

Глава 1

СВОБОДНАЯ,
УВЕРЕННАЯ,
НЕЗАВИСИМАЯ –
это я!





Чтобы построить счастливую личную жизнь и успешную карьеру, необходимо быть смелой, решительной, яркой, уверенной в себе женщиной. Ведь страхи, сомнения, неуверенность и бездействие лишают нас, дорогие женщины, самых заманчивых перспектив в жизни и не дают с оптимизмом смотреть в будущее. Именно поэтому в первой части этой книги мы поговорим о том, как обрести уверенность в себе, стать смелой, перестать зависеть от чужого мнения и избавиться от комплексов.

Если вы именно такая: всегда мучительно сомневаетесь при принятии решения, безумно боитесь допустить ошибку, если чужое мнение для вас настолько важно, что не дает вам жить на всю катушку, дышать полной грудью, – то я спешу обрадовать вас: неуверенность в себе – это не приговор! Эту проблему многие женщины уже успешно решили. Теперь настал и ваш черед. Пора наконец начать жить свободно и счастливо!



«Как пройти к библиотеке» и не упустить свой шанс

Итак, для начала разберемся, что же значит — быть уверенной в себе женщиной.

Уверенность — это чувство, с помощью которого ваш внутренний мир взаимодействует с миром внешним. Именно уверенность в себе показывает, насколько развиты у вас вера в свои силы, сила духа, воля и способность справляться с поставленными задачами, находить выход из сложных жизненных ситуаций.

Все люди разные, у всех разные характеры, внешность, поведение, у каждого свой психологический портрет. Люди по-разному воспринимают события, по-разному видят мир. Кто-то чувствует себя как рыба в воде в больших и шумных компаниях, обожает новые встречи, с легкостью пускается в дальние странствия, а кому-то такой образ жизни кажется совершенно неприемлемым, а вот тихие вечера дома в узком кругу — вот оно, настоящее счастье! Один с легкостью берет неприступные крепости, любой ценой добываясь своей цели, а для другого спросить у прохожего, «как пройти к библиотеке», — настоящий подвиг смелости и силы духа. Кто-то легко знакомится с людьми, заводит полезные знакомства, а кто-то пытается хоть как-то наладить связь с миром, но снова и снова терпит фиаско. Почему же природа одних наградила такой уверенностью и решительностью, что для них в этой жизни нет ничего невозможного,



а других несправедливо обделила смелостью, и все, что остается этим несчастным, — дрожать и бояться совершить хоть один самостоятельный шаг.

Неужели ничего нельзя изменить? Конечно, можно! Все дело в том, что уверенность формируется в течение всей жизни и никогда не поздно начать работать над развитием в себе этого качества.

Чаще всего низкая самооценка становится причиной всех наших неудач. Вспомните, как часто неуверенность в собственных силах не позволяла вам принять какие-то важные решения, о чем вы потом очень сожалели, сильно переживали и даже злились на себя. Вспомнили? Наверняка таких ситуаций было немало. Сколько перспектив и возможностей было упущено из-за того, что вы просто не смогли решиться на какой-то шаг, боясь ошибиться! Именно поэтому путь к счастливой жизни и начинается с формирования чувства уверенности в себе. Когда поверите в свои силы, тогда и все остальное придет само собой.

Вам придется научиться извлекать полезные уроки из прошлых ошибок и неудач, чтобы использовать этот опыт в будущем, а также избавиться от привычки всегда искать одобрения со стороны других людей. Желающих «одобрять» или «не одобрять» вас всегда будет предостаточно — люди очень любят выискивать недостатки других, подробно анализировать их и разбирать «по косточкам» каждый ваш шаг.

Пришло время сказать «Нет!» всем страхам и сомнениям и изменить свое мировосприятие.



* * *

«Эх, а ведь была реальная возможность начать новую жизнь! Почему я не рискнула? Вечно всего боюсь! А вдруг ничего не выйдет? Так не хочется быть посмешищем».

