

ДЫШИ

Как стать смелее



БУДЬ СМЕЛЕЕ

Что значит быть смелее?

Смелость вовсе не означает отсутствия страха. Наоборот, смелый человек полностью осознаёт, чего боится, но все равно идет вперед. Когда ты боишься, есть два варианта поведения: не делать что-то, используя свой страх как отговорку, или же взять себя в руки и лицом к лицу встретиться со своими страхами.

Мы, редакторы журнала по осознанности для подростков Teen Breathe, хотим поделиться своими знаниями и помочь тебе. Каждый месяц мы знакомимся с новыми исследованиями, в которых рассказывается о том, как стать увереннее в себе, говорить, что думаешь, и не бояться делать то, что тебя пугает.

Если ты переживаешь, что не вписываешься в компанию, сталкиваешься с неприятной ситуацией с друзьями или боишься новых дел — эта книга как раз для тебя. Мы надеемся, с ее помощью ты почувствуешь свою уникальность и поймешь, что можешь все. Кстати, нет ничего плохого в том, чтобы отличаться от других.

Смелость — значит свобода.



ТЫ ВЕРИШЬ В СЕБЯ?

Тебе знакомо ощущение, что можешь горы свернуть? Вера в себя вселяет любовь к жизни, дает четкое понимание, что правильно и важно именно для нас. И тогда появляется чувство, что возможно все.

Ты веришь в себя? Знаешь, в чем твоя сила и возможности? Дело не в том, чтобы высокомерно заявить: «Я супер!» Попробуй честно признать и хорошие, и плохие качества. Поверить в себя намного сложнее, чем кажется, но если у тебя получится, ты справишься с любыми вызовами судьбы и увереннее пойдешь по жизни. Осознай свои сильные стороны, которые помогут преодолеть ежедневные трудности, — и ты не упустишь появившиеся возможности. Даже когда дела пойдут не по плану, с верой в себя ты предпримешь очередную попытку. Столкнувшись со сложной задачей, вместо «Не умею» скажи себе: «Я смогу» или «Потренируюсь и смогу».

Что в тебе хорошего?

Тебе когда-нибудь говорили, что с тобой весело? Что ты добрый человек или творческая личность? Что у тебя талант к спорту или литературе? Или что ты хорошо учишься? Как ты относишься к подобным приятным словам? Благодаря окружающим уверенность в себе здорово повышается, но прежде надо научиться верить их словам. Что отвечает твой внутренний голос на комплименты? Принимает ли он все, что слышит? Или в тебе просыпается строгий вредина и заставляет сомневаться во всем? Если так, подобные заявления не имеют никакого отношения к вере в себя, все как раз наоборот.

Учись верить в себя

Лучший способ поверить в себя — это использовать способности: учишься, тренируйся и пробуй снова, когда что-то не получается. Чем больше ты делаешь, тем больше сильных сторон открываешь и тем лучше понимаешь свой потенциал. Концентрируйся на том, что ты можешь, ты начинаешь гордиться своими достижениями и становишься увереннее.



Ты
спра-
шиваеся

www



ДА, ТЫ
СЛОЖЕШЬ

КАК ОБРЕСТИ ВЕРУ В СЕБЯ

Вот еще несколько способов стать увереннее в себе.

1 Подходи с умом к выбору друзей.

Старайся, чтобы тебя окружали люди, с которыми хорошо. Очень часто самовосприятие зависит от отношения других. Поэтому не трать время на людей, которые мыслят негативно, но и не заикливайся на лайках и хвалебных комментариях в социальных сетях.

2 Не сравнивай себя с другими.

У каждого человека есть свои преимущества и недостатки. Именно этим ты и отличаешься от своих друзей. Прими себя со всеми тараканами и не переживай из-за непохожести на других.

3 Будь добрее к себе.

Когда внутренний голос вредничает и заставляет думать о плохом, остановись и скажи себе что-то хорошее. Если он нашептывает: «Я не смогу», скажи: «Я справлюсь», а вместо «У меня никогда это не получится» думай: «Если я очень постараюсь, научусь этому».

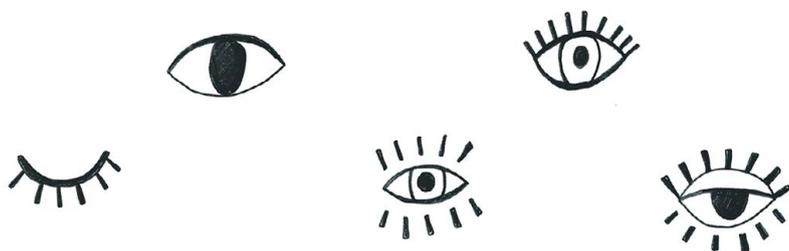
4 Не бойся рисковать.

Не бойся неизвестного, говори «да» новым возможностям: стань членом спортивной команды, участвовать в конкурсах, чаще поднимать руку на уроке, говорить то, что думаешь (ну разве что за исключением случаев, когда можешь обидеть кого-то).

