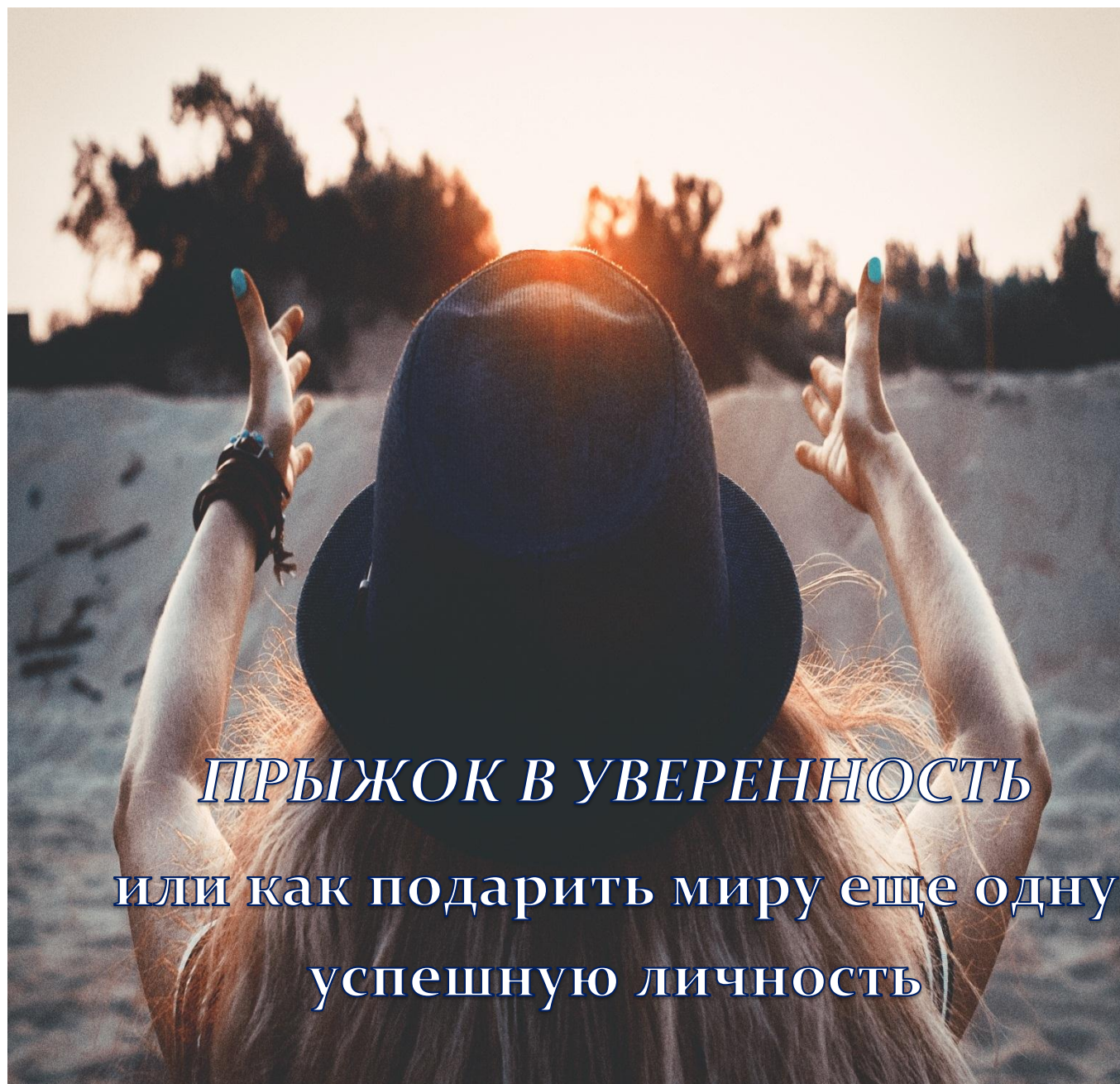


«Прыжок в уверенность или как подарить миру еще одну успешную личность»

*Олеся Давыденко*



**ПРЫЖОК В УВЕРЕННОСТЬ**  
или как подарить миру еще одну  
успешную личность

«Прыжок в уверенность или как подарить миру еще одну успешную личность»

