.

**Будь скромнее! Не высовывайся! Тебе больше всех нужно что ли? Ишь, чего захотел(а)!**

Вот еще несколько внутренних фраз, которые могут мешать вашей проявленности. Раньше эти фразы говорили родители, тем самым оберегая нас от опасности, когда мы были совсем беспомощными крохами. Сейчас все иначе: мир практически безопасен, а проявленность страшна лишь номинально: на самом деле нам ничто не угрожает.

### Как избавиться от ограничивающих установок?



Старайтесь выявить собственные установки и провести ревизию. Спросите себя, эта конкретная установка мне помогает или мешает? Нужна ли она мне на данном этапе жизни? Если можете распрощаться — выбрасывайте ее без сожаления и меняйте на другое, поддерживающее убеждение. То, что будет помогать вам открыться миру и достичь ваших целей: переехать в красивый дом, открыть бизнес, родить ребенка...

Кстати, о бизнесе! Открыть свое дело — еще один вариант проявленности, который оказывается под силу немногим. Причина — снова страхи, желание оставаться в безопасности и ни в коем случае не рисковать: потерять деньги, время или репутацию (ей-богу, как будто кому-то по-настоящему есть дело до других).

Бизнес — это непросто. Но иногда именно свое детище дает полное ощущение проявленности в мире. Когда вы своими руками создаете продукт, учитесь новому ремеслу и являете результат миру. Когда вы гордо можете назвать себя мастером, делаете жизнь других людей лучше и получаете восторженные отзывы. Не всегда в найме можно испытать подобные чувства!

*Еще один универсальный совет для проработки ограничивающего убеждения: слушайте! Слушайте внимательно голос в голове, который вам мешает. Чей он? Кто говорит внутри вас, кто на самом деле вас ограничивает? С удивлением вы можете обнаружить, что этот голос — голос мамы или папы, дедушки или бабушки. Это они останавливали вас в детстве, они ограничивали. Стоит ли слушать их наставления во взрослом возрасте и в ущерб себе?*

## 7 качеств, необходимых человеку, чтобы проявить себя

У проявленности есть как минимум 3 стороны.

* Навыки, способности, продукт — то, что именно он дает и демонстрирует миру, чтобы проявить себя.
* Мир, то есть люди, которые являются свидетелями его проявленности. Даже если вы проявляете себя через готовку для мужа, вы показываете свои творения ему, делитесь продуктом своего труда. Для многих важно проявляться перед большим количеством людей. Такие люди мечтают выступать на большой сцене, стать блогерами-миллионниками или звездами мировой величины. В этом случае нужно не только работать над развитием своей проявленности, но и делать так, чтобы результат трудов увидело как можно большее количество людей: осваивать интернет, маркетинг, рекламу, социальные сети.
* Soft skills, которые выведут проявленность на новый уровень: это харизма, уверенность и так далее. Кратко остановимся на некоторых из этих качеств.



Человек, который хочет по-настоящему стать собой и проявлять себя настоящего, должен:

1. научиться саморефлексии. Быть индивидуальностью — прежде всего знать и понимать себя;
2. быть здоровым эгоистом, чтобы получать то, что вам нужно для достижения цели;
3. уметь сосредотачиваться на возможностях, а не ограничениях;
4. не врать себе: признавать свои слабые стороны и не идти туда, где объективно не получится достичь значимых результатов;
5. быть сильным духом. Чтобы проявляться, часто нужно столкнуться со сложностями, к этому важно быть готовым;
6. стать дальновидным: знать, к чему стремитесь и действовать согласно стремлению, не отвлекаясь на сиюминутные слабости;
7. настаивать на своем: не останавливаться на полпути и идти вперед несмотря на трудности.

Какие качества вы хотели бы добавить? Пишите в комментариях к этой статье!

## Кто работает с проявленностью и к кому можно обратиться?

Чтобы вам было легче начать проявлять себя, вы можете обратиться к психологу, коучу или смешанному специалисту, который работает в обоих направлениях.

Также можно найти психолога, которому вы будете доверять, и коуча, который будет помогать вам двигаться к вашим целям. Это всегда удачный тандем: психолог помогает убрать установки и ограничения, страхи и запреты, а коуч — грамотно подойти к ресурсам, корректно и бережно поставить цели, декомпозировать их и двигаться в нужном направлении, при необходимости корректируя план.

Следует понимать, что отсутствие проявленности — это симптом, следствие внутренних ограничений и запретов. Параллельно нужно работать над внутренними психическими процессами: с помощью психолога, коуча или самостоятельно.

Например, важно понимать собственные ценности, уметь принимать ошибки как часть жизни, научиться делать, а не думать. Важно обрести внутреннюю опору и стабильную самооценку, чтобы неудачи и чужое мнение не заставляли опускать руки.

