

Более 13 000 000 просмотров на канале YouTube!

Надежда ФИЛАТОВА

СЕКРЕТ СОВРЕМЕННОЙ ЗОЛУШКИ



Книга
девушки,
выбирающей
счастье



УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ



Умный тренинг, меняющий жизнь

Надежда Филатова

**Секрет современной
Золушки. Книга девушки,
выбирающей счастье**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 159.9
ББК 88.5

Филатова Н.

Секрет современной Золушки. Книга девушки, выбирающей счастье / Н. Филатова — «Издательство АСТ», 2017 — (Умный тренинг, меняющий жизнь)

ISBN 978-5-17-106220-0

Это книга для девушек, которые хотят быть счастливыми, успешными и привлекательными. Как этого достичь? Перед вами – ключ к женскому счастью! Популярный блогер – Надежда Филатова, канал которой набрал более 13 000 000 просмотров, дает простые и эффективные подсказки, которые помогут обрести самобытную яркую индивидуальность, стать увереннее и настроиться на большие жизненные перемены! Научиться ценить себя, правильно ухаживать за собой, привлекать исключительно достойных мужчин и не бояться общественного мнения, – все в ваших силах, потому что вы уже от природы прекрасны! Следуйте рекомендациям, предложенным в книге, – и вас ждет яркая и насыщенная жизнь, о которой вы всегда мечтали!

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-106220-0

© Филатова Н., 2017
© Издательство АСТ, 2017

Содержание

Предисловие	6
Книга для девочек, которые выбирают счастье	7
Жили вместе Вера, Надежда, Любовь	9
Глава 1	13
Свободная, уверенная, независимая – это я!	14
«Как пройти к библиотеке» и не упустить свой шанс	14
Говорила мама строгая...	15
Как сформировать чувство уверенности у ребенка	16
Я знаю, что у меня низкая самооценка...	17
Почему так происходит?	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Надежда Филатова
Секрет современной Золушки. Книга
девушки, выбирающей счастье

© Филатова Н., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2018

Предисловие



Книга для девочек, которые выбирают счастье

Я очень люблю жизнь. Поэтому и решила взяться за написание этой книги. Я пишу ее для вас, дорогие мои читательницы – девочки, девушки, женщины. *Называйте себя так, как вам нравится, независимо от вашего возраста, социального статуса и жизненного опыта.* Когда я думаю о женских судьбах, я мысленно называю всех вас «девочками», потому что в слове этом есть какая-то нежность, легкость, непосредственность.

Девочки, даже самые сильные, всегда нуждаются в защите, потому что они очень впечатлительны и ужасно ранимы. Некоторые из них руководят крупными предприятиями или компаниями, проводят сложнейшие хирургические операции, работают адвокатами, полицейскими и даже служат в армии, и может показаться, что сил им не занимать. Но, поверьте, это только кажется! Конечно, все проблемы, возникающие в их жизни, они успешно научились решать сами, но давайте не будем забывать, что они всего лишь девочки, и каждая из них мечтает найти человека, который сможет выслушать, поддержать, помочь, дать добрый совет, крепко обнять и сказать, что вместе мы все преодолеем.

Но это идеальная картинка – скажет кто-то из вас. Что ж, не стану возражать, картинка складывается действительно прекрасная. Но разве это плохо? Разве человек не должен стремиться к идеалу? Или ваш удел – довольствоваться малым, не мечтая ни о чем большем? Я с этим не согласна, потому что я люблю жизнь! А вы?

Стать женственной, красивой, счастливой и любимой может каждая из вас. Стоит только пожелать и начать действовать! Именно об этом моя книга.

Многие девочки, девушки, женщины пишут мне личные сообщения и просят рассказать о себе, дать совет, поделиться опытом. Мне часто задают одни и те же вопросы, и я обратила внимание на то, что женщин разного возраста, из разных социальных групп, с разным уровнем достатка, проживающих в разных уголках нашей страны, волнуют схожие проблемы.

Гламурные столичные «штучки» мечтают о женском счастье точно так же, как и учительница или бухгалтер из глубинки.

