

БАРБАРА ДЕ АНДЖЕЛИС

автор бестселлеров по отношениям

Секреты уверенности

КОТОРЫЕ ДОЛЖНА
ЗНАТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА

Барбара де Анджелис
Секреты уверенности, которые
должна знать каждая женщина
Серия «Спросите у Барбары»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27051881

Секреты уверенности, которые должна знать каждая женщина: Э;

Москва; 2017

ISBN 978-5-699-95256-4

Аннотация

Уверенность – это то, чего нам чаще всего не хватает, чтобы добиться успеха в жизни и любви. «Не смогу, боюсь, не получится» – вот наши главные враги, с которыми нужно беспощадно бороться. Начните эту борьбу прямо сегодня! У вас все получится! В этой книге вы найдете простые и эффективные способы избавления от неуверенности и нерешительности, которые проверены на личном опыте не только автором, но и многими известными и преуспевающими женщинами. Ярko и эмоционально написанная, с реальными историями и примерами, дельными рекомендациями и любопытными выводами, эта книга станет вашим лучшим попутчиком и помощником на пути к успеху.

Содержание

Предисловие	5
Часть первая. Поиск подлинной уверенности	7
Какой смысл вы вкладываете в слово «уверенность»?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Барбара де Анджелис

Секреты уверенности, которые должна знать каждая женщина

Barbara De Angelis, Ph.D.

Confidence: Finding It and Living It

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2013

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Предисловие

Глядя на меня сегодняшнюю, слыша о моих успехах и известности, вы никогда бы не подумали, что в прошлом я была очень неуверенным человеком. И тем не менее это действительно так. Я вошла во взрослую жизнь испуганной, неуверенной юной женщиной, которая боялась собственных мечтаний, не говоря уж о том, чтобы попытаться воплотить их в жизнь. Вот почему моя карьера началась только тогда, когда я перешагнула за тридцать. Прошло немало времени, прежде чем я открыла для себя внутренний источник силы и уверенности.

Поскольку я занимаюсь консультированием и преподаванием, мне часто задают такие вопросы:

- Как вам удастся быть такой уверенной в себе?*
- Не можете ли вы научить, как обрести уверенность в себе?*
- Что позволило вам почувствовать уверенность в себе и повысить самооценку?*

Ответы на эти вопросы вы найдете на страницах этой небольшой, но весьма полезной книги. Как и любая истина, вопрос обретения внутренней уверенности очень прост, но он оказывает огромное влияние на вашу жизнь. Как только вы постигнете внутреннюю природу уверенности, то смо-

жете найти собственный внутренний источник бесконечной личной силы. И тогда ваша жизнь наполнится спокойствием и мудростью. Вы даже не представляете, на что способны.

Надеюсь, моя книга поможет вам стать таким человеком, каким вам всегда хотелось быть.

Барбара Анджелис, Лос-Анджелес, Калифорния.

Часть первая. Поиск подлинной уверенности

Вы никогда не думали о том, что могли бы стать более уверенным в себе?

Не откладываете ли вы какие-либо дела на потом из-за неуверенности в своих силах?

А может быть, вы не садитесь за работу над книгой или картиной, не начинаете новую карьеру или не приглашаете понравившегося вам человека на свидание только из-за сомнений в себе?

Может быть, вы сидите и ничего не делаете или не делаете того, что вполне в ваших силах, надеясь на то, что наступит день и каким-то магическим образом вы обретете уверенность в себе?

Не думали ли вы о том, что будь вы более уверены в себе, то смогли бы добиться больших успехов в карьере и личной жизни?

Эта книга об уверенности. Я хочу поделиться с вами своими мыслями и уверена, что они будут резко отличаться от всего того, что вы слышали раньше. Большинство людей не понимают истинного значения слова «уверенность», и из-за этого они не испытывают той уверенности, которая им по-настоящему необходима. Я считаю, что всеми своими успе-

хами обязана только уверенности, но не самоуверенности, о которой вы только что подумали. До тех пор пока я не ощутила истинной уверенности в себе, уверенности иного рода, я не могла воплотить свои мечты в жизнь.

В этой книге я хочу рассказать вам о том, как найти источник внутренней уверенности, которая позволит вам добиться того, чего вы достойны и о чем вы всегда мечтали. Как только вы начнете воспринимать уверенность по-иному, ваша жизнь начнет меняться. Вам не придется ждать пять или десять лет – это случится уже завтра!

Я надеюсь, что моя книга поможет вам:

- **понять, что такое настоящая уверенность;**
- **обрести то, что даст вам (не любому человеку, а именно ВАМ) подлинную уверенность;**
- **понять, какие ваши неосознанные действия мешают вам овладеть истинной уверенностью, а затем избавиться от этих пагубных привычек;**
- **подобрать ключи к обретению уверенности в себе.**

Какой смысл вы вкладываете в слово «уверенность»?