**Читателю**

***Возьмите в руки эту книгу и позвольте ей завладеть***

***Вашим вниманием на пару часов.***

***Почувствуйте ее энергию и безграничную заботу.***

***Воспользуйтесь знаниями и возможностями,***

***которые Вам дарованы.***

## **Содержание**

### **Вместо предисловия**

- 1. Когда-то ты был другим**
- 2. Неуверенность - и друг, и враг**
- 3. Заманчивая перспектива или взгляд в будущее**
- 4. Сорванные попытки**
- 5. Процесс пошел или первые шаги к Вашей уверенности**
- 6. Успех как награда**

### **Об авторе**

## Вместо предисловия

Обретение уверенности в себе – это шаг к успешной карьере, удачной личной жизни и внутренней гармонии. Человек, который часто колеблется, не может принять важного решения или боится допустить ошибку, ограничивает себя в возможности быть реализованной, успешной, творческой личностью. Неуверенность в себе заставляет нас отказываться от выгодных проектов и перспективных отношений. Но самое страшное, что все смелые идеи так и остаются в наших мечтах и мыслях. Так и остаются не созданными и не подаренными этому миру, обществу, самому себе. Страшно и то, что возможно эта сама неуверенность навсегда похоронила в Вашей голове гениальную книгу, спасительную вакцину, перспективную и нужную обществу технологию. Однако, неуверенность в себе – не приговор, а лишь временная трудность, которую можно преодолеть. И я знаю, что моя книга не решит всех проблем, но если она станет первой ступенькой (самой простой и легкой, но решающей) к Вашему успеху, то я благодарна тому, что у меня была возможность ее создать.

***«Уверенность — самая  
могучая творческая сила.»  
Горький М.***

## 1. Когда-то ты был другим...

Только задумайтесь – мы все приходим в этот мир **ПОБЕДИТЕЛЯМИ!**

Все до единого – бесстрашные, успешные, безоговорочно принятые самим собой.

Мы с удовольствием познаем этот безграничный мир и его масштабность, мы еще пока не знаем страха и трудностей, а если сталкиваемся с неудобствами, то заботливые родители с легкостью и любовью решают все наши проблемы.

Мы вырастем, и перед нами открывается много возможностей. Мы все еще бесстрашны, успешны и непосредственны. Мы используем свое любопытство на полную катушку и



жадно впитываем в себя каждый новый день. Нашим рукам, глазам, мыслям дана полная свобода действий. Ну разве можно этим не пользоваться? И мы уверенно пользуемся!

Мы радуемся, ведь с каждым днем у нас все больше и больше возможностей. Мы отдаем себя этому миру и он нам так искренне рад.

Но вдруг однажды, мы узнаем, что можем быть «плохими». Пока не понимаем почему, но уже точно знаем, что мы именно такие.

В наших глазах все чаще появляются слезы обиды. Мы вроде бы все делали правильно – мы ведь так искренне радовались миру и радовали его своим присутствием. Но видимо, этого недостаточно.

В нашу жизнь приходят правила, ограничения, страхи, боль, чувство вины. И многое правильно и очень необходимо, но совсем непонятно. Мы учимся себя ограничивать. Ломаем и подстраиваемся. Нам очень важно нравится миру. Но для этого мы должны быть «правильными». Мы постепенно забываем о том, какими мы были. Как безоговорочно и свободно мы дарили свою радость и с каким восхищением познавали новое. Нас загнали в правила, которым мы должны четко следовать, чтобы быть удобными и комфортными.

Мы вырастаем с багажом важного и нужного. Все накопления верно берегут нас от потрясений и трудностей. Но с каждым днем, мы все понимаем, что хотим большего. И багаж становится тяжелым и невыносимым. Мы хотим избавиться от него, но наши жизненные принципы очень преданно охраняют его.

Благодаря установкам, жизненным сценариям, страхам, мы блокируем наше движение к желаниям. Мы позволяем себе мечтать и даже строим планы, но не позволяем действовать. И даже не попробовав, убеждены, что обречены на провал. А если все-таки пытаемся действовать, находим убедительные причины остановиться. Мы разочаровываемся в себе, превращаясь в нытиков и неудачников.