Рассуждая таким образом, я подумала, что неплохо было бы создать «живую книгу» – сюжет которой родился бы из самых наболевших вопросов, возникающих у вас ежедневно. Тех самых, которые вы задаете мне в моем видеоблоге. Это будет совершенно новый формат – потому что эту книгу мы напишем вместе. Да, она будет далека от высокой теории и, возможно, очень далека от совершенства, но она максимально близка к жизни женщин, которые просто мечтают о счастье. И нет цели более благородной, чем быть рядом с вами, мои дорогие читательницы, переживать вместе наши общие проблемы, искать выходы, решения, ответы на вопросы, волнующие всех нас.

Когда-то я стала записывать видеоролики, совершенно не думая и не мечтая о том, что стану известным видеоблогером. Я даже не могла предположить, что то, о чем я рассказываю, может быть интересно кому-то, кроме меня.

Но мне было очень интересно смотреть на жизнь через объектив видеокамеры – я просто брала камеру и наблюдала за тем, что происходит вокруг меня.

Я снимала какие-то сюжеты и выражала свое мнение на этот счет. Пусть это выглядело довольно наивно и подчас даже глупо, но я делала это совершенно искренне и открыто. Иногда мне казалось, что в своих экспериментах я захожу слишком далеко, смело обнажая собственные страхи, тревоги, публично рассуждая о личных переживаниях, открыто высказывая свое мнение по весьма щекотливым вопросам. Но вы писали мне такие добрые письма, полные тепла, любви и благодарности за то, что в своих роликах я открыто, прямо и честно говорю о женских проблемах, что я почувствовала необходимость и важность такой работы.

И вот теперь книга. Книга об уверенности в себе, о любви, о радости, красоте и, конечно же, о женском счастье.

Верю и надеюсь, что эта книга изменит вашу жизнь. Быть может, теперь она станет легче, светлее, интереснее.

На вашем лице будет чаще появляться лучезарная улыбка, гармония и спокойствие наполнят вашу душу, а любовь войдет в ваш дом, наполняя его теплом и светом.

Любите и уважайте себя, верьте в свои силы, в свой успех, открывайте в себе таланты и способности, наслаждайтесь жизнью, принимая ее щедрые дары. Будьте счастливы и дарите любовь близким!

Жили вместе Вера, Надежда, Любовь

В нашей семье трое детей. Как вы знаете, меня зовут Надежда. У меня есть сестра-близнец Вера, а также младшая сестренка Люба. В нашей семье 30 сентября всегда отмечают праздник Веры, Надежды, Любы. Этот чудесный праздник для нас намного важнее, чем дни рождения или любой другой праздничный день. И дело не только в том, что в нашей семье именами святых мучениц названы девочки. Вера помогла нашей семье пережить горе, Надежда не давала сломаться в тяжелые дни, когда не было сил сопротивляться бедам, которые наваливались на нас одна за другой, а Любовь помогла нашей семье сплотиться перед тяжелейшими жизненными испытаниями, не потерять друг друга, сохранить то, что объединяет нас.

К сожалению, от нас рано ушел папа, он погиб, когда мы были еще совсем маленькими. Это огромное горе для нашей семьи. Папа был самым важным человеком для всех нас. Он был стержнем семьи, опорой, той самой каменной стеной, за которой счастливо и спокойно жили мы и наша мама. В одночасье весь этот мир рухнул. Холод и тьма опустились на нас. Смерть. Как это страшно! До сих пор я ощущаю эту леденящую пустоту, когда в одно мгновение все вдруг потеряло какой-либо смысл, все стало бесполезным, обесценилось. Все наши радости, улыбки, смех – все улетело в эту мертвенную пропасть. Казалось, никогда больше не будет светить солнце, и тепло не согреет наш дом. Мир, который был таким ярким и удивительным, куда-то исчез, словно испарился, не оставив о себе даже обрывочных воспоминаний.

