СТАНЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ

Роман КАБ



Роман Каб

Стань уверенным в себе!

«Автор»
2026

Каб Р.

Стань уверенным в себе! / Р. Каб — «Автор», 2026

Добрый день! Добро пожаловать в зону без страха. Вы узнаете, как развивать в себе уверенность, смелость, настойчивость, решимость в любых сферах жизни. Убедившись в своей способности достигать в жизни всего, чего пожелаете, вы научитесь совершенно бесстрашно принимать любые вызовы и использовать любые шансы. Вы обладаете исключительным потенциалом, чтобы быть победителем, достигать успеха и процветания, а также талантом и природными способностями, которые невозможно израсходовать и за сотню жизней. Единственное, что стоит между вами и возможностью прожить насыщенную жизнь, - это страх. Обладая уверенностью в себе и в собственных возможностях, вы в состоянии ставить перед собой определенные цели, строить масштабные планы и достигать успехов, о которых мечтаете: зарабатывать достойные деньги и наслаждаться более высоким уровнем жизни, купить просторную и желанную квартиру, дом, хорошую машину, красивую одежду и отправиться на отдых в любую точку земного шара.

© Каб Р., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вступление 6
Глава № 1 Как стать уверенным в себе 7
Глава № 2 Как излучать уверенность 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Роман Каб
Стань уверенным в себе!

Стань уверенным в себе!

Оглавление
Вступление
Глава № 1 Как стать уверенным в себе
Глава № 2 Как излучать уверенность
Глава № 3 Психологический способ повышения уверенности
Глава № 4 Как развивать уверенность в себе
Глава № 5 Как выработать привычку к энтузиазму
Глава № 6 Разница между желанием и уверенностью
Глава № 7 Как повысить свою уверенность через позитивные практики
Глава № 8 Как ходить как уверенный в себе человек
Глава № 9 Как быть уверенным на деловых переговорах
Глава № 10 «14 Способов выглядеть и вести себя уверенно»
Глава № 11 Стать более уверенным и компетентным
Глава № 12 Основа уверенности в себе
Глава № 13 Что такое уверенность в себе
Глава № 14 Формула в уверенности в себе
Заключение: Ключевые моменты

Вступление

Добрый день! Добро пожаловать в зону без страха. Вы узнаете, как развивать в себе уверенность, смелость, настойчивость, решимость в любых сферах жизни.

Убедившись в своей способности достигать в жизни всего, чего пожелаете, вы научитесь совершенно бесстрашно принимать любые вызовы и использовать любые шансы.

Вы обладаете исключительным потенциалом, чтобы быть победителем, достигать успеха и процветания, а также талантом и природными способностями, которые невозможно израсходовать и за сотню жизней. Единственное, что стоит между вами и возможностью прожить насыщенную жизнь, - это страх.

Обладая уверенностью в себе и в собственных возможностях, вы в состоянии ставить перед собой определенные цели, строить масштабные планы и достигать успехов, о которых мечтаете: зарабатывать достойные деньги и наслаждаться более высоким уровнем жизни, купить просторную и желанную квартиру, дом, хорошую машину, красивую одежду и отправиться на отдых в любую точку земного шара.

Обладая большой уверенностью в себе, вы станете другим человеком в каждом аспекте своей трудовой жизни и карьере. Вы, наверняка, решитесь попросить более высокую должность, или повышение по зарплате, или о переходе в другую компанию, отрасль. Вы сделаете все возможное, чтобы продвинуться по карьерной лестнице.

Если вы занимаетесь бизнесом, и ваш бизнес занимается продажами услуг, товаров, то проведете убедительную презентацию, расскажите людям о ваших возможностях, перспективах, бонусных программах, заключите больше сделок по своей отрасли. А если вы продавец – консультант, то сформируете и реорганизуете свои человеческие и материальные ресурсы так, чтобы создать рабочую среду, которая идеально подходит вам, и больше не пойдете на бесконечные компромиссы в попытке угодить множеству разных людей.

