

# СОДЕРЖАНИЕ

## **4 Ты веришь в себя?**

Поверь в себя и пойми, что все возможно

## **9 Сила визуализации**

Как представить себе успех

## **12 Я не от мира сего?**

Почему круто быть другим

## **16 Наперекор судьбе**

Как определить свои сильные стороны

## **20 Мыслить по-новому**

Самое время начать мыслить творчески

## **24 С чистого листа**

Начать что-то новое безумно сложно, но ты справишься

## **30 Пусть тебя услышат**

Как сделать так, чтобы тебя услышали власти

## **34 Третий лишний**

Что делать с ощущением, что в вашей троице ты лишний?

## **38 Публичные выступления**

Как «зажечь» аудиторию

## **42 Друг или псевдодруг?**

Правда ли твой друг именно такой, каким кажется?

## **46 К черту сплетни!**

Как относиться к злым слухам

## **48 Травля в интернете**

Что делать, если над тобой издеваются в Сети

## **52 Умей постоять за себя**

Ставь свои интересы в приоритет

## **56 Возраст тревог**

Как обрести внутренний покой

## **60 Как пережить предательство**

Что делать, когда близкие люди подрывают доверие

## **64 Сдаюсь, был неправ!**

Как признать случайные ошибки

## **68 Думай своей головой**

Нужно ли иногда спрашивать окружающих «Почему?»

## **72 Поза льва**

Асана из йоги, которая поможет найти себя

#### **74 Просто скажи «нет»**

Как противостоять давлению со стороны сверстников

#### **78 Пустое место**

Что делать, если друзья внезапно перестают замечать тебя?

#### **82 Поговорите со мной!**

Как начать диалог с незнакомым человеком?

#### **86 Выйди под свет софитов**

Ты станешь увереннее в себе, если справишься со страхом сцены

#### **90 Чтение вслух**

Как улучшить память и просто от души посмеяться

#### **94 Деликатная тема**

Пусть излишняя чувствительность пойдет тебе на пользу

#### **98 Нигде не скрыться**

Простые способы справиться с неловкими ситуациями

#### **101 Следуй интуиции**

Прислушайся к внутреннему голосу, и жить станет намного проще

#### **104 Время принимать решения**

Тебе сложно принимать решения? Есть способы научиться этому

#### **106 Первая любовь**

Все, что нужно знать о слепом влечении

#### **110 Переезд**

Как сделать так, чтобы переезд стал положительным опытом

#### **114 Изменения на лице**

Простые способы оставаться в гармонии с собой, если появились прыщи

#### **118 Естественная красота**

Забудь о косметике и оцени естественную красоту

#### **122 Помощь рядом**

Не решай все свои проблемы самостоятельно, наберись смелости и попроси помощи

#### **125 Пора взрослеть (или нет?)**

Вперед тебя ждут удивительные времена, если ты сделаешь шаг и выйдешь из зоны комфорта



# ТЫ ВЕРИШЬ В СЕБЯ?

Тебе знакомо ощущение, что можешь горы свернуть? Вера в себя вселяет любовь к жизни, дает четкое понимание, что правильно и важно именно для нас. И тогда появляется чувство, что возможно все.

Ты веришь в себя? Знаешь, в чем твоя сила и возможности? Дело не в том, чтобы высокомерно заявить: «Я супер!» Попробуй честно признать и хорошие, и плохие качества. Поверить в себя намного сложнее, чем кажется, но если у тебя получится, ты справишься с любыми вызовами судьбы и увереннее пойдешь по жизни. Осознай свои сильные стороны, которые помогут преодолеть ежедневные трудности, — и ты не упустишь появившиеся возможности. Даже когда дела пойдут не по плану, с верой в себя ты предпримешь очередную попытку. Столкнувшись со сложной задачей, вместо «Не умею» скажи себе: «Я смогу» или «Потренируюсь и смогу».

## **Что в тебе хорошего?**

Тебе когда-нибудь говорили, что с тобой весело? Что ты добрый человек или творческая личность? Что у тебя талант к спорту или литературе? Или что ты хорошо учишься? Как ты относишься к подобным приятным словам? Благодаря окружающим уверенность в себе здорово повышается, но прежде надо научиться верить их словам. Что отвечает твой внутренний голос на комплименты? Принимает ли он все, что слышит? Или в тебе просыпается строгий вредина и заставляет сомневаться во всем? Если так, подобные заявления не имеют никакого отношения к вере в себя, все как раз наоборот.

## **Учись верить в себя**

Лучший способ поверить в себя — это использовать способности: учишься, тренируйся и пробуй снова, когда что-то не получается. Чем больше ты делаешь, тем больше сильных сторон открываешь и тем лучше понимаешь свой потенциал. Концентрируйся на том, что ты можешь, ты начинаешь гордиться своими достижениями и становишься увереннее.

## КАК ОБРЕСТИ ВЕРУ В СЕБЯ

*Вот еще несколько способов стать увереннее в себе.*

### 1 Подходи с умом к выбору друзей.

Старайся, чтобы тебя окружали люди, с которыми хорошо. Очень часто самовосприятие зависит от отношения других. Поэтому не трать время на людей, которые мыслят негативно, но и не заикливайся на лайках и хвалебных комментариях в социальных сетях.