Мама осталась одна с тремя детьми на руках и кучей проблем, которые нужно было решать ежедневно и ежечасно. Папа хорошо зарабатывал, и мы жили в достатке. Мы привыкли к этому и даже не представляли, что жизнь может быть иной. Без мужской помощи в нашей стране одинокой женщине, да еще с детьми, выжить непросто. «Все выживают, многие русские женщины через это проходят», – скажете вы и будете абсолютно правы. Да, к сожалению, многие женщины познали горе. Пришлось его пережить и нам. Все материальные запасы, которые остались от папы, постепенно закончились, потом мама продала дачу, машину, гараж. Денег все равно не хватало. Шутка ли – одной поднимать троих детей! Всех одеть, обусть, накормить, в школу собрать, да еще болели часто. Бывали дни, когда в доме не было еды, совершенно нечего было есть. В эти дни мама была просто сама не своя, казалось, что она задыхается от горя. Но надо жить! Ради детей, ради себя, ради самой жизни. И мы жили...

* * *

Мы очень рано повзрослели и стали самостоятельными. Обычно так бывает в семьях, которые потеряли кормильца. Никто не носился с нами, никто не заглядывал нам в глаза, пытаясь выяснить, о чем мы думаем или мечтаем, что нас беспокоит или тревожит. У мамы просто не было на это времени. Она работала день и ночь, чтобы прокормить нас и вытянуть на себе эту непосильную ношу. Мы были сами себе на уме и сами выбирали свой путь в жизни, без руководящей и направляющей роли взрослых. И с самых ранних лет усвоили, что за собственные поступки придется отвечать по всем статьям, так как рассчитывать нам не на кого.

Вообще мне очень повезло с мамой. Какое счастье было родиться в моей семье! Я очень люблю маму и очень благодарна ей за все. Она добрый и понимающий человек. Она никогда не читала нам нотации – не пить, не курить, с мальчиками не дружить. Мама говорила нам: «Живите своим умом, так, как считаете нужным. Но если свернете на скользкую дорожку, будете пить, курить и общаться с недостойными людьми, помощи от меня не ждите. Я знаю, что такое беда и что такое настоящие трудности. Я всегда помогу вам преодолеть любые препятствия. Но если вы сами выберете такой путь – на меня не рассчитывайте!» Сказала один раз, как отрезала. Мы с Верой никогда ничего подобного не делали. Мы серьезно занимались

спортом – легкой атлетикой. Но тем не менее раз и навсегда уяснили, что подобные увеселения ничем хорошим не заканчиваются, да и маму огорчать нам хотелось меньше всего на свете. Ведь она нам так доверяла!

Мама предоставила нам личное пространство, в котором мы были хозяйками собственной судьбы и, надо сказать, отчетливо это осознавали. Мама не подглядывала за нами, не контролировала каждый наш шаг, не проверяла наши карманы на предмет наличия чего-то запрещенного. И мы это очень ценили. Со временем я поняла, как важно доверять друг другу. Доверие – это самый главный компонент любых человеческих отношений. Причем совершенно не важно, речь идет о мужчине и женщине, о детях и родителях или о друзьях. Свою маму я воспринимаю как лучшего друга и могу говорить с ней на любую тему, даже если эти темы не принято обсуждать с матерью. Для нас нет запретных тем, потому что есть доверие. Она по-прежнему всегда меня поддерживает, но никогда не вмешивается в мою жизнь, и мне кажется, что это правильно. На собственном опыте я убедилась в том, как важно ребенку иметь личное пространство и право принимать собственные решения. Как важно, чтобы взрослые вовремя отошли в сторону и дали ему жить самостоятельно, как это сделала моя мама. Теперь я за это ей очень благодарна.

Когда мама осталась одна с тремя детьми на руках, ей было двадцать девять лет. Представьте, каково это! Еще совсем молоденькая, она все-таки надеялась встретить человека, который станет ей опорой в жизни и отогреет ее окаменевшее от горя сердце. Мама пыталась найти мужчину, который сможет полюбить и нас. Но, как вы понимаете, смельчаков, готовых принять на себя ответственность за чужих детей, очень мало, и на всех несчастных женщин их не хватает. Крайне редко бывает такое, чтобы мужчина взял женщину с детьми и при этом любил бы чужих детей как своих.

