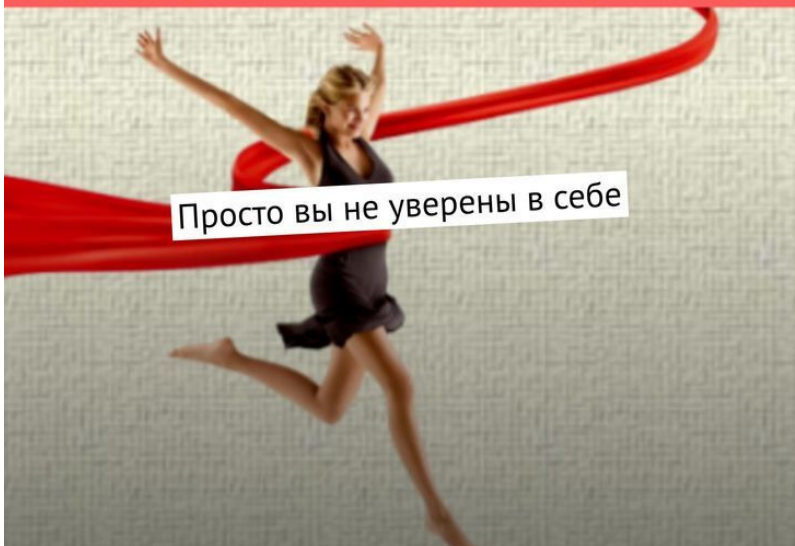


18+

Ирина Немкова

ВЫ МОЖЕТЕ ВСЕ!

Просто вы не уверены в себе



Ирина Немкова
Вы можете все! Просто
вы не уверены в себе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43722364
ISBN 9785005035318

Аннотация

Вы действительно можете все. Просто вам об этом никто не говорил. В этой книге набор действенных техник и рекомендаций, которые помогут вам стать увереннее в себе, если вам это действительно нужно.

Содержание

Вступление	5
1. Что такое уверенность в себе?	7
2. Простой тест на уверенность в себе	11
3. Зачем нужна уверенность в себе?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Вы можете все!

Просто вы

не уверены в себе

Ирина Немкова

*Вы не должны быть великими, чтобы начать,
но вы должны начать, чтобы быть великими.
Зиг Зиглар*

© Ирина Немкова, 2019

ISBN 978-5-0050-3531-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эта книга – твой первый шаг на пути уверенности в себе.
Она объяснит, почему, и расскажет, как.
Не откладывая жизнь на потом, сделай этот шаг.

Вступление

*Я никогда не поверю, будто Богу угодно было,
чтобы его дети бродили по Земле с виноватым
выражением лица, чувствуя себя жалкими
и несчастными, о нет!*

Максуэлл Мольц

Уверенность в себе. Об этом говорят и пишут много, тема достаточно освоенная и для многих наболевшая.

Как вы думаете, много ли на свете неуверенных в себе людей? Вы удивитесь, но статистика говорит, что их примерно 94%. Удивительно, правда?

Дело в том, что каждому человеку, который страдает от неуверенности, кажется, что он один такой, а мир наполнен счастливыми, уверенными в себе людьми. Он чувствует себя одиноким и чужим на этом празднике жизни.

И не подозревает, бедный, что вокруг такие же, как он, страдающие от комплексов, стеснительные и робкие, старательно скрывающие свои страхи и проблемы – кто за показной веселостью, кто за нарочитой развязностью, а кто за агрессией.

Откуда в нас это? Мы объявили себя венцом творения, мы покорили горы и океаны, мы разнесли вдрабадан природу и устремились в космос, мы раздуваемся от гордости за че-

ловечество, и вдруг при ближайшем рассмотрении оказывается, что каждый из нас, отдельно взятый, – робкий и неуверенный в себе экземпляр.