### 2 Не сравнивай себя с другими.

У каждого человека есть свои преимущества и недостатки. Именно этим ты и отличаешься от своих друзей. Прими себя со всеми тараканами и не переживай из-за непохожести на других.

### 3 Будь добрее к себе.

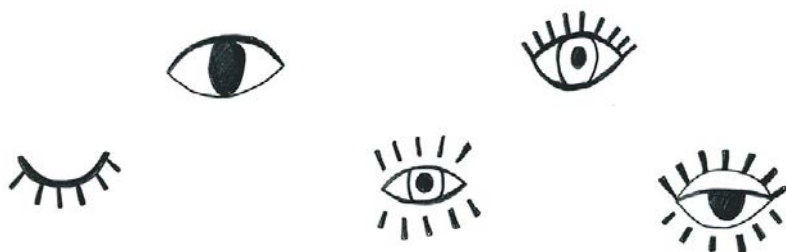
Когда внутренний голос вредничает и заставляет думать о плохом, остановись и скажи себе что-то хорошее. Если он нашептывает: «Я не смогу», скажи: «Я справлюсь», а вместо «У меня никогда это не получится» думай: «Если я очень постараюсь, научусь этому».

### 4 Не бойся рисковать.

Не бойся неизвестного, говори «да» новым возможностям: стань членом спортивной команды, участвовать в конкурсах, чаще поднимать руку на уроке, говорить то, что думаешь (ну разве что за исключением случаев, когда можешь обидеть кого-то).

### 5 Будь собой.

Чтобы быть собой, требуется смелость. И чем честнее ты по отношению и к себе, и к другим, тем больше будешь верить в себя. Доверяй себе во всем, что ты делаешь, не старайся, чтобы твое поведение соответствовало неким нормам. Не смущайся желанию выложиться на все сто и никогда не переживай после неудачной попытки. Пусть другие видят, что ты за человек — со всеми ошибками, комплексами и слабостями.



*Сила*

# ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Поверь в себя и пойми, что все возможно

При появлении проблем или в непривычной ситуации уверенность в своих способностях и возможности достичь успеха может улетучиться. Однако, независимо от цели, правильно настрой себя. Отличный способ — визуализация, или создание мысленного образа.

Что это такое? Мысленно ты помещаешь себя в будущую ситуацию и представляешь, как все хорошо проходит. Если ты хочешь выиграть на соревнованиях по теннису или выступить на конференции, сконцентрируйся и представь, как поднимаешь над головой кубок или как тебя поздравляют друзья и учителя. Снова и снова проигрывая в голове успех, ты постепенно поверишь, что именно так все и будет.

Есть научные доказательства того, что визуализация поднимает самооценку и помогает улучшить качество работы. Многие профессиональные спортсмены, в том числе олимпийский гребец Стив Редгрейв и баскетболист Майкл Джордан, таким образом настраивают себя на успех в соревнованиях. Известная медийная личность Опра Уинфри тоже доверяет визуализации и позитивному мышлению. Эти методы помогли ей выбраться из бедности и стать одной из самых богатых женщин в мире. В детстве Опра смотрела, как ее бабушка надрывалась на работе, и решила, что ее жизнь будет лучше. Однажды на своем шоу Опра сказала: «Представьте себе лучшую, самую прекрасную жизнь, потому что мы становимся теми, кем себя видим».

## ЛУЧШЕ ОДИН РАЗ УВИДЕТЬ...

*Представь собственный успех, и ты почувствуешь, что действительно можешь это сделать.*

### 1 **Будь звездой, а не зрителем.**

Найди комфортное и спокойное место, где никто тебя не побеспокоит. Расположись поудобнее, закрой глаза, сделай несколько глубоких вдохов и расслабься. Постарайся стать участником воображаемых событий, а не зрителем, чтобы не получилось, как будто ты смотришь фильм о себе.

### 2 **Выйди на сцену.**

Сначала представь место, где тебе предстоит выступить или играть, — стадион, сцену или школьный кабинет. А затем визуализируй, как ты стоишь там, уверенно и решительно. Или же прокрути в воображении весь процесс от начала до конца: как ты приближаешься к желаемой ситуации или как мероприятие проходит по твоему сценарию.

### 3 **Задействуй все органы чувств.**

На самом деле визуализация совсем не означает только зрительные образы. Чем больше органов чувств ты подключишь, тем успешнее сработает метод. Какой запах ты чувствуешь, что слышишь, что ощущаешь? Погрузись в этот образ как можно глубже. Тебе должно казаться, что все происходит на самом деле: картинка должна быть очень четкой и детализированной и на то, чтобы ее продумать и прокрутить в голове, должно уйти столько же времени, сколько ушло бы на само мероприятие.

### 4 **Повторение — мать учения.**

Не обязательно все время витать в иллюзиях или воображать себя кем-то очень успешным. Задача в том, чтобы научиться видеть желаемый результат, понять, что он достижим. Чем больше ты тренируешься, тем лучше получится.