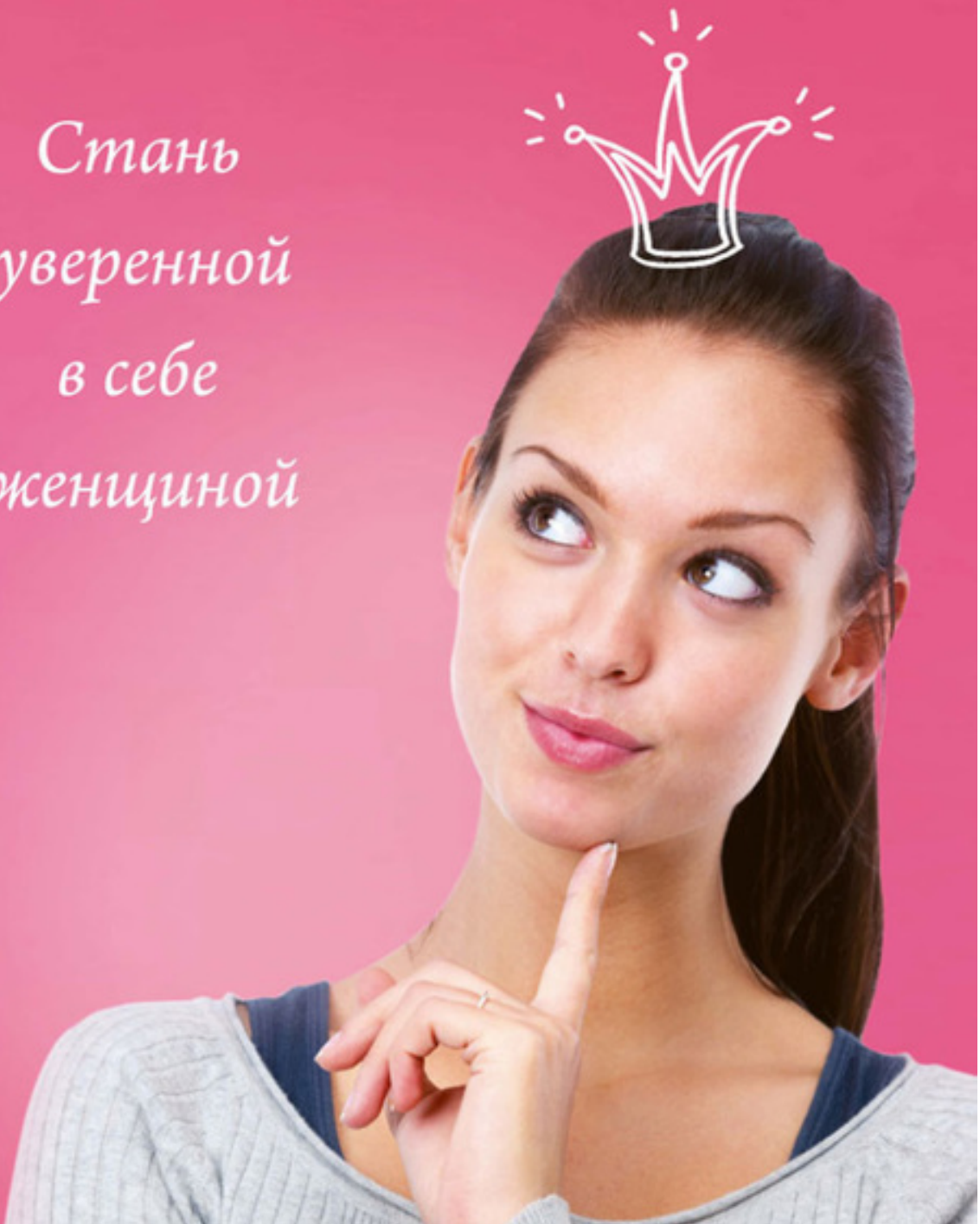
Ирина УДИЛОВА Антон УСТУПАЛОВ

Самооценка

– по-женски –

Стань уверенной в себе женщиной



ВЕСЬ

По-женски

Ирина Удилова

Самооценка по-женски. Стань уверенной в себе женщиной

ИГ "Весь"

2016

УДК 159.9
ББК 88

Удилова И. А.

