



# СОДЕРЖАНИЕ



<b>I. Уверенность в себе</b> .....	7
Введение .....	9
Что такое уверенность?.....	10
Происхождение неуверенности .....	12
Анализируем детство.....	15
Самооценка и сравнение .....	17
Происхождение страхов.....	20
Телесные практики борьбы со страхом .....	23
<i>Практика «Я справлюсь»</i> .....	23
<i>Практика «Талисман»</i> .....	25
Анализируем свои страхи .....	27
Деятели и мечтатели .....	29
Негативные качества .....	32
Три главных качества.....	35
Внутренняя мотивация.....	37
Уверенность и ответственность .....	41
Защита от негативных мыслей .....	45
Правильно ставим цели .....	48
Поддержка родителей .....	52
Детские мечты .....	54
Исполняем мечты.....	56
Помогайте другим.....	58
Важность регулярности .....	62
Три источника энергии.....	66
Конфликт между ожиданием и реальностью .....	70
Забота о себе .....	73
Заключение.....	81
<b>II. Предназначение</b> .....	83
Введение .....	85
Что нам дает осознание предназначения?.....	86



## Содержание

Принятие и любовь к себе . . . . .	91
О важности медитаций . . . . .	93
Расставляем приоритеты . . . . .	95
Медитация «Союзники» . . . . .	98
Составляем миссию жизни . . . . .	101
История одной женщины . . . . .	103
Опираемся на родителей . . . . .	106
Настраиваемся на нужный лад . . . . .	109
Назад в детство . . . . .	114
Ищем авторитеты . . . . .	118
Составляем карту своей личности . . . . .	120
Выход из зоны комфорта . . . . .	124
Медитация «Жемчуг» . . . . .	126
Лимбическая система . . . . .	131
Медитация «Мрачное будущее» . . . . .	133
Пишем автобиографию . . . . .	136
Разбираем свои ошибки . . . . .	139
Медитация «Развилка» . . . . .	143
Медитация «Три ценности» . . . . .	147
Женское предназначение . . . . .	150
Денежный вопрос . . . . .	153
Свобода и обязательства . . . . .	157
Визуализация «Восемьдесят лет» . . . . .	160
Медитация «Предназначение» . . . . .	162
Предназначение и творчество . . . . .	164
Заключение . . . . .	169
<b>Дополнительный секретный подарок!</b> . . . . .	<b>170</b>
<b>Об авторах</b> . . . . .	<b>171</b>

## ДЕЯТЕЛИ И МЕЧТАТЕЛИ



Еще одна тема, которую важно разобрать в рамках разговора об уверенности, — это насколько вы деятельный человек.

Существует два типа людей. Первый тип — это деятели, которые большую часть жизни поступают по принципу «подумал — сделал». И второй тип — мечтатели, которые больше планируют, анализируют, но редко переходят непосредственно к действию.

Для женщин очень характерен именно второй тип, поскольку благодаря своей богатой фантазии они очень часто погружаются в мечты и планы. И в этом на самом деле нет ничего плохого, поскольку благодаря этому навыку мы прокладываем внутри себя путь к цели.

Но если мы в основном мечтаем, ничего при этом не делая, — это уже совершенно другая ситуация. Поэтому важно разобраться, каким именно образом мечтательность превращается в бездействие.

В восточных техниках бездействие считается путем к просветлению. Поэтому там так популярны разнообразные медитации, существует культ спокойствия. Западная же цивилизация, напротив, культивирует образ человека деятельного, эффективного, постоянно к чему-то стремящегося.

Истина же, как всегда, находится где-то посередине. Важно уметь погружаться в себя, отдаваться размышлениям, чтобы сохранить внутреннюю гармонию. Но и не



увлекаться этим чрезмерно, чтобы не наносить ущерб самореализации, своим жизненным целям.

Чтобы понять, в каком состоянии вы находитесь в целом, важно обратить внимание, какие ощущения у вас появляются после погружения в мечты.