Обладая большей уверенностей в себе, вы станете смелее и изобретательнее, а также более креативными и готовыми экспериментировать с разнообразными новыми идеями и способами ведения дел. У вас хватит смелости реализовать необычные и рискованные альтернативы, и полностью посветить себя проектам, которые пока что находятся далеко в вашем сознание. Действуйте и ничего не бойтесь, реализовывайте свое проекты и наслаждайте жизнью.

Глава № 1 Как стать уверенным в себе

Уверенность в себе, представляющая собой сочетание самоэффективности и чувства собственного достоинства, является важной составляющей личности. Самоэффективность — это внутреннее ощущение, уверенность в том, что вы можете преодолеть в этой жизни многие трудности и достичь множества разнообразных целей. Чувство собственного достоинства, или самоуважение, схоже с самоэффективностью, но подразумевает также уверенность в том, что вы достаточно компетентны в той или иной области и достойны счастья. Уверенный в себе человек обычно нравится сам себе, готов рисковать ради достижения личных и профессиональных целей и с оптимизмом смотрит в будущее. Напротив, недостаточно уверенный в себе человек сомневается в своей способности достичь поставленных целей, нередко пессимистично оценивает свои возможности и перспективы. Однако не стоит унывать, ведь каждый, приложив определенные усилия, может повысить уверенность в себе!

Распознайте свои негативные мысли. Это могут быть мысли «я не смогу достичь этого», «я наверняка потерплю неудачу», «никто не хочет прислушаться к моим словам» и тому подобное. Ваш внутренний голос звучит пессимистично и беспомощно, отговаривая вас от попыток достичь высокой самооценки и повысить уверенность в себе.

Переведите свои мысли в позитивное русло**.** Поймав себя на негативной мысли, переиначьте ее, сделав позитивной. Положительные мысли могут иметь форму позитивных утверждений, таких как «я должен попытаться сделать это», «я смогу достичь успеха при надлежащих усилиях», «окружающие прислушиваются ко мне». Начните хотя бы с нескольких позитивных мыслей на протяжении дня.

Старайтесь, чтобы количество негативных мыслей не превышало число позитивных. В конце концов, положительные мысли должны занять большее пространство в вашем сознании, чем отрицательные. Добейтесь этого, превращая негативные мысли в позитивные.

Поддерживайте позитивные отношения. Старайтесь побольше контактировать с теми родственниками и друзьями, общение с которыми заряжает вас положительными эмоциями. И наоборот, держитесь подальше от людей и явлений, негативно влияющих на ваше расположение духа.

Кто-либо, кого вы называете другом, на самом деле может отрицательно влиять на вас, если он постоянно отпускает негативные замечания и критикует вас.

Даже благожелательно настроенные к вам родственники, навязывающие вам свое мнение о том, что вам следует делать, также могут подрывать вашу уверенность в себе.

Когда вы начнете развивать в себе позитивное отношение к жизни и предпримете шаги к достижению цели, эти скептики вокруг вас станут более заметными. Занявшись повышением уверенности в себе, максимально ограничьте свои контакты с этими людьми.

Задумайтесь о том, общение с какими людьми добавляет вам уверенности в своих силах. Постарайтесь проводить больше времени с этими людьми, поддерживающими вас и повышающими вашу самооценку.

Устраните все, что напоминает вам о прошлых неудачах. Старайтесь не проводить время среди вещей, вызывающих неприятные воспоминания и заставляющих вас вновь пережить прошлые неудачи. Это могут быть предметы, напоминающие о далеко не лучших моментах прошлого, старая одежда, которая уже не подходит вам, или места, связанные с неприятными воспоминаниями, снижающими вашу самооценку. Вряд ли вам удастся оградить себя от всех источников негатива, но вы вполне можете уменьшить их влияние. Этот процесс, способствующий повышению уверенности в себе, займет немало времени. Выкроите время и припомните все вещи и явления, оказывающие на вас отрицательное воздействие: это могут быть непри-

ятные знакомые, карьера, которой вы не уделяете должного внимания, тяжелые жизненные ситуации.