Нам не хватает только одного – веры в себя.

## 2. Неуверенность – и друг, и враг

А теперь я предлагаю посмотреть на ту самую неуверенность, которая взращивается в человеке годами, более внимательно.

Неуверенность не возникает из воздуха, она формируется на очень благоприятной почве, благодаря нашему окружению – его влиянию и отношению к нам, обстоятельствам, чередой неудачных попыток при осуществлении каких-либо действий. Конечно, зерном для неуверенности является наш отрицательный опыт. А если к нему прибавить негативную реакцию на события, значимых для нас людей, то для посева неуверенности в наше голове все создано.

Долгое время неуверенность может выполнять нам отличную службу. Особенно, если это касается детства. Она нас учит избегать публичных выступлений, участия в спортивных соревнованиях и общешкольных мероприятиях. Мы очень искусно и грамотно находим отговорки и оправдания и все это благодаря нашему верному другу – неуверенности.

Срок дружбы с неуверенностью, у всех разный, кто-то с годами отдаляется и идет своей дорогой, а кто-то так и существует в тесной связке всю жизнь.

Неуверенность – как враг, проявляет себя во всех наших начинаниях. Он напоминает дряхлого старичка, который сидит внутри нас и нудно ворчит, что мы бестолковые личности и все наши идеи - пусты и никчемны. Он постоянно дает о себе знать своим противным голоском, как только мы задумаем что-то осуществить в своей жизни: найти новую и более интересную работу, наконец-то подойти и заговорить с симпатичной коллегой, или осуществить давнюю мечту –

«Прыжок в уверенность или как подарить миру еще одну успешную личность»

прыжок с парашютом. Как только в наших мыслях рождается мечта, тут же появляется и неуверенность в ее реальности.

Мы отказываемся верить в то, что сами своими руками творим свое будущее, пишем свою историю и создаем свою судьбу. И уже совсем не важно какую! Именно такую – в какую верим! Мы получаем именно то, чему так преданно служим.



«Прыжок в уверенность или как подарить миру еще одну успешную личность»

### 3. Заманчивая перспектива или взгляд в будущее

Мы получаем именно то, чему так преданно служим. А теперь задумайтесь над этой мыслью. Мне кажется, что в ней много полезного, которым обязательно надо воспользоваться.

*Утро.*

*Переполненный автобус.*

*Женщина едет на работу и думает: автобус битком, начальник - зверь, муж - алкаш, дети - совсем не*



*слушаются...*

*Ангел стоит за плечом и записывает: автобус битком, начальник - зверь, муж - алкаш, дети - совсем не слушаются.*

*Ангел печально: "И зачем ей это надо? Ну, надо,*

*так надо. Буду выполнять..."*

А теперь вспомните, какие мысли преобладают в Вашей голове? Чаще всего, думая о своем настоящем и заглядывая в будущее, Вы представляете радужную перспективу или испытываете страх? Вы четко видите открывающиеся возможности или концентрируетесь на неудаче?

Надеюсь, Вы уже смогли осознать, что Ваши мысли принадлежат только Вам. Являясь их творцом, Вам дана уникальная возможность управлять своей реальностью. Поэтому, прямо в эту минуту представьте себя этой женщиной

«Прыжок в уверенность или как подарить миру еще одну успешную личность»

и подумайте о заботливом муже, компетентном начальнике и послушных детях. «Перепишите» послание Ангелу, улыбнитесь и выдохните. И подумайте о себе, тоже позитивно и по-доброму.

Задумайтесь о тех делах, которые Вы сможете сделать, когда станете на чуточку уверенней в себе. Ярко и в красках представьте свои возможности, подумайте о значимых людях в своей жизни и о их гордости за Вас и Ваши достижения. Погрузитесь в состояние уверенности всем телом. Окунитесь в этот манящий поток и позвольте себе насладиться этим состоянием подольше.

Теперь перед Вами открыты все двери на пути к уверенности. Но Вы должны помнить, что не всегда попытки и начинания будут сопровождаться аплодисментами и на улице будет только зеленый свет. Какие опасности Вас ждут? Читайте дальше.