Вряд ли нас такими Бог создал. Он задумывал нас по своему образу и подобию, то есть такими же, каков он сам, совершенными. Смешно представить, что Бог не уверен в себе, правда? А если не Бог нас такими создал, то, значит, мы сами себя сделали такими.

А значит, и сваливать не на кого, и отпираться бесполезно: сами накосячили, самим и исправлять. Правда, на то, чтобы испортить Божье творение, ушло немало тысячелетий. А вот исправить желательно в течение одной, не очень длинной жизни, да еще и не под конец ее, а поскорее, чтобы успеть еще пожить и насладиться результатами.

Так что задача перед нами, дорогие мои, стоит вполне конкретная и измеримая: за короткое время (не годы и не месяцы, а в крайнем случае несколько недель) справиться с собственной неуверенностью, сильно осмелеть и почувствовать, наконец, как хороша жизнь, когда ты смеешь жить так, как нравится тебе, а не кому-то другому.

1. Что такое уверенность в себе?

*Упавший духом
гибнет раньше срока.
О. Хайям*

Спросите десять человек, и каждый даст свое определение.

«Вера в свои силы».

«Вера в себя».

«Способность управлять своим состоянием».

«Способность справиться с любой ситуацией».

«Уверенность в себе – это вера в то, что в трудной ситуации на себя можно положиться».

И так далее.

Пожалуй, самое удачное определение дал известный психолог Игорь Вагин: уверенность – это вера в то, что в нас есть нечто большее, чем мы о себе знаем.

В самом деле, в жизни мы проходили много ситуаций и знаем, что если справились один раз, то скорее всего сможем снова.

А если что-то непредвиденное, что еще не встречалось? Как вы себя поведете?

Большинство скажет: не знаю, и это будет логично и есте-

ственно. И только один из сотни уверенно скажет: справлюсь! Только потому, что он уверен в себе.

Открою вам страшную тайну.

Уверенность в себе, так же, как и неуверенность — это не объективная реальность. На самом деле, это то, как вы себя ощущаете. В вас скрыты невероятные способности и таланты, и вы можете значительно больше, чем думаете.

Ключевое слово — ДУМАЕТЕ.

Давайте вспомним известные примеры, когда люди в экстремальных ситуациях совершали то, что выходит за рамки обычных человеческих способностей.

Был случай, когда 60-летняя мать несла на себе больного 40-летнего сына несколько километров по снегу. Потом посмотрели по следам, она ни разу не опустила его на землю.

В Кузбассе другая мать несла своего 2-летнего сына 12 километров по горам, по раскисшей от дождей горной тропе. Ребенок задыхался от астмы, она его спасла, добравшись до фельдшерского пункта.

Еще один пример.

Мужчина ремонтировал машину, лежа под ней, и вдруг под открытым капотом возник огонь. Его жена, которая была рядом, очень испугалась и, схватив ящик с песком, одним движением высыпала его на двигатель. Огонь погас. Потом муж пытался поднять этот ящик и не смог.

А сколько случаев, когда, спасаясь от злой собаки или дикого зверя, люди перепрыгивали через очень высокие забо-

ры, или мгновенно взбирались на высокие деревья с абсолютно ровными стволами без веток, а потом понять не могли, как им это удалось. Вряд ли все эти люди заранее могли бы представить себе, на что они способны.

Конечно, это ситуации экстремальные, в которых такие резервы организма пробуждаются, о которых мы даже не подозреваем.

Хочу вас спросить: вы можете поднять 100 килограммов? А висеть над пропастью на пальцах одной руки полчаса, да еще держа в другой руке ребенка? Поверьте, можете.

Независимо от вашего физического состояния. Была бы мотивация.

Кстати, по поводу мотивации. Еще один вопрос к вам, мои читатели. А вы смогли бы трое суток плыть в океане (в теплом океане, про холодный не спрашиваю, никто не смог бы)?

Ну, конечно, вопрос к тем, кто в принципе умеет плавать. Возможно, если бы от этого зависела ваша жизнь, вы бы побарахтались.