Распознайте свои таланты. Нет абсолютно бесталанных людей. Вспомните, что выходит у вас особенно хорошо, и сконцентрируйтесь на своих талантах. Позвольте себе гордиться ими. Проявите себя в том, в чем вы сильны, например, в искусстве, музыке, литературе, танцах, архитектуре, спорте и т.д. Найдите занятие себе по душе и развивайте свой талант.

Разнообразьте свою жизнь различными интересами и хобби — это не только повысит вашу уверенность в себе, но и позволит приобрести новых интересных друзей.

Занятие увлекательным делом не только окажет терапевтическое воздействие, но и позволит вам ощутить свои достоинства и уникальность, что поможет повысить уверенность в себе.

Гордитесь собой. Следует гордиться не только талантами и умениями, но и своими положительными качествами. Это может быть чувство юмора, сострадание к ближним, умение прислушиваться к окружающим, способность справляться со стрессом. Возможно, вы не видите в себе каких-либо качеств, достойных восхищения, но покопавшись в себе глубже, вы наверняка поймете, что обладаете многими привлекательными чертами. Выпишите их на листке бумаги.

Принимайте комплименты с благодарностью**.** Многие люди с пониженной самооценкой испытывают трудности с принятием комплиментов в свой адрес. Они подозревают, что похваливший их человек либо ошибается, либо лжет. Если вы принимаете похвалу в свой адрес со словами: «Да, конечно...», закатывая при этом глаза, либо просто отмахиваетесь от нее, вам следует пересмотреть свое отношение к комплиментам.

Примите комплимент сердечно и ответьте на него позитивно. «Спасибо» и улыбка срабатывают отлично. Покажите сделавшему комплимент человеку, что вы действительно оценили его, постарайтесь искренне и сердечно воспринять похвалу.

Можно даже записать полученный комплимент, внеся его в список своих положительных качеств, это укрепит вашу уверенность в себе.

Посмотрите в зеркало и улыбнитесь. Согласно исследованиям, проводимым в области теории мимических выражений, предполагается, что выражения на вашем лице действительно могут стимулировать ваш мозг воспринимать или усиливать определенные эмоции. Поэтому, ежедневно глядя в зеркало и улыбаясь при этом, вы можете почувствовать себя счастливее и, в перспективе, более уверенными в себе. Это поможет вам также более позитивно воспринимать свою внешность и свой внешний вид. Улыбка расположит к вам окружающих вас людей, что, в свою очередь, улучшит и ваше настроение. Такой вид обратной связи также будет способствовать повышению вашей уверенности в себе.

Не переживайте из-за чувства страха. Вам может показаться, что уверенные в себе люди никогда не испытывают страха. Это отнюдь не так. Чувство страха означает, что вы приблизились к растущему пределу. Возможно, вы испытываете страх, выступая перед большой аудиторией, знакомясь с новыми людьми, или требуя у начальника повысить заработную плату.

Преодолев свой страх, вы станете увереннее в себе и повысите свою самооценку!

Представьте себе ребенка, делающего первые шаги. Перед ним открыто столько возможностей! Однако он боится, что упадет, сделав несколько первых шагов. Когда ребенок преодолеет свой страх и наконец пойдет, его лицо осенит счастливая улыбка! Вы находитесь в схожем положении, преодолевая свои преходящие страхи.

Проявляйте терпение по отношению к самому себе. Иногда необходимо немного отступить, чтобы затем снова двигаться вперед. Уверенность в себя не приходит за один вечер. Иногда полезно отвлечься на что-то новое, не связанное напрямую с вашей целью. И в этом случае также постарайтесь извлечь уроки. Занятия чем-либо, что, на первый взгляд, не приближает вас к поставленной цели, позволит вам узнать о себе что-то новое. Уверенность в себе следует заботливо взращивать, не спеша и запасшись терпением. Предположим, вы попросили началь-

ника о повышении заработной платы, а он отказал вам. Какой урок можно извлечь из этого? Поразмышляйте над ситуацией. Могли ли вы сделать что-либо по-другому?

Стремитесь к равновесию. Как и все остальное в этом мире, достижение уверенности в себе построено на поддержании баланса. Неуверенность в себе может помешать вам достичь поставленных целей и чувствовать себя комфортно. С другой стороны, следует быть реалистом, иначе вы можете недооценить время и усилия, необходимые для достижения цели.