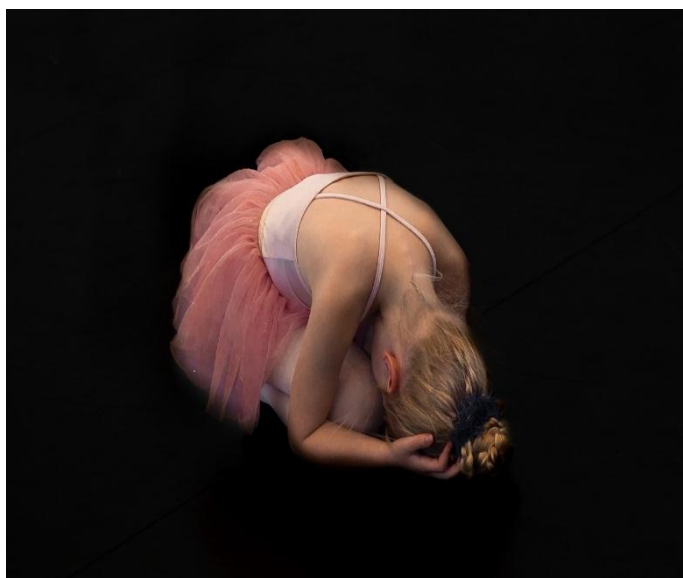
## 4. Сорванные попытки

Для меня эта глава – самая важная. Я убеждена, что только в любых начинаниях – отступление назад равносильно провалу. И это говорит мой перфекционизм, который успешно загубил на корню огромное количество нереализованных идей и проектов, которые могли стать полезными и значимыми.

И именно поэтому, я научилась останавливаться, но не отступать, брать паузу, но не бросать.

Поверьте, все Ваши желания уйти с пути – это нормально.

Соблазниться на «ничегонеделанье» - нормально. Податься в уныние – тоже нормально. Вы будете сами себя испытывать и искать оправдания своей хандре. Вы даже сможете стать профессиональным изобретателем отмазок. Но



настанет тот день, когда взглянув в зеркало и увидев всю правду о себе, Вы сойдете с этой бесперспективной дороги и продолжите свой путь к уверенности. Вы все-равно найдете в себе силы идти к своей цели. Вы найдете нужные книги, нужных людей и подсказки будут появляться именно в нужный и значимый момент, потому что желание будет сильнее любых уловок и отговорок.

Опасности, которые нас могут поджидать на пути к уверенности, я условно разделила на внешние и внутренние.

*«Прыжок в уверенность или как подарить миру еще одну успешную личность»*

Внутренние – это все, что в наших руках и мыслях. А внешние – это наше окружение. И как часто бывает, не всегда оно реагирует положительно на наши изменения. И именно в момент изменений, Вы можете испытать на себе огромную волну непонимания и неприятия. Будьте готовы к любой реакции окружения, но помните: Ваша жизнь и ее качество является только Вашим достоянием и только Вы вправе ей распоряжаться. Как только эта мысль станет для Вас союзником, все посторонние голоса недоброжелателей превратятся в шепот и со временем исчезнут совсем.

***Избегайте тех, кто старается  
подорвать Вашу веру в себя.***

***Великий человек, наоборот, внушает чувство,  
что вы можете стать великим.***

***Марк Твен***

## 5. Процесс пошел или первые шаги к Вашей уверенности

Вот мы и подошли к практической части книги.

Для того, чтобы начать вырабатывать в себе уверенность, не помешает познакомиться с самим собой поближе. Отчасти, наша неуверенность в себе от того, что мы совсем не знаем кто же мы на самом деле? Мы подстраиваемся под других, стараемся быть на них похожими и даже иногда врем, лишь потому что совсем себя не знаем. Уверена, как только Вы познакомитесь со своей уникальной личностью, Вам больше никогда не захочется быть кем-то другим.

### Упражнение № 1.

Каждый из нас, по крайней мере, что-то одно умеет делать лучше других — хотя бы жарить омлет, чистить ботинки или рассказывать интересные истории. А вы? Что вы умеете делать лучше всех?