Большинство из нас считают, что уверенность – это вера в собственную способность справиться с определенной задачей и сделать это хорошо. Другими словами, вы можете сказать: «Я художник, и я уверен в своей способности писать на холсте, представлять различные предметы и воссоздавать их на своих картинах, правильно выбирать цвета и т. д.». А кто-то подумает: «Я торговец, и я уверен в своей способности общаться с людьми, заключать сделки, убеждать купить именно мой товар и т. д.». Другой человек скажет так: «Я мужчина, и я уверен в своей способности нравиться женщинам, и это означает, что я уверен в том, как произвести впечатление на первом же свидании, как сделать женщину счастливой. Уверен, что я замечательный любовник».

Но главное заключается в том, что, чтобы обрести уверенность в себе, вы должны это нечто делать хорошо – рисовать, продавать, любить, готовить... Это очень важно.

Вы можете научиться чему угодно, но совершенства достичь лишь в немногом. Если ваша уверенность в себе будет основываться на том, что вы можете делать хорошо, вы станете чувствовать себя уверенно лишь малую часть времени – только тогда, когда будете

заниматься именно тем делом, в котором достигли совершенства.

Это означает, что если вы продаете недвижимость и делаете это хорошо, то уверенно чувствуете себя только в момент продажи. Все остальное время уверенности в вас нет.

Если вы умеете помогать другим людям – друзьям или клиентам, – то чувствуете себя уверенно в те моменты, когда даете советы, успокаиваете, помогаете. Все остальное время вас гложут сомнения.

Если вы писатель, то чувствуете себя уверенно в момент завершения книги или статьи. Все остальное время неясные колебания отравляют жизнь.

Вы уже поняли, что, если у вас нет возможности ВСЕ ваше время посвятить тому, что вы делаете хорошо, и получать от этого удовлетворение, количество времени, когда вы будете чувствовать себя уверенно, окажется весьма ограниченным.

Вот почему многие люди становятся трудоголиками или всего себя посвящают помощи другим.

Многие с головой уходят в деятельность, которая поглощает практически все их время, и из-за этого в жизни таких людей возникает дисбаланс. Они чувствуют себя уверенно и хорошо только тогда, когда занимаются тем, в чем достигли совершенства.

Уверенность – это нечто такое, что выходит за рамки наших знаний и наших умений.

В жизни очень много того, что вы можете сделать, очень

много навыков, которыми вы можете овладеть. Если ваша уверенность опирается только на это, вы никогда не обретете подлинной уверенности в себе. Вы будете уверены только в некоторых, определенных своих талантах. «Я уверен в том, что я – хороший программист, хороший теннисист, хороший отец... Но я не испытываю стопроцентной уверенности в самом себе!»

Не случилось ли вам достичь важного результата, потребовавшего напряжения всех сил и доставившего чувство удовлетворения, и при всем при том ощущение полной неуверенности в себе?

Может быть, вы четыре года учились в институте и каждый раз беспокоились, сможете ли сдать экзамен или зачет, сумеете ли удачно защитить диплом, повезет ли с хорошей работой. Вы упорно трудились, добивались поставленных целей, но на выпускном балу понимали, что не удовлетворены собой. Полученный диплом вас радовал, но не вселял уверенности в том, что ваша будущая жизнь сложится именно так, как вам хотелось бы.

Если ваша уверенность происходила только из успехов в учебе, успешной сдачи экзаменов, получения хороших оценок, то в определенный момент она может исчезнуть.

Приведу еще один пример. Представьте, что появилась какая-то работа, которой вы очень, очень хотите заниматься. Вы уже трудились на разных местах, и наконец перед вами замаячила возможность, о которой вы давно мечтали. И вот

вы получили работу своей мечты, и окружающие считают, что вы добились большого успеха. Почему же в такой момент вы не испытываете полной уверенности в себе? Вы готовы сказать себе: «Что происходит? Я так долго добивался этого места и вот наконец получил его. Я не испытываю тех чувств, какие должен был бы испытать в такой момент. Мне всегда казалось, что если я получу эту работу, то обрету полную уверенность в себе. Но почему-то я чувствую себя точно так же, как прежде».

Если ваша уверенность опирается на способность занять определенное положение или заработать некоторое количество денег, новая должность или увеличение зарплаты должны вроде бы вселять в вас полную, всепоглощающую уверенность. Но уверенность – это совсем другое: многие из нас в конце концов занимают желанные посты и получают достаточное количество денег. Мы вступаем в личные отношения, о которых всегда мечтали. Мы покупаем дома, которые когда-то казались нам недоступными. И тем не менее мы обнаруживаем, что все это не дает нам желанной уверенности в себе.

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.