Вот и с нами такого не случилось... Нам многое пришлось пережить. Не буду кривить душой – мы прошли через унижения и страдания. И я, как никто другой, понимаю, что такое отчаяние, страх, боль, предательство. Когда был жив отец, мы жили благополучно и у нас было много друзей, в доме собирались дружеские компании, соседи частенько заглядывали к нам на чашку чая. Но как только погиб отец, все куда-то растворилось. Так бывает. И это был тяжелейший опыт, который мне пришлось пережить. Конечно же, кому нужна вдова, у которой горе застыло в глазах, а в голове то и дело крутятся мысли: где взять денег и как детей прокормить? Кто захочет с ней общаться и проводить время? Никто. Но я не обижаюсь на тех людей, которые предали нас, не желая поддержать даже добрым словом. Я все это пережила, я преодолела обиду в себе и научилась жить дальше.

* * *

Жизнь шла своим чередом. Когда пришло время учиться, получать образование, я не могла себе позволить полностью погрузиться в учебный процесс. Я работала с 16 лет, чтобы помочь маме. Приходилось просыпаться в шесть утра и вкалывать до глубокого вечера, чтобы выжить. Ничего страшного! Я считаю, что учиться «на пять» нужно в жизни, а не только в школе. Где теперь мои одноклассники – отличницы и отличники? Могу сказать одно: выдающихся успехов никто из них не добился. Тем не менее я неплохо окончила одиннадцать классов, а затем поступила в институт и окончила его. По профессии я юрист. Как видите, все смогла, все успела. Я всегда нахожу себе хобби – долгое время моим увлечением было создание макияжа и причесок невестам. Это хобби появилось в первую очередь потому, что я очень люблю видеть счастливые лица людей, которым нравится моя работа. Ты даришь людям красоту, а они отдают тебе частичку своего тепла. Это очень вдохновляет.

Однажды случилась беда: мы с сестрой возвращались с работы, и нас сбила машина. Четыре с половиной месяца я пролежала в больнице на вытяжке. У меня было три тяжелых

перелома таза и смещение позвоночника, сотрясение мозга, мне пришлось заново учиться ходить. И это было еще одно испытание, которое уготовила нам судьба. Белые стены, потолок, неподвижность, одиночество и постепенное осознание того, что ты, в сущности, никому не нужна, кроме самых близких людей.

И снова пережитый в детстве опыт напомнил о себе: друзья, которых у меня было немало, куда-то исчезли, словно испарились, а самого близкого и дорогого друга в тяжелую минуту рядом вообще не оказалось. Что ж, наверное, нашлись дела поважнее! Я думала, что мои друзья придут ко мне, узнав, что со мной случилась такая беда, но никто не пришел... Это был настоящий удар, еще одно тяжелейшее разочарование. Однако я смогла пережить и это. Ведь те, кого я меньше всего на свете ожидала увидеть у своей постели, приносили мне цветы, фрукты, сладости, держали меня за руку и внушали мне: «Надюша, поправляйся, мы вас с Верочкой очень любим!» Это настолько обнадеживало, что, собрав все свои силы в кулак, я решительно настроилась на полное выздоровление.

Конечно, родные не отходили от нас с сестрой, помогая каждую минуту пережить боль. Мама, бабушка, дедушка, дядя Лёва, друг Руслан (был с нами, когда было особенно тяжело, а его мама приносила нам шарлотку) выхаживали нас до тех пор, пока мы полностью не окрепли и снова смогли ходить самостоятельно. Любимые люди подарили нам новую жизнь. Маме говорили, что я стану инвалидом, не смогу ходить, что надежды на благоприятный исход практически нет. Но я не теряла надежду! Я вспомнила все молитвы, которые знала. Я не могла головы поднять, но твердила их наизусть. Так я узнала силу веры. Кости вопреки печальным прогнозам срастались довольно быстро. А я все читала молитвы и верила в то, что все обязательно будет хорошо.