Вырежьте из старых газет и журналов подходящие картинки и заголовки, иллюстрирующие ваши достоинства, и сделайте из них коллаж. Не ограничивайте себя в фантазии! Пусть Ваш коллаж будет как можно насыщенной.

Получившуюся "картину" повесьте на видное место. Каждый раз, когда Вы будете проходить мимо, остановитесь на несколько секунд и напомните себе о своих самых сильных достоинствах.

Источник: <http://www.7ya.ru/>

### Упражнение № 2.

Сейчас я предлагаю Вам вспомнить свои достижения. Очень важно выполнять это упражнение в тишине, поэтому найдите

«Прыжок в уверенность или как подарить миру еще одну успешную личность»

полчаса для полного уединения и задумайтесь, какими достижениями уже наполнена Ваша жизнь. Будет здорово, если Вы напишите не меньше 20 достижений. Но если их 50 и более – это отличный результат!

Вторая часть упражнения заключается в том, чтобы прочитав весь список, напротив каждого написать те качества, которые привели Вас к этому достижению. Это может выглядеть примерно так:

Достижение № 1	Качество № 1	Качество № 2	Качество № 3
Достижение №2	Качество № 1	Качество № 2	Качество № 3
Достижение №3	Качество № 1	Качество № 2	Качество № 3
Достижение №4	Качество № 1	Качество № 2	Качество № 3
Достижение №5	Качество № 1	Качество № 2	Качество № 3
Достижение №6	Качество № 1	Качество № 2	Качество № 3

Ваши личные качества, которые повлияли на достижения, могут повторяться. После того, как Вы заполните всю таблицу, обратите внимание на те качества, которые повторяются чаще остальных. Выделите их. А лучше выпишите отдельным списком. Внимательно прочтите каждое качество. Это то, что есть внутри Вас и то, что делает Вас таким уникальным и особенным. Это тот, с которым я хотела Вас познакомить.

Авторская методика.

### Упражнение № 3.

Для его выполнения Вам необходимо выбрать среди своих друзей/близких того, кому Вы доверяете. Напишите, какие черты этого человека для Вас наиболее симпатичны, и пусть он сделает то же самое относительно Вас. (Постарайтесь, чтобы каждый список состоял не менее чем из десяти пунктов).

«Прыжок в уверенность или как подарить миру еще одну успешную личность»

По очереди объясните друг другу, почему вы включили в список каждый пункт. Начните словами: "Что мне в тебе действительно нравится, так это..."

Как вы себя чувствуете, когда Ваш друг вас хвалит? Научитесь принимать похвалу (по крайней мере, говорить спасибо) и наслаждаться той радостью, которую приносят комплименты.

Источник: <http://www.7ya.ru/>

***Существует только один уголок вселенной,  
который Вы можете улучшать  
с уверенностью - это Вы сами.  
Олдос Леонард Хаксли***

## 6. Успех, как награда

Вам удалось сделать первые шаги к своей уверенности. Возможно они маленькие и почти незаметные, а может быть гигантские и Вы уже ощущаете изменения в себе.

Ваш путь к успеху индивидуален и неповторим. И он обязательно будет покорен, если Вы найдете в себе силы прибавить в уверенности, настойчивости и трудолюбии. Помните, что он пройден множеством людей, которые смогли преодолеть сомнения и страхи, стойко пережить неудачи и теперь они являются образцом успешности.

### ПРИТЧА

*Один предприниматель по уши погряз в долгах и уже не видел выхода из сложившейся ситуации. Он должен был кредиторам, а поставщики каждый день требовали оплаты.*

*Он вышел в парк, чтобы отвлечься, но мысли роем крутились в голове. Мужчина опустил голову на руки, мысленно перебирая варианты, что же может спасти дело от банкротства. Вдруг перед ним появился какой-то старик.*

*– Я вижу, что вас что-то тревожит, – сказал он. – Не поделитесь?*

*Предприниматель рассказал ему о своих проблемах, нехватке денег и отказах банка выдать хоть какой-то кредит для раскрутки. Старик слушал, не перебивая, а затем сказал:*



«Прыжок в уверенность или как подарить миру еще одну успешную личность»

– Думаю, я могу вам помочь.

Он спросил у предпринимателя имя, выписал чек и сунул его в руку удивленного мужчины.

