

Предисловие

Ты часто думаешь, что другие лучше тебя? Тебе кажется, что все вокруг беззаботные, общительные, уверенные в себе. Им так легко удается заводить новых друзей, и удача всегда на их стороне. Они веселые, остроумные и обаятельные. Куда бы они ни пришли, люди тут же к ним тянутся. Они делают то, что хотят, и говорят то, что думают. Они могут поддержать разговор на любую тему с любым человеком.

Создается впечатление, что все эти притягательные качества даны им самой природой. А вот ты... Твоя жизнь полна тревог, страхов и сомнений. Тебе сложно даже находиться среди людей, не то что общаться с ними.

Ты мечтаешь о том, чтобы измениться и, наконец, почувствовать себя «в своей тарелке». Хочешь найти друзей, заняться тем, что тебе по-настоящему нравится, получать удовольствие от каждого прожитого дня. Но вот беда: страхи и сомнения взяли тебя в заложники, загнали в ловушку и не дают ничего изменить.

И в итоге ты грустишь, чувствуешь себя одинокой и ни в чем не уверенной ни в себе, ни в своей жизни.

А что, если все можно поменять: избавиться от сомнений и тревог, стать сильной и уверенной? Представь, какой будет твоя жизнь и чего ты сможешь добиться.

Просто представь.

Открою маленький секрет: легкости, непринужденности и уверенности в себе, которые так нравятся тебе в других, можно научиться.

Да, безусловно, есть люди, которые от природы наделены этими чертами характера, но их можно воспитать в себе. Все, что нужно, — научиться управлять негативными мыслями, победить страхи и сомнения и уверенно начать путь к своей цели. Я расскажу тебе, как подружиться со своим телом и чувствовать себя в нем комфортно, как просто и легко проявлять свое истинное «я».

Внутри тебя с рождения заложены сверхспособности, в этой книге я буду называть их ВСС (**В**нутренние **С**упер**С**илы). Научившись ими пользоваться, ты сможешь справляться с любыми ситуациями, станешь

счастливой и успешной. А сейчас вся проблема заключается в том, что ты просто не знаешь о своих ВСС и не умеешь их применять.

Может быть, ты иногда замечала отголоски своих ВСС, но не осознавала, какой мощью они обладают, или даже не верила в их существование. Но вряд ли можно использовать ВСС для достижения своей цели, если о них не знать, ведь правда?

Эта книга откроет тебе много нового:

- ✓ Семь Внутренних СуперСил помогут развеять твои страхи и сомнения.
- ✓ Ты обретишь твердую уверенность в себе и поднимешь самооценку.
- ✓ Ты узнаешь, как легко превращать негативные мысли во вдохновляющие.
- ✓ Ты научишься осознавать и укреплять свои Внутренние СуперСилы.
- ✓ Ты сможешь раскрывать их потенциал для достижения своих целей.
- ✓ Ты станешь счастливее и успешнее.
- ✓ ...и многое-многое другое!

Предисловие

Ты — удивительная, ведь внутри тебя так много Внутренних СуперСил. В этой книге я расскажу о семи из них, которые помогут справиться со страхом и сомнениями, повысить самооценку и обрести непоколебимую уверенность в себе.

О каждой из этих ВСС можно написать отдельную книгу, но я понимаю, насколько ценным является твое время, а у тебя и так много дел, поэтому постараюсь быть краткой и дам тебе только самую важную информацию.

Я расскажу тебе достаточно, чтобы ты поняла суть, но не буду перегружать тебя лишней информацией. Прочитав эту книгу и выполнив все упражнения, ты научишься управлять своими ВСС. Ты уверенно пойдешь к своим целям и обязательно добьешься успеха.

Совет: *Чтобы извлечь максимум пользы, читай книгу и выполняй все упражнения по порядку, потому что материал глав выстроен последовательно и одно вытекает из другого.*

ГЛАВА 1

Все в твоей голове

У тебя есть все, что необходимо, чтобы овладеть Внутренними СуперСилами. Чтобы научиться ими пользоваться, заменить негативные мысли на позитивные и вдохновляющие, важно разобраться, как работает наш разум.

В этой книге я кратко расскажу о том, как действует наш мозг. Если хочешь больше узнать об этом, то советую обратиться ко второй книге серии «Сам себе психолог» «Я бы мог, но... не могу! Как подростку выкинуть из головы вредные мысли»¹, где данная тема рассматривается подробнее.