Вячеслав Курилов прыгнул с борта лайнера в океане и проплыл около 100 километров, пока не выбрался на берег. Цель – свобода. Таким образом он сумел выбраться из Советского Союза, покинуть легально который он не мог, был невыездным. Рекомендую вам прочитать книгу Славы Курилова «Один в океане».

Стремление к свободе – очень мощная мотивация, но скажите, будь Курилов неуверенным в себе человеком, решил-

ся бы он таким способом обрести свободу?

Большинство в его ситуации, стремясь к свободе, сидят на кухне и обсуждают свою тюрьму.

Поэтому рискну утверждать, что людям не свойственны от рождения уверенность или неуверенность в себе. Обе эти черты приобретаются в результате разных факторов. А вот поведение, которое из этих черт вытекает, – это уже объективно, явно видимо и четко слышимо.

2. Простой тест на уверенность в себе

*Что бы вы ни говорили,
говорите это с уверенностью.
Марк Твен*

- 1 Когда вы общаетесь с другими людьми, вы чувствуете неловкость и скованность?
- 2 Вам сложно поддерживать разговор в обществе мало-знакомых людей?
- 3 Вы стесняетесь спросить или попросить о чем-то незна-когого человека?
- 4 Кажется ли вы вашим знакомым и родным излишне мягким человеком?
- 5 Услышав комплимент, вы смущаетесь?
- 6 Вы не умеете говорить комплименты, особенно незна-комым людям?
- 7 Вам сложно попросить говорить потише, если кто-либо громко разговаривает в кино или в театре?
- 8 Вам неловко попросить закрыть окно, если вам дует в маршрутке?
- 9 Если ваш друг явно неправ, вам трудно это ему сказать?
- 10 Вы когда-нибудь покупали вещь только потому, что

вам трудно сказать «нет» продавцу?

11 Вы боитесь публичных выступлений?

12 Чувствуете ли вы, что вас используют другие в своих интересах?

13 Вам трудно отказать хорошему знакомому, даже когда вы понимаете, что эта просьба неразумна?

14 Вы предпочитаете подавлять и скрывать свои чувства, а не открыто и искренне выражать их?

Ключ к тесту: если вы ответили «да» более, чем на три вопроса, вам наверняка свойственна недостаточная уверенность в себе. Пора меняться, господа!

3. Зачем нужна уверенность в себе?

*Застенчивость состоит из желания нравиться
и из страха, что не получится.*

Эдмон Пьер Бошен

А и правда, зачем?

Ну, живем мы, не совсем уверенные в себе. Так ведь всегда можно спросить у знающего человека, если в чем не уверены. Всегда найдется тот, кто и совет даст, и укажет, если мы что-то не так делаем. А заодно укажет, что делать надо.

На то ведь и существуют разные начальники, старшие товарищи, родители, чтобы уберечь нас от неверных шагов, от жизненных синяков и шишек.

И ответственности никакой, ведь это не я сам решил, а за меня решили, а я только сделал, как мне сказали.

А свобода? Ну, да, свобода – это, конечно неплохо, но без нее как-то спокойнее...

Как вы думаете, если бы Анджелина Джоли, или Аль Пачино, или Тарковский были такими себе скромняшками, скольких фильмов мы бы не увидели?

Авраам Линкольн 8 раз проигрывал выборы и 2 раза терпел банкротство. Представьте себе упорство и уверенность в себе, с какими жил этот человек.

А вы хоть раз видели соревнования на параолимпийских играх? Посмотрите, там соревнуются калеки и инвалиды. Любой спортсмен, побеждая своих соперников, побеждает прежде всего себя. А этим людям, сколько раз им надо было победить себя, чтобы победить соперника?

Каждый из нас сам решает, что выбрать: полную ответственность за свою жизнь, когда мы сами принимаем решения и сами отвечаем за их выполнение, или тихонькое серенькое существование, когда кто-то решает за нас, а мы подчиняемся, с удовольствием или без...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.