К сожалению, я часто получаю такие письма. Каждая из вас, мои дорогие читательницы, может вспомнить ситуации, когда вы из-за низкой самооценки упускали возможность осуществить заветные мечты, реализовать надежды или того хуже — шанс начать новую счастливую жизнь. Вы беспокоились, что можете ошибиться, что будете выглядеть «полной дурой» в глазах окружающих, боялись лишней раз обратить на себя внимание или дать отпор обидчику. Вы всегда стояли в стороне и предпочитали обходиться малым, в то время когда другие расталкивали всех локтями и шли к своей цели. Так вот, теперь, обретя уверенность в своих силах, веру в себя и свой успех, вы станете внутренне сильным человеком и сможете избежать подобных ситуаций.

Но бывали в вашей жизни и случаи, за которые вы себя очень уважаете и даже гордитесь собой. Это те счастливые моменты, когда вы, преодолев неуверенность и застенчивость, собрав все силы в кулак, добивались своего и вопреки обыкновению действовали решительно.

Значит, и вы можете быть сильной и решительной! Просто нужно постараться! Чаще вспоминайте подобные случаи, концентрируйтесь на си-



туации успеха, словно напоминая себе о том, что вы сильная женщина и для вас нет ничего невозможного.

Между нами девочками

Скажу вам по секрету: на свете не бывает идеальных людей. У всех есть свои недостатки. И если кто-то вам кажется образцом и эталоном во всем, то это только потому, что вы, будучи недостаточно уверенным в себе человеком, готовы видеть в себе одни лишь недостатки.

Вот вы смотрите видеоролик на YouTube и видите стройную красавицу с шикарными волосами, длинными ресницами, нежной кожей и думаете: «А почему у меня нет таких роскошных волос, ресницы у меня какие-то короткие и вес после рождения второго ребенка никак не уходит, да и сумку за тысячу долларов мне никогда не купить. Ну почему я такая неудачная?» Не буду скрывать, со мной тоже такое случается. И конскую гриву пыталась вырастить, и ресницы шикарные, и процедуры различные косметические делала, но все это, к сожалению, не меняет мироощущения.

Недовольство собой никуда не девается. На самом деле проблема не в недостатках внешности, а в недостатке уверенности в себе.

Уверенная в себе женщина совершенно не скрывает своих недостатков, она не прячет их и не стыдится. Просто она отлично знает свои сильные



стороны и прежде всего презентует их. А недостатки... над ними просто нужно поработать. Уверенная женщина любит себя такой, какая она есть.

Говорила мама строгая...

Когда малыш рождается на свет, вся его жизнь зависит от взрослых — от родителей. От них зависит все: развитие, здоровье крохи, его воспитание, его будущее. Именно от того, насколько успешно пройдет процесс развития, зависит вся жизнь этого пока еще маленького человека.

Детство девочки имеет важнейшее значение для формирования ее уверенности и сказывается на протяжении всей жизни. *Благополучная жизнь взрослой женщины зависит от того, насколько она уверена в себе. А формирование этого качества происходит в процессе взаимодействия девочки с самыми близкими людьми — мамой и папой.*

Откуда малыш узнает, каков он? Конечно же, по тому, как относятся к нему родители. Каждое слово, мимика, жесты, прикосновения, интонации — все это дает ребенку информацию об отношении к нему мамы и папы.

Вот кроха делает первые успехи — схватил игрушку, собрал пирамидку, самостоятельно сделал первые шаги, произнес слово... Родители очень рады и с удовольствием хвалят ребенка: «Ах, какой умница! Какой ты у нас молодец!» Похвала,



одобрение и безусловная любовь придадут ребенку уверенности в том, что у него все хорошо получается.

Так формируется фундамент уверенности в себе. Если вы не будете поддерживать и хвалить своего ребенка в детстве, у него сформируются комплексы, неуверенность в себе и многочисленные страхи. А для девочки это особенно важно. Конечно, и во взрослом возрасте не поздно начать развивать уверенность, но это намного сложнее и потребует много сил.

Если вы — мама девочки и хотите, чтобы у нее сформировалась высокая самооценка, окружите малышку лаской и заботой, любите ее, обожайте. Принимайте ее такой, какая она есть.