¹ Летран Дж. Я бы мог, но... не могу! Как подростку выкинуть из головы вредные мысли. — СПб.: Питер, 2023.

Сознание и подсознание

Наше сознание отвечает за логику. Это та часть твоего разума, которую ты осознаешь и которая нужна, когда ты учишься чему-то новому или концентрируешь на чем-то свое внимание.

Например, сознание помогает освоить новый вид спорта, скажем теннис. Пока учишься, ты постоянно думаешь о технике: как правильно держать ракетку, как отбить мяч или сделать хороший удар. Эти мысли и действия — результат работы сознания, той части разума, которая отвечает за сосредоточенность и осознанность.

Сознание подсказывает тебе, какое принять решение, опираясь на твой прошлый опыт: ведь ты уже когда-то проживала эти ситуации. Например, ты думаешь: «Надену шорты, потому что на улице жарко».

Сознание также может помочь и в более сложных ситуациях, например: «Соврать маме, чтобы избежать наказания, или не рисковать, ведь если она узнает правду, то проблем будет еще больше?»

До семи лет сознание человека продолжает формироваться, поэтому дети верят в Деда Мороза, зубную фею

(не говоря уже о воображаемых друзьях). До этого возраста логическое мышление сложилось еще не полностью и не может подсказать: «Это неправда, потому что я знаю А-Б-В, и новый факт этому А-Б-В противоречит».

Сознание развивается по мере нашего взросления, и мы начинаем задаваться вопросом, что правда, а что нет. Мы уже не можем игнорировать очевидные факты, которые намекают нам на то, что Деда Мороза и зубной феи, увы, не существует.

Подсознание значительно отличается от сознания. Первое важное отличие заключается в том, что мы не можем контролировать свое подсознание. Его можно сравнить с программой, работающей в фоновом режиме, все, что в нем происходит, осуществляется за пределами нашего понимания.

Оно начинает действовать с момента нашего рождения и в первую очередь должно нас защищать. Но дело в том, что для подсознания «безопасность» означает не совсем то, что мы обычно понимаем под этим словом. Для него безопасность означает: «Не меняйся. Оставайся такой, какая ты есть. Изменения страшны и опасны. Если ты решишься на них, то станет только хуже».

Если ты начинаешь делать что-то новое, выходящее за рамки твоей системы убеждений, подсознание начинает бить тревогу. Оно считает, что ты подвергаешь себя неоправданному риску, за которым последуют провал, неудача или боль. Ради того чтобы вернуть тебя к исходной точке, в «зону комфорта», оно пойдет на все.

Например, подсознание может прибегнуть к «тактике устрашения», и страх помешает тебе действовать, двигаться вперед. Вот почему люди нередко «застревают» в сложной ситуации — так работает их подсознание.

Часто ли бывало так: ты почти решилась на что-то новое, но тобой тут же овладевали тревоги и сомнения? Ты уже собиралась сделать первый шаг, но не могла избавиться от навязчивых мыслей: тебе казалось, что все обязательно закончится провалом. В итоге ты останавливалась и возвращалась к привычным делам вместо того, чтобы преодолеть свои страхи и сделать то, что хочешь.

Вот так работает подсознание. Оно знает, что если ты испугаешься или начнешь сомневаться, то, скорее всего, не станешь делать то, что задумала, и вернешься к привычному и «безопасному». Каждый раз, когда ты отступаешь, в тебе крепнут убеждения: «Я не могу», «Я такая, какая есть, и ничего не изменить».

О ПОДСОЗНАНИИ ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ

Давай чуть подробнее поговорим о подсознании. Как только поймешь, как оно работает, тебе откроется доступ к твоим Внутренним СуперСилам.

Для начала представь, что твое подсознание — это коллекция фильмов, своего рода кинотека. В этой кинотеке — сотни тысяч фильмов, главную роль в которых играешь ТЫ! Представь, что про каждый твой поступок, про каждую мысль и про каждое чувство снят отдельный фильм. Много же их получается, да?

А следит за этой коллекцией твой личный помощник — подсознание. Его работа — продолжать снимать фильмы, хранить их и при необходимости воспроизводить. У твоего помощника есть еще одна более важная задача: обеспечивать твою безопасность. Чтобы ты не покинула «безопасную зону», подсознание пробуждает у тебя ощущение тревоги, страха и неуверенности в себе.

Кроме того, подсознание запрограммировано так, чтобы находить то, что ты ищешь, самым легким и быстрым способом. Оно всеми силами постарается дать тебе желаемое, если это соответствует твоей системе