– Возьмите эти деньги. Встретимся здесь ровно через год, и вы сможете отдать мне их обратно.

Не успел мужчина и слова сказать, как старик растворился в толпе.

Предприниматель взглянул на чек. На нём в поле для суммы было аккуратно выведено «\$500 000», а ниже было прописано имя – «Джон Рокфеллер». Джон Рокфеллер, один из самых богатых людей мира!

«Я могу покончить со всеми проблемами в одно мгновение!» – подумал он. Но вместо этого предприниматель решил положить чек в сейф. Одна только мысль о его существовании давала ему силы выработать способ сохранить свой бизнес.

С вновь возросшим оптимизмом он заключил выгодные сделки и расширил условия оплаты. Ему удалось совершить несколько больших продаж. В течение нескольких месяцев он выбрался из долгов и снова стал зарабатывать деньги. И год спустя он вернулся в парк с тем самым чеком.

В уговоренное время старик опять появился. Мужчина уже готов был отдать чек и рассказать о своих успехах, как вдруг подбежала медсестра и схватила старика.

«Прыжок в уверенность или как подарить миру еще одну успешную личность»

*– Я так рада, что наконец поймала его! – воскликнула она. – Надеюсь, он не беспокоил вас. Он часто убегает из дому и рассказывает людям, что он Джон Рокфеллер.*

*Предприниматель стоял, ошеломленный. В течение всего года он крутился и делал бизнес, покупая и продавая, в полной уверенности, что в любой момент ему на выручку могут прийти полмиллиона долларов. Внезапно он понял, что не деньги, реальные или воображаемые, перевернули его жизнь. Его новая уверенность придала ему сил добиться всего того, что он теперь имеет.*

Согласитесь, иногда нам для решающего шага не хватает самой малости: слов поддержки, искренней веры в нас наших близких или просто какого-то знака. Именно поэтому в завершении, хочу привести несколько знаменитых цитат Дональда Трампа. Его высказывания не могут не мотивировать на внутренние изменения. Прочитайте его рекомендации и действуйте! Успех всегда встречает тех, кто движется к нему на встречу!

## **ПРИВЫКАЙТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ**

Действия, фактически, являются ключом к развитию уверенности в себе. Желание никогда не дается без сил, необходимых для его осуществления. Но сколько идей так и остается идеями потому, что кто-то решил, что у него недостаточно средств, ума или опыта для реализации задуманного. И вместо того, чтобы искать возможность, мы ищем причину. Но не рискнув, мы не узнаем, на что способны.

«Прыжок в уверенность или как подарить миру еще одну успешную личность»

Как можно быстрее превращайте ваши масштабные мысли в масштабные действия. Не позволяйте ложным отговоркам затормозить вас. Отговорки — симптомы страха.

Бросайтесь вперед очертя голову и делайте то, что больше всего боялись сделать, — ваш страх исчезнет сам собой! Никто не рождается с полной уверенностью в себе. Это приобретается.

Привыкните действовать — и ваша уверенность в себе подскочит до потолка!

## **ВЫ — ТОТ, КЕМ СЕБЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ**

Если мир устроен как большое зеркало и отражает наши мысли и действия, то стоит ли обижаться, когда нас не ценят? Не означает ли это, что мы сами невесть какого о себе мнения? Мы есть то, что о себе думаем, и пока мы не позаботимся о повышении уровня самооценки, другие этого не заметят.

Вы сами диктуете людям, как им следует думать о вас. Ваше отношение к себе очевидно для всех. Ведите себя так, чтобы все понимали: вы стоите дорого. Тогда люди так вас и будут расценивать.

Двигайтесь энергично, целеустремленно, смотрите прямо вперед, как человек, который знает, куда и зачем он идет.

Мы все даем определение самим себе, поэтому не стесняйтесь в определениях. Вы — тот, кто получает повышение, кому достаются клиенты, у кого множество друзей. Вы — тот, кто поднимается по лестнице жизни, фонтан творческих идей.

Ваше отношение к жизни, демонстрируемое окружающим, важнее, чем ваш IQ.