Перестаньте сравнивать себя с остальными. Если вы хотите стать уверенным в себе, тогда вам нужно сосредоточиться на улучшении собственной жизни, а не стремиться сделать свою жизнь похожей на жизнь лучшего друга, старшего брата или знаменитостей, демонстрируемых по телевизору или в социальных сетях. Если вы хотите стать уверенным в себе, тогда вам следует знать, что всегда будет кто-то, кто красивее, умнее и богаче вас. Так же как всегда будет кто-то, кто менее привлекательный, образованный и состоятельный, чем вы. Все это не имеет никакого значения. В действительности важно лишь продвижение к вашим собственным целям и мечтам.

Вам может недоставать уверенности из-за мыслей о том, что у всех остальных ее больше, чем у вас. Забудьте об этом! В конце концов имеет значение лишь то, счастливы ли вы по вашим собственным стандартам. Если вы слабо представляете себе эти стандарты, то время разобраться в них прежде, чем двигаться дальше.

Исследования показали, что люди, проводящие много времени в социальных сетях, более склонны сравнивать себя с другими. Поскольку в сети люди предпочитают сообщать о своих успехах, опуская неудачи и скучные подробности повседневной жизни, может создаться впечатление, что окружающие живут более яркой жизнью, нежели вы. Это, скорее всего, не так! В жизни каждого случаются взлеты и падения.

Установите источники своей неуверенности. Что говорит вам внутренний голос? Что доставляет вам неудобства, чего вы стыдитесь? Это может быть что угодно: от прыщей до сожалений о прошлом, прошлого негативного и травмирующего опыта. Что бы не заставляло чувствовать вас недостойным, худшим в сравнении с другими и вызывало стыд, выявите это и запишите. Затем можете порвать эту запись или сжечь ее, начав мыслить позитивно по данному поводу.

Это упражнение не призвано снизить вашу самооценку. Его цель — заставить вас осознать проблемы, с которыми вы имеете дело, и придать вам силы для их успешного преодоления.

Оправьтесь от своих ошибок. Помните, что идеальных людей не бывает, даже у самых уверенных в себе людях есть недостатки. В какой-то момент нашей жизни мы можем почувствовать недостаток чего-либо, такова реальность. Знайте, что на жизненном пути полно препятствий. Насколько часто чувство неуверенности посещает вас, зависит от того, где вы, с кем вы, какое у вас настроение и как вы себя чувствуете. Другими словами, степень уверенности в себе не постоянна. Если вы совершили ошибку, лучшее, что вы можете сделать — это признать ее, извиниться и подумать над тем, чтобы избежать подобной ошибки в будущем.

Не позволяйте одной ошибке заставить вас думать, что вы не сможете достичь своей мечты. Возможно, вы не были отличным парнем, и ваши отношения с девушкой закончились неудачно. Это не означает, что вы не способны переломить ситуацию и встретить свою любовь в будущем.

Избегайте перфекционизма**.** Перфекционизм парализует вас и не позволяет достичь поставленных целей. Если вы чувствуете, что все должно быть идеально, то вы никогда по-настоящему не будете довольны собой и обстоятельствами, в которых находитесь. Вместо того, чтобы желать абсолютно совершенных вещей, старайтесь гордиться хорошо выполненной

работой. Если вы мыслите как перфекционист, это лишь воздвигнет препятствия на пути к обретению уверенности в себе.

Будьте благодарны за то, что имеете**.** Часто в основе незащищенности и неуверенности в себе лежит ощущение, что вам чего-то *не хватает*: то ли эмоциональной поддержки, то ли удачи, то ли денег. Признав и оценив по достоинству то, что у вас *уже есть*, вы сможете справиться с чувством незаконченности и неудовлетворенности. Внутренний мир, сопутствующий искренней благодарности, способен творить чудеса с вашей уверенностью в себе. Найдите время посидеть и подумать о важных для вас вещах, начиная от ваших прекрасных друзей и заканчивая своим здоровьем.