Если вы в этот момент соединяетесь со своим внутренним источником силы, то у вас появляется спокойствие, уверенность в себе. Если же после того, как вы покидаете мир мечтаний, вы ощущаете скорее грусть и разочарование, то, скорее всего, вы чувствуете, что не движетесь к своим целям, где-то в чем-то себя ограничиваете.

Часто мы даже не разрешаем себе мечтать, поскольку не хотим лишний раз расстраиваться. Нам кажется, что эта новая, лучшая жизнь — не для нас. А это уже напрямую связано с уверенностью или неуверенностью в себе.

Уверенная в себе женщина знает, что она достойна лучшего, что она может этого добиться, поэтому мечты для нее — источник дополнительного ресурса, идей, воодушевления и энтузиазма.

Неуверенность же провоцирует сомнения в собственных силах. Будучи неуверенной, вы как бы на подсознательном уровне внушаете себе, что мечты всегда будут оставаться только мечтами.

Поэтому так важно найти этот баланс между мечтательницей и деятелем. Наверняка многое из того, что вы видите в своих мечтах, можно начать реализовывать уже сейчас, приносить в свою жизнь какие-то приятные и воодушевляющие нотки из светлого будущего.

И это очень серьезный и важный источник уверенности в себе: замечая, как вы приближаетесь к своей мечте, вы чувствуете прилив сил, энергии и энтузиазма. Поэтому так важно фиксировать свои даже самые маленькие

Антон Уступалов

## Стань уверенной в себе женщиной



продвижения вперед и сохранять баланс между внутренним деятелем и мечтательницей — работая вместе, они помогут вам достичь впечатляющих результатов.



### **П**рактическое задание

Проанализируйте образы, которые всплывают в ваших мечтах. Подумайте, что вам мешает их осуществить?

Возьмите за правило превращать образы из своей мечты в реальное действие. Например, если в ваших мечтах вы живете где-нибудь за границей, познакомьтесь с традициями, языком этой страны, посмотрите, как снять или купить там дом, или переехать туда на «тестовый период».

## НЕГАТИВНЫЕ КАЧЕСТВА



**М**ы уже говорили, что уверенность напрямую зависит от самооценки. Если самооценка низкая, то зачастую даже в положительных качествах мы не видим ничего вдохновляющего.

Ярким примером может являться работа над внешностью. Наверняка вам знакомы такие истории, когда женщина вкладывает сотни тысяч в спортзалы, массажи, пластические операции, и все равно чем-то недовольна — ей постоянно кажется, что может быть лучше, что она несовершенна, неидеальна.

Но часто даже в отсутствие подобного перфекционизма мы не умеем правильно относиться к своим положительным или отрицательным качествам.

Как правило, мы стараемся демонстрировать миру те из них, которые, как нам кажется, обеспечат принятие и любовь, и стараемся скрывать те, которые, по нашим представлениям, вызовут неодобрение.

А на то, чтобы скрывать свои недостатки, реальные или мнимые, уходит очень много жизненных сил.

Но на самом деле негативные качества, как и страхи — это источник очень большого движущего ресурса. Важно только не скрывать, не пытаться подавить, а принимать их как данность.

Приведем простой пример. Вы считаете своим негативным качеством слабость. Ресурсом в данном случае является сила: то есть в работе над собой вам важно развивать



то направление, которое будет помогать вам чувствовать себя более уверенно.

Для этого вам важно подчеркивать те моменты, когда вы справляетесь с какими-то сложностями, отмечать свои достижения.

Еще один пример: вы считаете своим негативным качеством критичность, склонность к жестким негативным оценкам. Чтобы использовать позитивный ресурс, вам важно практиковать принятие, поддержку, одобрение.

Конкретно в такой ситуации важно контролировать себя, обращая внимание на те моменты, когда кто-то просит вашей оценки, и вместо осуждения стараться найти что-то положительное, что-то, за что можно человека похвалить, даже если результат его труда далек от идеала.