## **ВАШ СТРАХ — ХУДШИЙ ВРАГ**

Страх хорош тем, что существует лишь в наших мыслях, а значит им можно управлять. И эта задача упрощается тем, что мы не можем думать о двух вещах одновременно. А потому, как только сомнение закралось к Вам в голову, размышляйте о

цели, а не о проблеме. Если же кто-то пытается Вас запугать — отвечайте, как Трамп: «Я не хочу об этом думать».

Чтобы взять жизнь в свои руки и развить уверенность в себе, вы должны избавиться от страха. Уничтожайте каждую негативную мысль, сразу же, как только она высунет свою уродливую голову. Прекращайте тревожный внутренний диалог, как только он возникает. Страх — ваш худший враг.

## **НАЙДИТЕ СПОСОБ ПРЕВРАТИТЬ «НЕТ» В «ДА»**

Стоит лишь вознамериться что-то достичь, как тут же появится кто-то, кто скажет: «Это невозможно, ничего не выйдет». Но сколько целей казалось недостижимыми, пока кто-нибудь их не достигал. А потому лучше подальше держаться от тех, кто сеет сомнения и подрывает нашу уверенность в себя. Смена окружения единственный правильный путь, если таких людей большинство среди ваших знакомых.

Если вы хотите добиться успеха и развить уверенность в себе, нужно привыкнуть к тому, что вы часто будете слышать слово «нет» — и научиться его игнорировать.

Большинство людей, говорящих «нет», делает это в своих собственных интересах.

Не позволяйте чьему-то капризному или деспотичному «нет» остановить вас. Найдите способ отстоять свое мнение, превратить «нет» в «да» или найдите хитрый способ обойти «нет».

## **НЕ СИДИТЕ НА НЕУДАЧЕ, КАК НА ПЕПЕЛИЩЕ**

Не надо видеть в каждой неудаче конец света. Получили урок, усвоили его — и двигайтесь дальше.

И научитесь великому искусству — забывать. Двигайтесь дальше и не задумывайтесь ни на секунду обо всем плохом, что с вами когда-то случилось. Рассматривайте каждую неудачу как шаг на пути к окончательной победе.

## **ПРИНИМАЙТЕ ВСЕ КАК ЕСТЬ**

В жизни много общего с американскими горками, в ней случаются и резкие спуски, и крутые подъемы. Мы не можем знать точно, что ждет нас за поворотом. И только готовность принять все как есть дает нам ту гибкость, что не дает нам сломаться.

Суровая правда жизни такова, что итоги сделки не всегда удовлетворяют вас, а люди, с которыми вы ведете дела, не всегда честны и порядочны. Всегда были и будут обстоятельства, над которыми у вас нет контроля.

Единственный способ не дать обстоятельствам пошатнуть вашу уверенность в собственных силах — это принять реальность такой, какая она есть, и понять, что негативные события могут и будут случаться. В этом вы можете быть уверены.

## **СВЕРЯЙТЕСЬ СО СВОИМИ ЦЕЛЯМИ, А НЕ С ЧУЖИМИ**

Каждый из нас уникален и у каждого из нас свой путь. Проблемы возникают тогда, когда мы сбиваемся с пути или выбираем чужой путь. Равняясь на чьи-то идеалы и следуя чьим-то стремлениям, мы проживаем не свою, а чью-то жизнь.

Если ваша жизнь не такова, какой вам хотелось бы ее видеть, не бойтесь спросить себя: делаете ли вы то, что вам хотелось бы? И что вам хотелось бы делать? Не важно, сколько вам лет. Сверяйтесь со своими собственными чувствами и целями, а не с чужими. Может случиться, что вы пойдете наперекор друзьям, родным и коллегам. Подключайтесь к собственному источнику питания. И скорее всего через новую розетку ток пойдет куда лучше.

## Об авторе



**Олеся Давыденко**

**HR-эксперт и практический психолог**

**со стажем работы более 15 лет**

**Специалист по личностному росту**

**VK: Давыденко Олеся**

**FB: Davydenko Olesya**

**E-mail: [davydenko.olesya@mail.ru](mailto:davydenko.olesya@mail.ru)**

«Прыжок в уверенность или как подарить миру еще одну успешную личность»

**Для заметок:**