

## Как стать уверенным в себе?

Дорогой друг!

В жизни нередко случаются ситуации, когда мы чувствуем себя уязвимыми, недостаточно сильными и устойчивыми. Бывает, что упорно не получается сделать то, что так хочется. Или кто-то замечание обидное сделал. Или посмеялся. Или тот, кто нравится, на твою улыбку ответил хмурым взглядом... В этой книге мы поговорим с тобой о том, как проживать все подобные ситуации, не теряя веры в себя. И как идти по жизни с чувством собственного достоинства и спокойной уверенностью в себе.

2

Обрати внимание на обложку книги — она зеленого цвета. Зеленый — цвет упорства и твердости. Именно он повышает уверенность в себе. Вера в себя — огромная сила. Она дает внутреннюю свободу, с ощущением которой очень здорово жить. Помогает настроиться и сделать максимум того, что ты можешь. Тот, кто верит в себя, всегда сможет себя поддержать, даже если у него что-то не получается.

Увы, но люди, которые не ощущают уверенность, не довольны собой. Они считают себя неинтересными, сомневаются в своих способностях. Им кажется, что они не достойны внимания и хорошего отношения окружающих, что с ними никто не захочет дружить. Из-за этого они могут быть робкими, застенчивыми, нерешительными или замкнутыми.

## Давай проведем маленький тест.

- Тебе важно, что о тебе могут подумать другие люди? И ты стараешься быть исключительно хорошим (хорошей) в их глазах?
- Ты отказываешься браться за что-то новое? Боишься не справиться? Или того, что все заметят твой неуспех?



- Если у тебя что-то не получается или ты видишь, что другой человек лучше справляется с таким же заданием, ты все бросаешь и не хочешь продолжать? И считаешь себя при этом неспособным(ой) и хуже других?

3

- Твой голос тих и еле слышен?

- Когда тебя о чем-то спрашивают, ты теряешься и краснеешь, отводишь взгляд и молчишь?

- Если кто-то обращает на тебя внимание, ты стесняешься и мечтаешь стать невидимкой?





- Тебе сложно первым или первой начать разговор, влиться в игру или беседу других детей, ты холодеешь от одной только мысли, чтобы подойти к кому-то познакомиться или проявить себя?

- Ты не умеешь или тебе трудно говорить «нет»?

Если хотя бы на два вопроса твой ответ — «да», внимательно читай эту книгу, она поможет тебе стать увереннее, спокойнее и сильнее.

4

### Кто такой человек, уверенный в себе?

Это человек, который понимает себя, осознает свои чувства и потребности, свои возможности и ограничения, и при этом относится к себе хорошо. Не сравнивает себя с другими и остается верен себе. Это тот, кто себя ценит и уважает — и не только за достижения, но и за усилия, упорство, даже за неудачи. Это, наконец, тот, кто ставит себе реальные цели, стремится их достичь и верит в свои способности, умения и силы. Обо всем этом мы с тобой и поговорим на страницах книги.

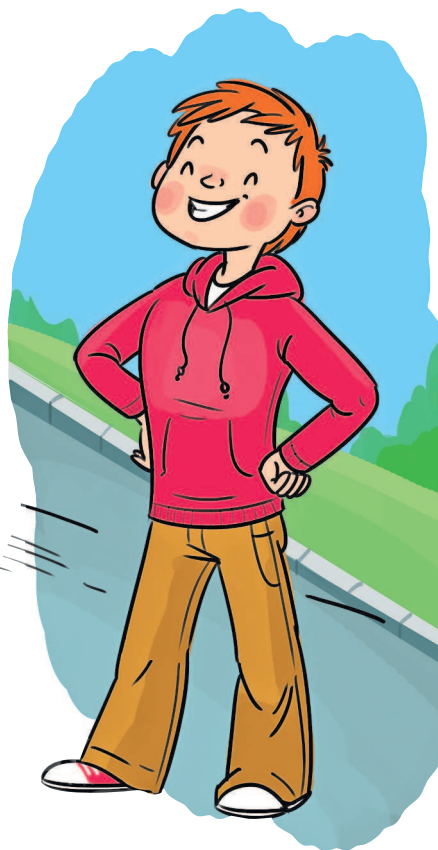
Когда человеку не хватает уверенности, он ощущает себя очень нетвердо. Его может задеть любое неосторожное слово, он падает духом от любой неприятности, да и вообще вся жизнь кажется ему сложной и пугающей, полной неудач, трудностей и провалов.

И наоборот,

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ  
ДАЕТ ОЩУЩЕНИЕ ТОГО, ЧТО ВСЕ ВОЗМОЖНО  
И ВСЕ ПО ПЛЕЧУ. НЕУДАЧИ ВОСТРИНИМАЮТСЯ  
НЕ КАК КАТАСТРОФА, А КАК ПОВОД ПОПРОБОВАТЬ  
ЕЩЕ РАЗ, СДЕЛАТЬ ЛУЧШЕ И ДОБИТЬСЯ УСПЕХА.

В общем, я хочу сказать, что уверенность — это то, на что внутри себя можно опираться. И это ощущение дает много-много сил, спокойствия и надежды.

Я предлагаю тебе сделать одно маленькое упражнение: встань, закрой глаза, отвлекись от всего и загляни внутрь себя. Мы сейчас с тобой попробуем почувствовать твой внутренний центр. Очень часто его называют стержнем. Как скелет поддерживает наше тело, так и стержень является опорой для всего нашего внутреннего мира. Он растет и крепнет вместе с тобой, наполняясь по мере того, как ты все больше узнаешь себя и свои способности, набираешься опыта, многого достигаешь, разбираешься в том, что тебе подходит, а что нет, совершаешь ошибки и учишься на них.



НАША УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ  
ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО,  
НАСКОЛЬКО КРЕТКОК НАШ СТЕРЖЕНЬ.  
ПРОЧНЫЙ СТЕРЖЕНЬ ПОЗВОЛЯЕТ СОХРАНЯТЬ  
УСТОЙЧИВОСТЬ И ПОДДЕРЖИВАЕТ  
ТЕБЯ ИЗНУТРИ.

Поэтому давай уже сейчас начнем его строить и укреплять.

## Ты — это ты

6

Чтобы твоя уверенность в себе росла, тебе очень важно хорошо понимать себя. Понимать черты своего характера и свои особенности. Я думаю, что ты уже многое о себе знаешь и можешь рассказать. Напиши здесь, какой ты человек, какие у тебя есть качества, что ты любишь, что тебе нравится.

Обращаю твое внимание, что слова «ленивый», «нерешительный», «капризный», «глупый» — совершенно неподходящие. Это слова, которые характеризуют нас негативно и осуждают. Тебе же надо подобрать такие слова, которые просто, беспристрастно опишут тебя как человека и не будут звучать обидно. Например, «Иногда я не знаю, чего хочу». Или «Я стесняюсь незнакомых людей». «Люблю много двигаться и общаться». «Мне нравится быть заводилой». «Быстро увлекаюсь чем-то новым» (или «Все новое меня пугает»). «Мое настроение часто меняется». «Люблю, когда вещи лежат на своих местах» (или «Предпочи-