Если вы что-то требуете от ребенка, делайте это так, чтобы ребенку ваши требования были ясны и понятны. Ребенок должен понимать, что вы ждете от него.

Будьте справедливы по отношению к ребенку, не раздражайтесь по пустякам, контролируйте свои эмоции.

Приучайте малышку отвечать за свои поступки и не допускайте вседозволенности.

Будьте чуткой и понимающей мамой. Помните, что нет ничего важнее, чем чувство личного достоинства вашей дочери.

Создайте такие отношения, при которых она сможет и захочет делиться с вами своими чувствами и желаниями. Девочка должна знать,



что ее мнение ценно для вас и вы к нему прислушиваетесь.

Помните, что вы можете как подавлять, так и развивать чувство достоинства у ребенка. Очень многое зависит от вас!

Как сформировать чувство уверенности у ребенка

- ✿ Если вы сами — неуверенная в себе женщина, вам будет сложно сформировать это качество у своего ребенка. Работайте над собой. И будьте примером для малыша.
- ✿ Подарите крохе свою безусловную любовь. Ребенок не должен жить с чувством, что он не такой. Ваша любовь станет для него примером того, как нужно любить жизнь. Ведь способность искренне любить в нашем обществе встречается не так часто.
- ✿ Поддерживайте и поощряйте малыша. Делайте акцент на том, что у него получается хорошо, а не заставляйте постоянно делать то, что пока еще получается плохо.
- ✿ Ребенок должен быть уверен в том, что вы всегда защитите его, что в любой сложной ситуации он может обратиться к вам за помощью и получит ее.



- ✿ Общайтесь с ребенком. Все дела подождут. Найдите время для общения с вашим сокровищем. Ему необходимо делиться с вами впечатлениями, эмоциями, чувствами. Внимательно слушайте ребенка, отложите в сторону телефон, покажите сыну или дочери, что ваша беседа очень важна для вас. Если ребенок задает вопросы, не игнорируйте их, проявляйте интерес ко всему, что ему интересно. Именно так он поймет, что может быть интересен окружающим.
- ✿ Не заставляйте ребенка проживать вашу жизнь. Предоставьте ему возможность иметь свое мнение, принимать собственные решения. Уважайте в нем личность. У него тоже есть право на ошибку. Не говорите: «А я тебе говорила, я предупреждала, так и случилось! Будешь в следующий раз делать так, как тебе говорят!» Самое важное, чтобы ребенок осознал ошибку и смог избежать таких ошибок в будущем.
- ✿ Научить ребенка справляться с проблемами можно только одним способом — предоставить ему самостоятельность. Помогите найти несколько вариантов выхода из затруднительной ситуации, поддержите ребенка. Но пусть решение принимает самостоятельно. Так он научится не избегать трудностей, а справляться с ними.



- ✿ Не сравнивайте ребенка с другими. Никогда не говорите: «Вот Маринка: и учится хорошо, и в конкурсе победила, и в музыкальную ходит, все успевает — не то что ты, растяпа!» Ничто так не унижает чувство достоинства ребенка, как подобные сравнения. Ребенок может сравнивать себя с самим собой и оценивать свои прошлые и нынешние успехи. Сегодня он решил сам уже три задачи, а вчера только одну.
- ✿ Никогда не навешивайте ярлыки, не оценивайте ребенка. Давайте оценку его поступкам. Не говорите ему, что он плохой, скажите, что он совершил плохой поступок. Даже если ребенок ведет себя плохо, не стоит обсуждать со всеми его поведение и говорить, что «он невыносимый, не знаю, что с ним делать». Будьте корректны. Вы должны верить в ребенка, и это придаст ему веры в то, что он со всеми проблемами справится.
- ✿ Маленький человек должен с самых ранних лет чувствовать себя востребованным. Это очень важно. Давайте ему простые задания, и пусть сам справляется с ними. Даже если у него не получается или получается плохо, не переделывайте тут же. Дайте ему почувствовать собственную ценность. Проявите терпение. Научите малыша доводить начатое дело до конца.