Сядьте и составьте благодарственный список, записав туда все, за что вы благодарны. Перечитывайте его и добавляйте хотя бы одну позицию еженедельно. Это настроит вас на более положительное и сильное расположение духа.

Позаботьтесь о себе. Забота о себе подразумевает множество мелочей. Регулярно принимайте ванну, чистите зубы, употребляйте вкусную и здоровую пищу. Уделяйте внимание самому себе , даже если вы очень заняты и у вас остается очень мало свободного времени.

Хотя это и не очевидно, но, заботясь о самом себе, вы почувствуете, что достойны внимания.

Начав верить в себя, вы вступите на путь обретения уверенности в себе.

Заботьтесь о своем внешнем виде. Вы не должны выглядеть как золотой слиток 999 пробы, чтобы обрести уверенность в себе. Если вы хотите почувствовать себя лучше как внешне, так и внутренне, то заботьтесь о себе, ежедневно принимайте душ, чистите зубы, носите хорошо подобранную одежду и уделяйте время своему внешнему виду. Это не означает, что внешний вид или стиль заставят вас ощущать себя более уверенным в себе, однако, когда вы начнете обращать внимание на свой внешний вид, это укажет на то, что вы достойны внимания.

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Одной из важнейших составляющих заботы о себе являются физические упражнения. Некоторым достаточно небольшой пешей прогулки на свежем воздухе, другие могут предпринимать 80-километровые велосипедные кроссы. Выберите начальную нагрузку в соответствии с уровнем своей физической подготовки. Не следует перегружать свой организм.

Результаты множества исследований доказывают, что физические упражнения вносят существенный вклад в формирование позитивного взгляда на жизнь, столь важного для чувства уверенности в себе

Высыпайтесь. После 7-9 часов здорового сна вы будете выглядеть и чувствовать себя более свежим. Сон зарядит вас положительной энергией и позволит с оптимизмом смотреть на окружающий мир. Здоровый сон успокоит ваши нервы и поможет успешно справляться со стрессом.

Ставьте перед собой небольшие и достижимые цели**.** Часто люди стремятся к нереальным и труднодостижимым целям, что приводит к перенапряжению сил, либо к отказу от деятельности (иногда на самом старте). Это значительно снижает уверенность в себе

Постепенно выстраивайте свои мелкие цели так, чтобы их последовательное достижение вело к большей цели.

Предположим, вы хотите пробежать марафон, но сомневаетесь, сможете ли достичь финиша. Не пытайтесь пробежать все 42 километра в первый же день тренировок. Начните с посильной задачи. Если вы никогда раньше не занимались бегом, пробежите сначала полтора километра. Если же вы в состоянии пробежать 8 километров, можете начать тренировки с забега на 10 километров.

Допустим, ваш письменный стол очень захламлен, и вы с ужасом думаете о предстоящем наведении порядка. Начните с книг, вернув их на книжную полку. Затем можно просто сложить

листы бумаги в стопку, оставив ее разбор на потом — и этот небольшой шаг приблизит вас к главной цели.

Не страшитесь неизвестного. Люди с недостатком уверенности в себе беспокоятся, что им никогда не достигнуть цели в непредвиденной ситуации. Пришла пора прекратить сомневаться в себе и попробовать что-нибудь полностью новое, неизвестное, иное. Отправитесь ли вы в путешествие по новой стране, или позволите вашей двоюродной сестре организовать вам свидание — если принятие неизвестного войдет в привычку, это поможет вам ощущать себя более комфортно, чувствуя, что вы ведомы своей судьбой, или, скорее, добровольно отдались игре случая. Если вы заметите, что способны преуспеть даже в ситуации, предвидеть которую не в состоянии, то ваша уверенность в себе поднимется «выше крыши». Проводите больше времени с людьми, предпочитающими приключения и спонтанность. Вскоре вы увидите, что с удовольствием будете делать что-нибудь неожиданное.

Выберите то, что вы в состоянии улучшить. Наверняка есть то, что вы хотели бы изменить, но не в состоянии сделать это, например - ваш рост, либо фактура волос. Однако существует множество вещей (к примеру, отдельные недостатки вашего характера), изменить которые вы вполне можете, поставив перед собой соответствующую цель и приложив необходимые усилия.

