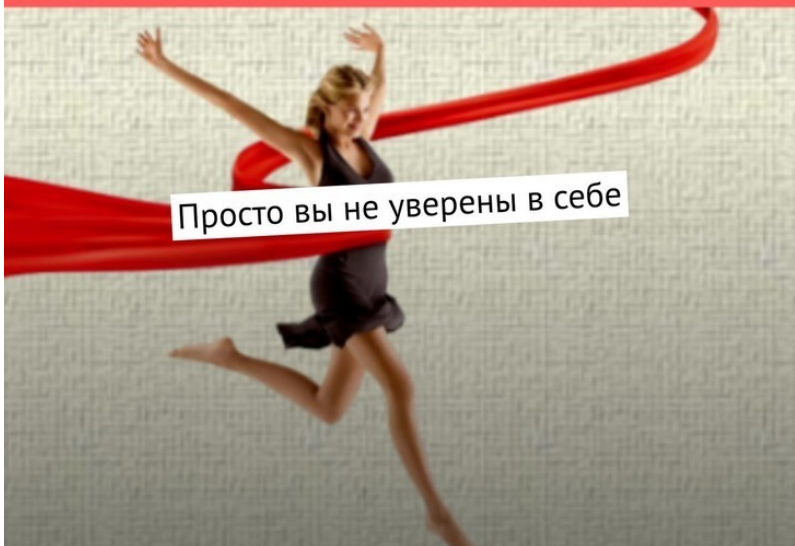


Ирина Немкова

ВЫ МОЖЕТЕ ВСЕ!

Просто вы не уверены в себе



Ирина Немкова
Вы можете все! Просто
вы не уверены в себе

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43722364
ISBN 9785005035318*

Аннотация

Вы действительно можете все. Просто вам об этом никто не говорил. В этой книге набор действенных техник и рекомендаций, которые помогут вам стать увереннее в себе, если вам это действительно нужно.

Содержание

Вступление	5
1. Что такое уверенность в себе?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Вы можете все! Просто вы не уверены в себе

Ирина Немкова

*Вы не должны быть великими, чтобы начать,
но вы должны начать, чтобы быть великими.*

Зиг Зиглар

© Ирина Немкова, 2019

ISBN 978-5-0050-3531-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эта книга – твой первый шаг на пути уверенности в себе.

Она объяснит, почему, и расскажет, как.

Не откладывая жизнь на потом, сделай этот шаг.

Вступление

Я никогда не поверю, будто Богу угодно было, чтобы его дети бродили по Земле с виноватым выражением лица, чувствуя себя жалкими и несчастными, о нет!

Максуэлл Мольц

Уверенность в себе. Об этом говорят и пишут много, тема достаточно освоенная и для многих наболевшая.

Как вы думаете, много ли на свете неуверенных в себе людей? Вы удивитесь, но статистика говорит, что их примерно 94%. Удивительно, правда?

Дело в том, что каждому человеку, который страдает от неуверенности, кажется, что он один такой, а мир наполнен счастливыми, уверенными в себе людьми. Он чувствует себя одиноким и чужим на этом празднике жизни.

И не подозревает, бедный, что вокруг такие же, как он, страдающие от комплексов, стеснительные и робкие, старательно скрывающие свои страхи и проблемы – кто за показной веселостью, кто за нарочитой развязностью, а кто за агрессией.

Откуда в нас это? Мы объявили себя венцом творения,

мы покорили горы и океаны, мы разнесли вдрабадан природу и устремились в космос, мы раздуваемся от гордости за человечество, и вдруг при ближайшем рассмотрении оказывается, что каждый из нас, отдельно взятый, – робкий и неуверенный в себе экземпляр.

Вряд ли нас такими Бог создал. Он задумывал нас по своему образу и подобию, то есть такими же, каков он сам, совершенными. Смешно представить, что Бог не уверен в себе, правда? А если не Бог нас такими создал, то, значит, мы сами себя сделали такими.

А значит, и сваливать не на кого, и отпираться бесполезно: сами накосячили, самим и исправлять. Правда, на то, чтобы испортить Божье творение, ушло немало тысячелетий. А вот исправить желательно в течение одной, не очень длинной жизни, да еще и не под конец ее, а поскорее, чтобы успеть еще пожить и насладиться результатами.

Так что задача перед нами, дорогие мои, стоит вполне конкретная и измеримая: за короткое время (не годы и не месяцы, а в крайнем случае несколько недель) справиться с собственной неуверенностью, сильно осмелеть и почувствовать, наконец, как хороша жизнь, когда ты смеешь жить так, как нравится тебе, а не кому-то другому.

1. Что такое уверенность в себе?

*Упавший духом
гибнет раньше срока.*

О. Хайям

Спросите десять человек, и каждый даст свое определение.

«Вера в свои силы».

«Вера в себя».

«Способность управлять своим состоянием».

«Способность справиться с любой ситуацией».

«Уверенность в себе – это вера в то, что в трудной ситуации на себя можно положиться».

И так далее.

Пожалуй, самое удачное определение дал известный психолог Игорь Вагин: уверенность – это вера в то, что в нас есть нечто большее, чем мы о себе знаем.

В самом деле, в жизни мы проходили много ситуаций и знаем, что если справились один раз, то скорее всего сможем снова.

А если что-то непредвиденное, что еще не встречалось?

Как вы себя поведете?

Большинство скажет: не знаю, и это будет логично и естественно. И только один из сотни уверенно скажет: справлюсь! Только потому, что он уверен в себе.

Открою вам страшную тайну.

Уверенность в себе, так же, как и неуверенность – это не объективная реальность. На самом деле, это то, как вы себя ощущаете. В вас скрыты невероятные способности и таланты, и вы можете значительно больше, чем думаете.

Ключевое слово – ДУМАЕТЕ.

Давайте вспомним известные примеры, когда люди в экстремальных ситуациях совершали то, что выходит за рамки обычных человеческих способностей.

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.