Самооценка по-женски. Стань уверенной в себе женщиной / И. А. Удилова — ИГ "Весь", 2016 — (По-женски)

ISBN 978-5-9573-3125-4

Уверенные женщины – это особенные женщины. Даже если они не отличаются сногсшибательной красотой, от них невозможно отвести взгляд. Их секрет прост: они знают себе цену и уверены в себе. Они умеют себя преподнести. Мужчины стремятся добиться их внимания, а подруги пытаются овладеть их навыками харизматичности и притягательности. Авторы этой книги – практикующие психологи. Наблюдая за своими пациентками и помогая им решить их внутренние проблемы, авторы вывели около двадцати ключевых принципов, которые позволят любой женщине стать уверенной в себе. В процессе чтения вы будете практиковать каждый из этих принципов: защищаться от чужого негатива, обретать чувство собственной значимости с помощью творчества, исполнять свои детские мечты, учиться рисковать и делать ошибки с гордо поднятой головой, и многое другое. Вы убедитесь, что такое простое качество, как уверенность, может преобразить вашу жизнь: вы будете нравиться людям, станете легче решать конфликтные ситуации и ощутите свободу в общении и действиях.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-9573-3125-4

© Удилова И. А., 2016
© ИГ "Весь", 2016

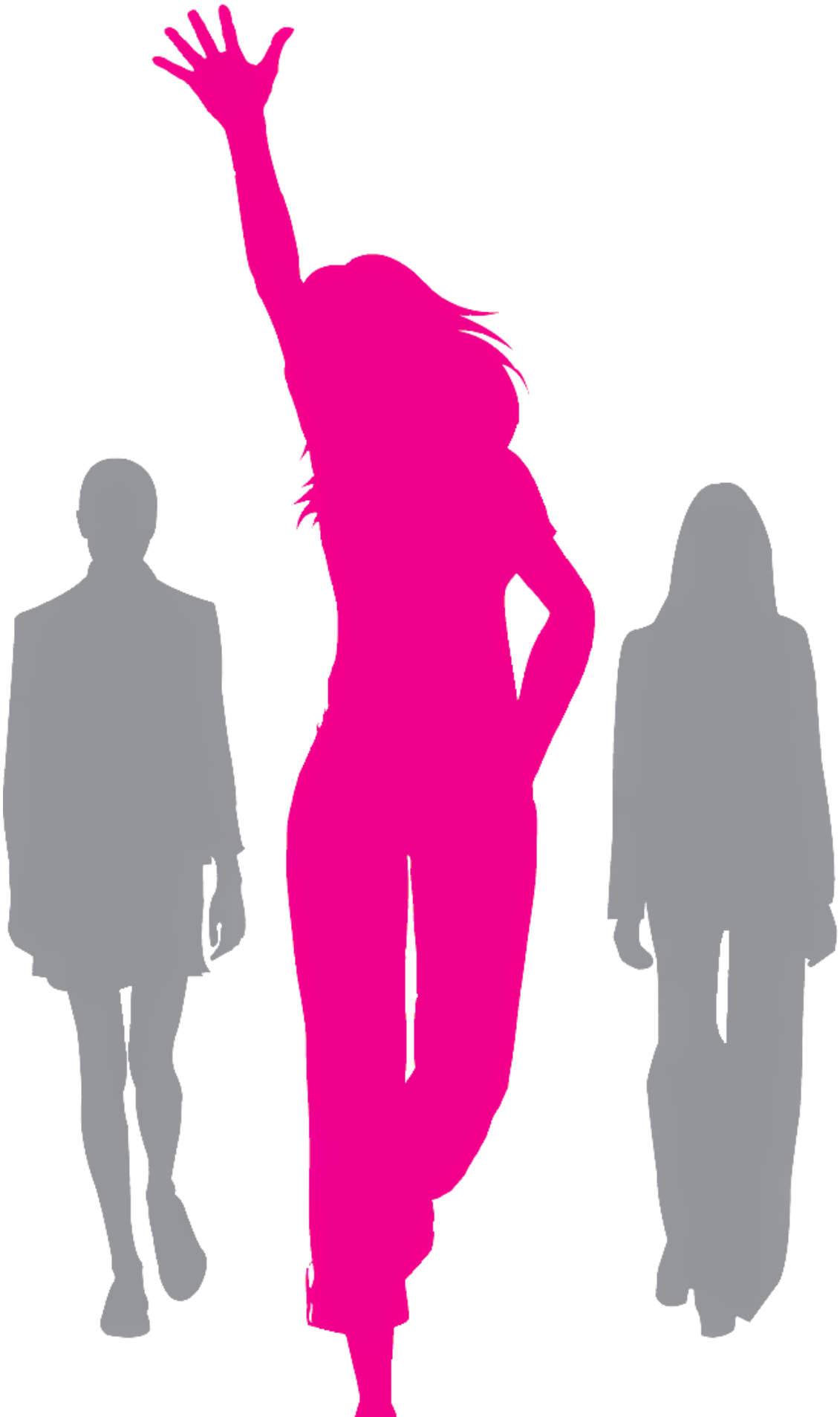
Содержание

I. Уверенность в себе 7
Введение 8
Что такое уверенность? 10
Происхождение неуверенности 12
Анализируем детство 14
Самооценка и сравнение 16
Происхождение страхов 18
Телесные практики борьбы со страхом 21
Анализируем свои страхи 24
Деятели и мечтатели 26
Негативные качества 28
Три главных качества 31
Внутренняя мотивация 33
Уверенность и ответственность 36
Защита от негативных мыслей 39
Правильно ставим цели 41
Конец ознакомительного фрагмента. 43

Ирина Удилова, Антон Уступалов Самооценка по-женски. Стань уверенной в себе женщиной

* * *

I. Уверенность в себе



Введение

Дорогой читатель!

Многие воспринимают уверенных и успешных людей как волшебников, которые знают тайны и секреты мироздания. А все, что они делают каждый день, даже связывают с мистицизмом.

На самом деле каждый человек по своей природе волшебник и способен привлечь в свою жизнь все, что он хочет. Единственное, что его отделяет от успеха, – это уверенность в себе и знание своего предназначения.

В этой книге мы объединили для вас все ключевые принципы, которые позволят вам стать уверенной в себе и осознать свой путь. Благодаря этим знаниям вы получите ключи от мира волшебства, от которого вас отделяет всего один шаг.

