

## КАК ВЫЙТИ ИЗ СОСТОЯНИЯ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ?

Ответ есть в самом вопросе - **развить в себе состояние определенности, т.е. убрать «чужой фильтр».**

Чужой фильтр – это негативные слова, суждения, интерпретация, негативная информация, атмосфера, окружение. Все, то мы слышим и начинаем впитывать в себя, и, как следствие, чувствовать себя потерянным.

Как убрать чужой фильтр? - Это не спорить с другими, или отвергать их мнение. Просто воспринимать их высказывания так, если бы они говорили на другом языке. Делаем выбор погружаться и читать конструктивную информацию с целью личного развития, самопознания.

В состоянии неопределенности мозг начинает работать в режиме стресса. И принимать решения в состоянии замешательства становится тяжело.

**Самое действенное в ситуации неопределенности – техники заземления:**

**Для дисциплины внешней:**

1. **Выстраиваем свой график и дисциплину.** Четко прописать каждый час своей активной жизни для понимания, чем я должен заниматься. Этими действиями убираем хаос из своей головы и действий, упорядочиваем все.
2. Наполняем свой день полезными вещами, ритуалами. Начинаем всегда с физического тела. 1 час в день **включаем физическую активность** в форме любого вида спорта, комплекса упражнений, пробежки, прогулки на свежем воздухе. Это позволит вашей энергии выстроиться таким образом, что почувствуется прилив новой силы и появится желание что-то делать.
3. **Заботимся о пространстве вокруг себя.** То, что мы видим вокруг себя, формирует наше психологическое самочувствие. Значит следует навести порядок в прямом смысле: убрать, расхламить, разложить все по своим местам. Порядок во вне – порядок внутри, в голове.
4. **Выстраиваем хорошую коммуникацию** с близким кругом. Каждый день делаем знак внимания, хороший поступок по отношению к людям, которые рядом и близки нам.

**Для дисциплины внутренней:**

5. **Дисциплинируем свой ум, учимся анализировать, о чем я думаю.** Каждая мысль отведена ко времени и конкретной задаче, ситуации. Это про «проживание в моменте». Я не думаю хаотично, не «улетаю» в воспоминания или иллюзии, в будущее. Я думаю продуктивно, стремлюсь к той цели, которую себе поставил. Пример, если я занимаюсь спортом, я думаю о спорте и о пользе своему телу. Если общаюсь с другом, то думаю о нем и что ему интересно, обсуждаем общие темы. Не ухожу в свои размышления и не прерываю качественную коммуникацию.
6. **Научить нельзя, научиться можно.** Только я сам смогу научиться чему-либо, исходя из своего желания и потребности, осознания «для чего мне это нужно». Не перекладываем ответственность ни на кого. Образование, самообразование – это моих рук дело. Преподаватель, учитель – проводник знаний.
7. **Отключаем оценочное суждение.** Это поддерживает во мне недовольство и разочарование своей жизнью. Чтобы заменить такой ход мышления, учимся благодарности. Это новый ежедневный ритуал. Лучше всего завести дневник, или просто делать записи в блокноте. Пример благодарности, «спасибо за вкусную чашку чая», «спасибо за возможность самовыражаться», «спасибо за приятный разговор». Наш мозг так устроен, что мы обесцениваем абсолютно все. И крайне важно научиться позитивному мышлению.
8. **Переосмысливаем, разрушаем стереотипное мышление, перестраиваем свой механизм восприятия** с помощью техники «рефрейминг»:
  - ✚ Что хорошего в сложившейся ситуации?
  - ✚ Чему это должно меня научить?
  - ✚ Как это избежать в будущем?
  - ✚ Как я это могу использовать сейчас?

**Я знаю, ты сможешь! Я верю в тебя!**

## КАК УВИДЕТЬ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И ПОВЕРИТЬ СЕБЯ?

В ситуации неопределенности и неизвестности знание своих сильных сторон дает опору на себя: легче делать выбор и принимать решения, более легко адаптироваться к переменам и легче их проходить.

Большинство сосредоточены на своих слабостях. С детства наше окружение сфокусировано на наших недостатках, из наилучших побуждений, чтобы эти недостатки исправить. Например, обычно внимание обращается на плохие оценки, а не на хорошие.

Какая ловушка есть с сильными сторонами? Мы их воспринимаем как само собой разумеющееся. Обесцениваем. Не замечаем. Не осознаем. Именно от этого много тревоги и неуверенности в себе.

### Как увидеть свои сильные стороны?

#### Вопросы для самоанализа:

- ✚ Какие качества помогли мне выбираться из сложных ситуаций и достигать результата?
- ✚ Внимание к комплиментам. Что во мне хвалят другие? Чем восхищаются?  
Комплименты тоже часто обесцениваются – это не про меня. Или я им не верю. Думаю, что человек мне льстит, чего-то хочет от меня, или вообще ошибается. Следует допустить мысль, что другой видит во мне то хорошее, что я прячу от себя.
- ✚ Чему во мне завидовали другие? Каким моим качествам?  
Чужая зависть страшит, особенно со стороны друзей и родственников. Но ее можно использовать себе во благо.
- ✚ Спросить у близких, друзей, какие сильные качества они видят во мне? В чем мои достоинства?  
Чаще всего мы видим в других плохое. И редко фокусируемся на достоинствах, говорим друг другу хорошее.
- ✚ Благодаря каким качествам я проще и легче достигаю результата?
- ✚ Что у меня легко получается?  
Сильные стороны – это про легкость и про «само собой получается».
- ✚ От каких дел, действий я подзаряжаюсь, получаю энергию?

Материал подготовила педагог – психолог 2 квалификационной категории  
Галина Васильевна Домино