Я ни разу не заплакала и никогда не жаловалась на судьбу, я не сокрушалась оттого, что у меня и так тяжелая жизнь, а меня еще и машина сбила. Я верила в свои силы, в свой успех. Теперь я точно знаю – нет ничего сильнее веры!

* * *

Рассказывать о своих проблемах трудно. Особенно если это не слишком веселая история, как в моем случае. Приходится снова переживать то, что постепенно стирается из памяти. Но я это делаю для того, чтобы вы знали, что мне знакомы проблемы и заботы миллионов женщин. *Поверьте, справляться со своими проблемами лучше вместе, чем в одиночку.*

Но закончу рассказ о своей жизни. В общем, как говорится, беда не приходит одна, и вскоре мне пришлось узнать, что такое предательство. Самая близкая подруга предала меня и закрутила роман с моим любимым человеком. Точнее, они оба меня предали. Это было давно, лет семь назад, не меньше. Но боль еще полностью не утихла.

Конечно, я простила бывшую подругу, потому что научилась прощать людей, и считаю, что держать в себе ком обиды, винить всех окружающих в своих проблемах неправильно и совершенно бессмысленно.

Молодого человека я долго не могла простить, так как его поведение было огромным разочарованием (когда со мной случилась беда, он просто пропал), мир перевернулся, человек, которого я любила, оказался негодяем.

Обиды разрушают, озлобляют, ожесточают человека, а это моментально сказывается на физическом и душевном здоровье.

Я прощаю всех, кто меня обижал, и даже тех, кто делал это умышленно и целенаправленно. Вот и моя подруга примчалась ко мне в больницу, как только узнала, что меня сбила машина. Она плакала, раскаивалась, умоляла простить. Ее раскаяние было совершенно искренним.

Как я могла не простить ее? Безусловно, она не права и очень огорчила меня своим поступком, но, с другой стороны, если бы мой парень действительно меня любил, разве он стал бы мне изменять? Вряд ли. Так неужели моя подруга в таком случае не заслуживает прощения и снисхождения?

Вообще, жизнь научила меня признавать поражения. Даже если близкий человек скажет мне: «Я тебя больше не люблю!», я смогу отпустить его и очень рада, что научилась этому. Я не буду бегать за мужчиной, рыдать и умолять остаться. Я знаю, что жила без него и проживу дальше. Если он легко обходится без меня, то почему я не смогу обойтись без него? Смогу!

Я сильный человек, и даже если мне будет очень тяжело, я знаю точно, что справлюсь.

Я не стану ныть и хандрить – я просто буду жить дальше. Ведь я люблю жизнь! Да, мне пришлось несладко, я многое пережила, и меня трудно чем-то напугать.

Но самое страшное в жизни – это потеря любимых людей. Нет ничего тяжелее такой потери, а со всем остальным мы с вами обязательно справимся.

Дорогие мои читательницы! Даже если вы переживаете сейчас трудные моменты жизни, знайте, вы не одни. Всегда есть люди, которые придут на помощь, всегда есть выходы и решения.

Что бы ни случилось в жизни, нужно собраться и сосредоточиться. Нельзя позволять себе раскисать!

Боритесь, двигайтесь вперед, умеете находить преимущества даже в самых сложных ситуациях. Верьте в свои силы, ведь они поистине безграничны.

Главное – начать что-то делать. Труден первый шаг, а дальше будет легче. Ведь даже сквозь асфальт прорастает молодая трава.

Если не можете сами справиться с бедой, обратитесь к психологу. Под контролем профессионала вы обязательно все преодолеете. Ни в коем случае не ходите к гадалкам – ничего хорошего вы не получите – потеряете время и деньги.

• Постарайтесь просто полюбить жизнь, даже несмотря на то, что это бывает довольно непросто.

• Не теряйте себя, поддерживайте своих близких, почаще обнимайте любимых, целуйте и говорите им о том, как вы их любите.