5 Будь собой.

Чтобы быть собой, требуется смелость. И чем честнее ты по отношению и к себе, и к другим, тем больше будешь верить в себя. Доверяй себе во всем, что ты делаешь, не старайся, чтобы твое поведение соответствовало неким нормам. Не смущайся желанию выложиться на все сто и никогда не переживай после неудачной попытки. Пусть другие видят, что ты за человек — со всеми ошибками, комплексами и слабостями.





Сила

ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Поверь в себя и пойми, что все возможно

При появлении проблем или в непривычной ситуации уверенность в своих способностях и возможности достичь успеха может улетучиться. Однако, независимо от цели, правильно настрой себя. Отличный способ — визуализация, или создание мысленного образа.

Что это такое? Мысленно ты помещаешь себя в будущую ситуацию и представляешь, как все хорошо проходит. Если ты хочешь выиграть на соревнованиях по теннису или выступить на конференции, сконцентрируйся и представь, как поднимаешь над головой кубок или как тебя поздравляют друзья и учителя. Снова и снова проигрывая в голове успех, ты постепенно поверишь, что именно так все и будет.

Есть научные доказательства того, что визуализация поднимает самооценку и помогает улучшить качество работы. Многие профессиональные спортсмены, в том числе олимпийский гребец Стив Редгрейв и баскетболист Майкл Джордан, таким образом настраивают себя на успех в соревнованиях. Известная медийная личность Опра Уинфри тоже доверяет визуализации и позитивному мышлению. Эти методы помогли ей выбраться из бедности и стать одной из самых богатых женщин в мире. В детстве Опра смотрела, как ее бабушка надрывалась на работе, и решила, что ее жизнь будет лучше. Однажды на своем шоу Опра сказала: «Представьте себе лучшую, самую прекрасную жизнь, потому что мы становимся теми, кем себя видим».

ЛУЧШЕ ОДИН РАЗ УВИДЕТЬ...

Представь собственный успех, и ты почувствуешь, что действительно можешь это сделать.

1 **Будь звездой, а не зрителем.**

Найди комфортное и спокойное место, где никто тебя не побеспокоит. Расположись поудобнее, закрой глаза, сделай несколько глубоких вдохов и расслабься. Постарайся стать участником воображаемых событий, а не зрителем, чтобы не получилось, как будто ты смотришь фильм о себе.

2 **Выйди на сцену.**

Сначала представь место, где тебе предстоит выступить или играть, — стадион, сцену или школьный кабинет. А затем визуализируй, как ты стоишь там, уверенно и решительно. Или же прокрути в воображении весь процесс от начала до конца: как ты приближаешься к желаемой ситуации или как мероприятие проходит по твоему сценарию.

3 **Задействуй все органы чувств.**

На самом деле визуализация совсем не означает только зрительные образы. Чем больше органов чувств ты подключишь, тем успешнее сработает метод. Какой запах ты чувствуешь, что слышишь, что ощущаешь? Погрузись в этот образ как можно глубже. Тебе должно казаться, что все происходит на самом деле: картинка должна быть очень четкой и детализированной и на то, чтобы ее продумать и прокрутить в голове, должно уйти столько же времени, сколько ушло бы на само мероприятие.

4 **Повторение — мать учения.**

Не обязательно все время витать в иллюзиях или воображать себя кем-то очень успешным. Задача в том, чтобы научиться видеть желаемый результат, понять, что он достижим. Чем больше ты тренируешься, тем лучше получится.

УДК 159.9
ББК 88.287.2
Д87

Перевод выполнен с оригинального издания Be brave

Издано с разрешения *The Guild of Master Craftsmen Publications Ltd*

Перевод с английского *Татьяны Землеруб*

На русском языке публикуется впервые

Д87 Дыши. Как стать смелее / Пер. с англ. Т. Землеруб. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 128 с. : ил.

ISBN 978-5-00146-741-0

Эта книга поможет тебе набраться храбрости, справиться с разными сложными или неловкими ситуациями и научиться делать то, что для тебя важно.

УДК 159.9.01

ББК 88.287.2

Для широкого круга читателей
Издание развивающего обучения
ДЫШИ. КАК СТАТЬ СМЕЛЕЕ

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
mann-ivanov-ferber.ru
vk.com/mif.podrostki
instagram.com/mifbooks
telegram.me/mifbooks

Шеф-редактор *Юлия Петропавловская*
Ответственный редактор *Наталья Довнар*
Арт-директор *Елизавета Краснова*
Верстка *Виктория Сидоренко*
Корректурa *Анна Угрюмова,*
Евгения Мазаник

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Copyright in the Work
© GMC Publications Ltd, 2019
This translation of Be Brave 9781781453872 is published by arrangement with Ammonite Press, an imprint of GMC Publications Ltd

© Перевод на русский язык,
издание на русском языке
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020

ISBN 978-5-00146-741-0

EAC