Итак, подчеркнем, что в случае с негативными качествами очень важно не скрывать их, не пытаться задавить, а осознанно работать над ними. Попробуйте составить список своих негативных качеств, а напротив него — список ресурсов, при помощи которых вы сможете чувствовать себя хорошо.

Например, очень часто встречающееся негативное чувство — зависть. На самом деле, в той или иной степени оно присуще очень многим. Даже если мы по натуре не очень завистливы, бывает, что кому-то из нашего окружения достается какой-то настолько нереальный «золотой билет», что поневоле возникают неприятные мысли: «Ну ничего себе, как повезло, почему мне-то так не везет?»

Разберем подробнее на примере зависти, как можно проработать негативные качества через ресурс.

Первым делом, если мы завидуем какому-то достижению, мы можем поставить себе цель тоже достичь этого. Размышляя о том, как это осуществить, мы отвлекаемся





от негативного чувства зависти и переходим к позитивным, созидательным размышлениям, направленным на достижение цели.

Второй важный ресурс, помогающий бороться с завистью, — это радость. Зависть появляется, когда на подсознательном уровне мы не желаем добра человеку и поэтому не можем за него порадоваться.

В такие моменты важно отвлечься и переключить эту эмоцию на себя. Например, сказать: «Как здорово, что ему повезло, значит, и мне повезет!» В такой момент нам будет легче порадоваться за человека, если мы радуемся одновременно и за свою возможность так же получить от вселенной что-то хорошее.

То есть важно акцентироваться не на том, что кому-то другому повезло, а на том, что в мире существуют маленькие чудеса, а значит, и на вашу долю обязательно выпадет что-то замечательное и чудесное.

Такого рода переключение на позитивный ресурс — это прекрасный инструмент для достижения своих целей. Окружая себя радостными и позитивными событиями, вы естественным образом меняете свою жизнь к лучшему, а уверенность в том, что мир полон счастливых случайностей и позитивных изменений, поможет вам в достижении собственных целей.



### **П**рактическое задание

Составьте список своих негативных качеств и ресурсов, которые вы будете извлекать из работы над ними. Распишите конкретные простые шаги, которые нужно использовать в процессе.

## ТРИ ГЛАВНЫХ КАЧЕСТВА



**В** самом начале мы уже говорили про образ уверенного в себе человека. Теперь важно к нему вернуться и посмотреть на него внимательнее.

Вспомните какого-нибудь человека из вашего окружения, которого вы можете назвать уверенным. А теперь сконцентрируйтесь на положительных качествах этого человека и отметьте из них три наиболее важных, которые вы хотели бы перенять.

Например, это могут быть спокойствие, харизматичность, коммуникабельность, ответственность, умение находить общий язык с другими людьми, способность работать в команде.

Обратите внимание на те качества, которых, как вам кажется, вам больше всего не хватает, которые будет труднее всего взрастить.

Постарайтесь договориться о встрече или интервью с этим человеком. Узнайте, как он развивал определенное качество или получал определенный навык, и возьмите это на вооружение.

Не бойтесь отказа — обычно людям очень нравится рассказывать о себе, и в особенности о своих успехах. Им это, как правило, ничего не стоит, а вы, вероятно, сможете почерпнуть для себя много полезного из этого разговора или переписки.

Может, конечно, быть и такое, что возможности поговорить с вашим эталоном уверенного и успешного человека



у вас не будет. В таком случае попробуйте предположить, как этот человек развивал в себе интересующие вас навыки или качества. Зачастую, когда мы начинаем думать не о себе, а о других людях, решения приходят гораздо проще, как будто сами собой.

При этом не забывайте отмечать для себя те положительные качества успешного человека, которые у вас уже есть в той или иной степени. Знание, что часть пути уже пройдена, придаст вам сил на пути к вершине.



### **П**рактическое задание

Напишите эссе или статью на тему «Три главных качества для успеха» или «Слагаемые успеха» по материалам интервью с человеком, которого вы считаете эталоном уверенности и успешности. Опубликуйте эту статью у себя в блоге или в социальных сетях, чтобы другие люди также узнали о ваших открытиях.