Другой жизни для этого не будет. Жизнь одна – нравится она вам или нет, это ваша единственная жизнь. Когда теряешь близкого, потом с грустью думаешь: почему я его не обняла, не поцеловала, не сказала, как он мне дорог.

Любовь – это счастье, бесценный дар, который есть у каждого из нас. Любите, дарите любовь, наслаждайтесь любовью! И конечно же, любите жизнь!

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 добиваясь 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. Желających «одобрять» или «не одобрять» вас всегда будет предо-

статочно – 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 ситуации 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.

Я знаю, что у меня низкая самооценка...

«Мне кажется, что хуже меня никого нет. Ничего не получается, хотя я пыталась изменить свою жизнь. Я и в школе была тихой и замкнутой. И в институте у меня не было друзей. Но что я могу поделать, если я такая? На работе я долго ждала повышения, и казалось бы, вопрос решен, но внезапно это место отдали молодой сотруднице. Не спорю, она способная и яркая девушка. Наверное, я действительно не заслуживаю этого места. Я знаю, что у меня низкая самооценка...»

Значит, нужно действовать! И начинать уже сегодня! Но для начала давайте детально разберемся в этом вопросе.

Действительно, степень уверенности в себе женщины зависит от того, как сама женщина себя оценивает. Вообще, самооценка может быть заниженной, завышенной и нормальной. Именно нормальная, то есть адекватная самооценка и позволяет нам, дорогие мои, держаться в обществе уверенно, высоко поднимая голову, а не прятаться в углу от чужих глаз. Иметь нормальную самооценку – значит находиться в гармонии с окружающим миром.

Вообще, самооценка напрямую связана с вашим поведением.

Если вы стремитесь к успеху, к победе, всегда достигаете поставленных целей и добиваетесь своего, то вы, скорее всего, человек позитивный, не зависите от мнения окружающих,

довольно открыты и верите в то, что обязательно будете успешны. Радуйтесь, у вас нормальная самооценка!

Но возможен и другой вариант. Вы всегда держитесь в стороне, не берете на себя лишнего и любой ценой избегаете неудач. Вы человек довольно закрытый и не хотите раскрываться. Вы очень осторожны. Вас терзает множество страхов. Вы всегда ищете и находите им подтверждение. У вас низкая самооценка, и над этим нужно работать.

Почему так происходит?

«В последнее время в моей жизни ничего не клеится. Я не сделала блестящую карьеру, но на работе меня всегда ценили. К нам приходят новые сотрудники, и им предлагают хорошие должности, а я проработала уже несколько лет, но мне таких предложений никогда не делали. Я много лет встречаюсь с парнем, но о браке он даже не говорит. Я считаю, что самой такой разговор заводить стыдно. Я не хочу никому навязывать себя. Один раз попыталась поговорить с ним на эту тему, а он просто отшутился. И к начальнику подходила недавно с просьбой о повышении, а он сказал, что его устраивает моя работа и он считает, что я на своем месте. Я пыталась изменить ситуацию, но ничего не вышло. Почему так происходит?»

Потому что и ваш начальник, и ваш молодой человек отлично знают, что вы неуверенная в себе женщина, не умеете действовать решительно и добиваться своего. И они этим пользуются! Чтобы такого не происходило, давайте разберемся в причинах женской неуверенности.

• **Непонимание своих желаний**

Для женщины очень важно понимать себя. За свою жизнь она исполняет несколько ролей: девочка, девушка, женщина, жена, мама, бабушка. Она сливается с каждой своей ролью настолько, что остальные аспекты в ее жизни вообще не проявляются. Весь смысл жизни женщины состоит в выполнении этой роли. Женщина забывает свое истинное Я. И даже все ее желания связаны только с какой-то ее ролью. Но очень важно быть искренней и правдивой по отношению к себе. Прислушайтесь к себе. Попробуйте понять, чего вы на самом деле хотите, о чем мечтаете, к чему стремитесь? *Непонимание своих истинных желаний и потребностей и приводит к снижению уверенности в себе.*

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.