Все это — глубинная психологическая работа. Психолог будет работать с вашим прошлым и настоящим, а с коучем вы можете обсудить, как вы хотите проявляться и какие шаги вам нужно для этого сделать. Помним, что проявленность — это всегда про действия и движение вперед. Невозможно проявляться, сидя дома и совсем ничего не делая. Но и без внутренней работы над собой многое не удастся: можно запросто «слиться» при первых же трудностях и контакте с неприятными для вас эмоциями.



Например, вы мечтаете выступать на сцене. С коучем мы составили план: найти мероприятие, заявиться как спикер, подготовить план, сценарий, презентацию, отрепетировать речь. Но здесь вы сталкиваетесь с невыносимой тревогой, начинаете ругать себя и обесценивать… В итоге решаете, что это была плохая идея. А если бы вы параллельно работали с психологом, он помог бы вам найти опору в себе и справиться с сильными эмоциями. А в следующий раз все получалось бы лучше и лучше.

И да, на всякий случай напомним: найти дело, в котором вы хотите проявляться по-новому — это тоже задача для коуча или психолога. Необязательно приходить к специалисту с готовым планом и даже запросом. Доверьтесь процессу!

Еще один вариант — обратиться к тренеру. Это хорошо сработает, если вы уже знаете конкретный образ жизни, над которым вам нужно работать и не испытываете по этому поводу каких-то переживаний и сложностей, которые могут вам помешать.

## Как коуч работает с проявленностью?

Каждый случай индивидуален, и конкретных инструментов для работы именно с этой темой нет. Но любой коуч, как настоящий мастер, может комбинировать [подходы и техники коучинга](https://mamicoach.ru/kak-rabotaet-kouching-osnovnye-metody-i-instrumenty/).

Подготовили список открытых вопросов, которые можно использовать при работе с клиентом.

* Что именно для вас значит быть проявленным человеком?
* В каких сферах жизни и как вы проявлены сейчас?
* Как по-другому вы хотите проявляться в мире?
* Как вы поймете, что проявлены настолько, что полностью удовлетворены?
* Какой вы там, проявленный человек?
* Достижение какой конкретной цели значило бы, что вы проявлены?
* Что вас ограничивает?
* Что вам может помочь?
* На какие свои сильные стороны вы можете опираться?
* Какой может быть первый шаг?
* Какие будут последующие шаги?
* Какие ресурсы нужны для достижения цели?



При этом коуч не будет давать советов, как именно вам проявляться и что конкретно делать: это должны определить вы сами. В этом вся суть: проявлять истинного себя, стать аутентичным человеком, который следует по своему пути.

## Повторим пройденное: 13 основных выводов

Подведем итоги и перечислим основные выводы из статьи.

1. Проявленность — состояние человека, когда он следует своему предназначению, живет собой настоящим, раскрывает свои таланты и умения.
2. В чем именно и как проявляться, каждый решает сам. Можете обратиться к популярному Колесу баланса с запросом: «Как я могу проявляться в каждой из сфер моей жизни?»
3. Старайтесь не подражать кому-то, а понять, чего вы хотите на самом деле, как хотите являть себя миру именно вы. Не стараться кому-то что-то доказать и обогнать кого-то, гнаться за тем, что вам не подходит.
4. Помните, что важно проявляться со знаком «плюс». Делать так, чтобы ваши проявления делали не только вашу, но и жизни других лучше.
5. Когда вы проявляетесь иначе, вы достигаете других результатов, потому что ДЕЙСТВУЕТЕ иначе. Только проявленность и действия делают возможным реальные преобразования в жизни.
6. Каждый человек, независимо от пола, сам может построить систему своих ценностей и жизненных приоритетов. Он может решить для себя, какие сферы жизни он хочет развивать, а какие ему не нужны вообще или на данном этапе его жизни. Поэтому не слушайте тех, кто навязывает вам гендерные стереотипы. Все это — прошлый век.
7. Старайтесь развивать в себе и женскую, и мужскую энергию, чтобы проявляться в мире органично.

<https://vk.com/clips/academy_moscoach?z=clip-154742042_456239047>

1. Узнайте, что вам нравится на самом деле, займитесь практиками самопознания.
2. Изучите страхи, ограничения и прочие причины, которые мешают проявлять себя. Вместе с психологом проработайте их, чтобы двигаться к целям.
3. Если же ходить к психологу возможности нет, вам в помощь — практики для самостоятельной работы. Базовая практика — работа со своим внутренним ребенком.
4. Начните с маленьких шагов: чем чаще вы проявляетесь, тем легче это оказывается в каждый следующий раз.
5. Работайте над внутренними качествами личностями, которые помогут вам стать проявленным человеком.
6. Обратитесь к коучу, чтобы поставить конкретные цели и проявлять себя в мире так, как хотите именно вы. Двигайтесь к желаемому будущему при поддержке специалиста.

## Заключение

Проявленность — важное качество жизни, чтобы чувствовать себя полноценным, реализованным человеком. В этой статье мы обсудили, что это такое, что мешает нам проявиться и что сделать, чтобы было легче открыть себя миру. Действуйте!