

Часть 1.

Как пробудить уверенность в себе

50 простых правил

Введение

Неловкость в незнакомой компании, чувство стыда, неуверенность в собственных силах, постоянное самобичевание за совершенный промах, неспособность изменить ситуацию в свою пользу – знакомые ощущения? Многие время от времени испытывают подобные эмоции и чувства. Однако большинство умеют справляться с приступами неуверенности и берут верх над собственной застенчивостью. Но некоторым никак не удастся побороть свои страхи. Таких людей считают неуверенными в себе. Эта неуверенность может проявляться по-разному и в разной степени. Например, один человек стесняется знакомиться с девушками, боясь быть отвергнутым, другой боится покинуть отчий дом и начать жить самостоятельно, третий избегает общественных связей, предпочитая одиночество нахождению в коллективе. У каждого из них своя неуверенность, свои страхи. В этой книге мы коснемся разных сторон неуверенности, постараемся найти ее даже там, где на первый взгляд ее нет и в помине.

Если вы время от времени сомневаетесь в себе и своих силах и эти сомнения мешают вам развиваться, идти вперед и решать проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, то самое время совершить попытку разобраться, отчего это происходит, почему вы не способны справиться со своими эмоциями. Эта книга призвана помочь вам в преодолении себя и поиске внутренней уверенности в себе.

Задавались ли вы когда-нибудь вопросом: что же такое уверенность в себе и в чем она выражается? Действительно – как

отличить уверенного в себе человека от человека неуверенного? Одни считают, что уверенность в себе – это синоним успешности. Чем сильнее и увереннее личность, тем она успешнее. Соответственно самыми главными признаками уверенности в себе являются признаки высокого общественного статуса – например, высокая должность, к которой прилагаются дорогой костюм, модная марка авто, презентабельный внешний вид. Другие говорят, что истинный смысл уверенности в том, чтобы уметь выступать на публике, ведь только уверенный в себе человек способен донести свою мысль, свою позицию до большого количества людей. Многим людям, даже обладающим высоким общественным статусом, этого не дано. Соответственно главными признаками уверенности в себе, согласно этой точке зрения, являются публичная профессия, ораторские способности, умение поразить публику. Третьи убеждены, что истинная, глубокая уверенность выражается в умении налаживать контакт с разными людьми, умении убеждать и переубеждать их. Уверенный человек легко входит в новую компанию, при этом не стремится намеренно понравиться окружающим, не надевает маску любезности для того, чтобы быть принятым в новое общество, – он просто остается самим собой. Признаки его уверенности в себе – это естественность, открытость, харизма.

Так как же быть? Какую уверенность нужно в первую очередь развивать в себе? Что является самым важным в создании уверенного образа? По большому счету эти точки зрения не противоречат друг другу. Они – части единого целого. Уверенный в себе человек успешен в большей или меньшей степени, обладает талантом к публичным выступлениям и внутренним стержнем, который делает его привлекательной и яркой личностью. Это своего рода три уровня, три пласта уверенной личности. Чтобы стать уверенным в себе, нужно развивать в себе все элементы уверенного образа.

Однако зачастую мы встречаемся с недоразвитием уверенного образа, когда, к примеру, что-то удается легко, а вот над чем-то нужно поработать. В этой книге мы дадим практические со-

веты по демонстрации уверенности в различных ситуациях, по созданию внешнего образа уверенного в себе человека, по формированию навыка публичных выступлений, а также по построению уверенной жизненной позиции.

Содержание

Часть 1. Как пробудить уверенность в себе.....	3
Введение	3
Глава 1 Про уверенных и не очень	6
Глава 2 Уверенность начинается с зеркала.....	22
Глава 3 Через уверенность мысли к уверенности речи	37
Глава 4 Уверенность, которая живет внутри каждого из нас.....	54
Глава 5 Обретайте уверенность в себе.....	70
Заключение	85
Часть 2. Как повысить самооценку и достичь успеха	88
Введение	88
Глава 1 Самооценка	90
Глава 2 Отношение к людям.....	93
Глава 3 В плену у комплексов?	94
Глава 4 Застенчивость	98
Глава 5 Уверенность в себе	103
Глава 6 Мнительность.....	106
Глава 7 Реалист или мечтатель?.....	111
Глава 8 Действовать или размышлять?	113
Глава 9 Готовность к неожиданностям	114
Глава 10 Дела или развлечения?.....	115
Глава 11 Организованность	116
Глава 12 Сила воли.....	119
Глава 13 Ваш характер.....	120

Глава 14 Интуиция	122
Глава 15 Умение радоваться жизни	125
Глава 16 Агрессивность и успех в жизни	128
Глава 17 Способность идти на риск	133
Глава 18 Самоконтроль	135
Глава 19 Коммуникабельность	136
Глава 20 Умение дружить	137
Глава 21 Властность	138
Глава 22 Лидерство	139
Глава 23 Везение	140
Глава 24 Быть победителем	145
Глава 25 Успешность	146
Настраивайтесь на удачу! (Вместо заключения)	149