Хотите ли вы стать более общительным или повысить свою успеваемость в школе, вы можете составить план и начать претворять его в жизнь. Может, вы и не станете самым популярным в своем классе и не займете первое место по успеваемости, но в любом случае повысите уверенность в себе, приступив к самосовершенствованию.

Не относитесь к себе слишком сурово. Не пытайтесь изменить абсолютно все. Возьмитесь за одну или две вещи, которые вы хотите изменить в себе, начав с малого.

Ведите дневник, где вы будете отмечать свой прогресс в достижении целей, это может оказать вам большую помощь, позволит вам осознать, насколько хорошо работает ваш план, и ощутить гордость за предпринятые шаги и уже достигнутые цели.

Помогайте другим людям. Если вы осознаете, что добры к людям вокруг вас и меняете жизнь других в лучшую сторону (пускай даже это будет хорошее отношение к официанту в кафе, подающему вам утренний кофе), то поймете, что являетесь положительной силой в мире, и это повысит вашу уверенность в себе. Работаете ли вы волонтером в местной библиотеке или помогаете своей маленькой сестре учиться читать, сделайте помощь другим частью вашей обыденной жизни. Оказание помощи приносит пользу не только другим, но и повышает вашу уверенность в себе, поскольку вы видите, что можете многое предложить окружающим вас людям.

Не обязательно помогать кому-то на стороне, чтобы почувствовать пользу от помощи другим. Иногда ваша помощь может потребоваться близким вам людям, например, матери или лучшему другу.

Глава № 2 Как излучать уверенность

Уверенность в себе может помочь вам в личной жизни, в отношениях и на работе. Чтобы излучать уверенность, работайте над языком своего тела, стилем речи и общим настроем. Старайтесь держаться прямо, говорить ровным голосом и смотреть в глаза во время разговора. Работайте над тем, чтобы в целом чувствовать себя уверенно. Не бойтесь осуждения других людей и принимайте себя таким, какой вы есть.

Следите за осанкой. Осанка действительно сильно влияет на то, как вас воспринимают окружающие. Если вы сидите прямо, вы будете выглядеть более уверенно. Сутулость создает впечатление нервозности. Старайтесь следить за своей осанкой в течение дня, чтобы окружающие воспринимали вас как уверенного в себе человека.

Чтобы стоять прямо, напрягите мышцы спины и плеч, напрягите мышцы живота и слегка согните колени.

Старайтесь держать голову прямо, а плечи расправленными в течение всего дня. Так вы будете казаться выше и увереннее на рабочем месте. Не опускайте плечи и не смотрите вниз, так как из-за этого вы будете казаться ниже, даже если у вас относительно прямая осанка.

Вы также можете попробовать принять уверенную позу, чтобы излучать уверенность. Это когда вы стоите в очень уверенной позе, похожей на позу Супермена или Чудо-женщины. Подержите эту позу в течение минуты, и вы будете выглядеть и чувствовать себя увереннее.

Жестикулируйте во время разговора**.** Харизматичные люди обычно жестикулируют. Если вы хотите выглядеть уверенно, следите за своими руками во время разговора. Старайтесь слегка двигать руками, чтобы проиллюстрировать или подчеркнуть определенные моменты. Жестикуляция во время разговора поможет вам выглядеть более уверенно и харизматично.

Существует множество различных способов жестикуляции. Вы можете двигать руками в такт своим словам. Вы также можете использовать руки, чтобы что-то проиллюстрировать. Например, вы можете нарисовать в воздухе фигуру, когда пытаетесь описать тип здания.

Однако не переусердствуйте. Если вы будете слишком активно размахивать руками, жестикуляция может выглядеть неконтролируемой, что не придаст вам уверенности. Старайтесь жестикулировать плавно.

Не ёрзайте на стуле. Ерзанье — один из главных признаков беспокойства, поэтому старайтесь не ёрзать. Если вы постукиваете ногой, ковыряете в носу или как-то иначе двигаетесь во время разговора, это не придаст вам уверенности. Если вы не жестикулируете, старайтесь держать тело относительно неподвижно.

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.