Позвольте себе выйти за рамки стандартных стереотипов и мнений окружающих о том, какой должна быть ваша жизнь. Ведь только вы сами решаете, что вас вдохновляет и как вы хотите жить на самом деле.

Максимально используйте идеи из этой книги в жизни, не бойтесь реализовать себя, заниматься любимым делом и стремиться перейти на новый финансовый уровень. Именно это будет свидетельствовать о том, что вы успешно усвоили данные принципы.

Вдохновляйтесь, фиксируйте важные идеи и делитесь ими с близкими! И помните, что вместе с вами сотни тысяч людей уже стали путеводной звездой для своего окружения, и сейчас настало ваше время засиять в полную силу!

С уважением, Ирина Удилова и Антон Уступалов
www.grc-eka.ru
ustupalov.ru

Что такое уверенность?

Итак, давайте начнем с определения, что такое уверенность? Какие ассоциации у нас возникают, когда мы слышим это слово?

Внутренняя свобода, легкость, спокойствие, равновесие, решительность, отсутствие страха, умение достойно выходить из сложной ситуации. Благодаря уверенности мы быстрее достигаем своих целей, лучше справляемся с жизненными неурядицами и не впадаем в уныние из-за неудач.

Поэтому очень важно, чтобы уверенность присутствовала в вашей жизни, чем бы вы ни занимались: карьерой, хобби, построением отношений или чем-то еще.

В этом разделе книги мы будем разбирать проблемы с уверенностью, которые у некоторых присутствуют постоянно, других – настигают из-за какой-то жизненной неудачи, а также давать советы, как повысить уровень уверенности и, как следствие, реализовывать свои цели и мечты.

Начиная этот курс, выполните небольшое практическое задание.

Практическое задание

Определите для себя свой собственный уровень уверенности в двух сферах: работе (карьере) и отношениях (личностной сфере). Проставьте где-нибудь для себя оценку по десятибалльной шкале, где ноль – это полное отсутствие уверенности, а десять – абсолютная уверенность.

Конечно, таких крайностей в жизни обычно не встречается, но, так или иначе, важно начать с определения того, где вы находитесь в данный момент. А также напишите в двух словах в блокноте или прямо в книге карандашом, в какой сфере жизни вы хотите чувствовать себя более уверенно и в чем вам это поможет.

В конце вы сможете снова выполнить это упражнение и проследить свой прогресс, заметить, как изменилось ваше отношение к себе и к жизни. Итак, начнем!

