

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ ДОВЕРЯТЬ

Мы доверяем себе, другим людям, вещам, жизни и миру в целом. Кто-то из нас доверяется легко, а кто-то сложнее. Особенно если был негативный опыт, когда люди или сам себя подвел.

Но доверие необходимо, чтобы жить и действовать, чтобы просто быть. Поэтому предлагаю практиковать следующие шаги для развития навыка доверия.

## ВНУТРЕННЯЯ ГОТОВНОСТЬ, ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ ИЛИ НЕПРЕДВИДЕННЫЙ ИСХОД

Когда мы допускаем, что доверие может не оправдаться, мы, с одной стороны, снимаем с себя излишнее напряжение. С другой стороны, подключаем любопытство и азарт - о, интересно, что из этого получится?!



## ЕСЛИ ДОВЕРИЕ НЕ ОПРАВДАЕТСЯ, ЭТО НЕ ГОВОРIT О ТОМ, ЧТО Я ИЛИ ДРУГОЙ ПЛОХИЕ

Важно прояснить, что при решении задачи пошло не так. Что я, или другой сделали неправильно. Или какой нюанс ситуации или особенность жизни я / мы не учли. Но не обесценивайте личность!

## А НЕ СЛИШКОМ ЛИ МНОГО ПРЕТЕНЗИЙ И ОЖИДАНИЙ?!

Когда вы приступаете к какому-то делу, не стоит завышать требования. Не нагружайте себя мыслью, что если подведете себя, то жизнь закончится. То же и по отношению к другим - когда доверяете что-то, то ожидайте разумного, и не ждите, что человек изменит всю вашу жизнь



## ЧЕТКИЕ ФОРМУЛИРОВКИ. ОТВЕТЬТЕ СЕБЕ НА ВОПРОС, КОМУ И ЧТО ИМЕННО ВЫ ДОВЕРЯЕТЕ

Чем яснее вы осознаете это, тем конкретнее ваши ожидания. И тем больше эффект от доверия. Не "я доверяю тебе устроить меня на работу", а "я доверяю тебе в составлении корректного резюме"

## КОГДА ДОВЕРЯЕТЕ СЕБЕ, НЕ ЗАЦИКЛИВАЙТЕСЬ НА СЕБЕ

Вы действуете в широком контексте - среди других людей и событий. Сделайте акцент на других, вы доверяете себе, чтобы сделать что-то для кого-то. Стремление жить и действовать для людей помогает доверять себе



ШАГИ РАСПОЛОЖЕНЫ РАНДОМНО, ТУТ НЕТ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ИЛИ ИЕРАРХИИ. ПРИМЕНЯЙТЕ НЕОБХОДИМЫЙ ШАГ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СИТУАЦИИ

ПОЛИНА БОРИСЕНКОВА ©