

Сирасите
у Бардари

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Почему мужчинам и женщинам так сложно понять друг друга – см. Часть первую
- Как избегать конфликтов в отношениях – см. Часть первую
- Как научиться доверять мужчине – см. Часть вторую
- Почему мужчины так мало говорят о своих чувствах – см. Часть вторую
- Как достичь взаимопонимания в постели – см. Часть третью

БАРБАРА ДЕ АНДЖЕЛИС

автор бестселлеров по отношениям

Секреты уверенности

КОТОРЫЕ ДОЛЖНА
ЗНАТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА



Москва 2024

УДК 159.9
ББК 88.52
А65

Barbara De Angelis, Ph.D.

CONFIDENCE: FINDING IT AND LIVING IT

Tune into Hay House broadcasting at:
www.hayhouseradio.com

Copyright © 1998 by Barbara De Angelis Ph.D. Original English
Language Publication 1998 by Hay House, Inc., California, USA.

Перевод *Татьяны Новиковой*

Анджелис, Барбара де.

А65 Секреты уверенности, которые должна знать каждая женщина / Барбара де Анджелис. — Москва : Эксмо, 2024. — 128 с. — (Спросите у Барбары).

ISBN 978-5-699-95256-4

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.

УДК 159.9
ББК 88.52

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

© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-699-95256-4

→ **Оглавление**

Предисловие	7
Часть первая. Поиск подлинной уверенности	9
Часть вторая. Как перестать принижать себя и начать доверять собственным мечтам.	27
Часть третья. Как начать обретать уверенность в себе прямо сейчас	46
Часть четвертая. Почему так трудно избавиться от привычной заниженной самооценки.	64
Часть пятая. Овладение тремя типёами уверенности.	74
Эпилог	102



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:

→ КОТОРЫЕ ДОЛЖНА ЗНАТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА →

— Как вам удается 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 сможете 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.

→ 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 успехами 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, за-

ключать 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 трудолюбивыми 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 возни-