Происхождение неуверенности

Прежде чем начинать разговор об уверенности, важно разобраться в первопричинах ее отсутствия. Низкая или высокая самооценка, уверенность в своих силах – все это идет из личностной сферы, из семьи.

Тем не менее в неуверенности можно найти и свои бонусы, именно поэтому многим людям так тяжело с ней расстаться.

Неуверенность – это меньше риска, меньше ответственности. Осторожность, к которой нас приучают еще в детстве, вырастает в оправдание бездействия, в страх перед тем, чтобы получить недостаточно хороший результат.

Ощущение неуверенности идет из детства. Для ребенка оно совершенно нормально: он слабый, маленький, и попытка анализировать и сравнивать себя в первую очередь с родителями, которые кажутся огромными, порождает ощущение неуверенности.

Поэтому важно понимать, что быть неуверенным в себе – это нормальное состояние. Оно дано каждому человеку с рождения. А в природе, в мире не бывает ничего случайного. Поэтому не стоит отметать неуверенность как совершенно бесполезное качество. Его важно иметь в виду как ресурс, поскольку иногда действительно полезно быть неуверенным в себе.

Но чрезмерная неуверенность мешает нам достигать своих целей, развиваться и расти над собой. Важно понять, откуда у нее «растут ноги». Для этого посмотрите на своих роди-

телей, свою семью, свой род. Обратите внимание, кто из ваших родителей был более уверенным? Как это проявлялось?

Часто случается, что уверенность родителей подрывает уверенность в себе ребенка и вызывает страх вместо гордости и уважения. Страх не соответствовать ожиданиям, страх ошибиться, страх «не дотянуть» до высокой планки.

Возможно, папа или мама, в зависимости от того, кого вы считаете более уверенным, в детстве давили на вас, требовали слишком многого. В такой ситуации важно отпустить этот страх и обратить внимание на то положительное, что вы можете перенять у уверенного родителя.

Также важно обратить внимание на того родителя, которого вы считали неуверенным, быть может, даже безвольным. Какие эмоции чаще вызывает он? Жалость, сочувствие, желание поддержать? Может быть, какое-то высокомерие, презрение?

Здесь работает другая модель. Даже если нам что-то не нравится в своих родителях, мы автоматически начинаем перенимать их качества. Таким присоединением на уровне поведения и чувств мы словно говорим, что все равно любим их, как бы и что бы там ни было.

Поэтому в первую очередь для вашего роста важно научиться смотреть на родителей с уважением и благодарностью, но без жалости или страха.

Во вторую очередь важно проанализировать, что вам нравится, а что нет. Попробуйте посмотреть чуть дальше во времени, может быть, вы что-то знаете о бабушках, дедушках по рассказам родителей или лично.

Чем больше вы найдете уверенных родственников, тем легче вам впоследствии будет пользоваться этим качеством.

Практическое задание

Составьте список из трех-пяти качеств, которые вы лично относите к уверенности, которые вам бы хотелось приобрести. Были ли эти качества у ваших близких?

Анализируем детство

Для женщины особенно важны модели, по которым строятся отношения в семье, когда она еще ребенок. Ведь семья – это одна из главных ценностей в жизни женщины, так или иначе, она глубоко воспринимает модели поведения, которые действовали в семье родителей.

Существуют два основных типа взаимоотношений внутри семьи, подрывающих уверенность. Рассмотрим их подробнее, чтобы вы смогли определить, есть ли какие-то похожие признаки у вас в семье.

Первый тип – *авторитарный*. В нем родители выступают как «генералы», а дети – младший состав, который только выполняет приказы.

Этот тип всегда связан с подавлением, иногда даже с каким-то унижением. В такой семье нет интереса к ребенку как к личности, важно лишь, чтобы было сделано то, что требуется, и тогда, когда требуется.

У женщины, воспитанной в такой семье, обычно возникают сложности с уверенностью в себе. Даже если она перенимает стиль поведения родителей, это не настоящая уверенность, а просто маска, способ защиты. Внутри при этом остаются пустота и неуверенность. Потому что уверенность подразумевает сотрудничество, взаимодействие, внимание к другим членам

семьи. В авторитарном стиле об этом не идет и речи – здесь для доминирующего родителя главное, чтобы все было так, как он сказал.

Второй тип взаимоотношений, подрывающих уверенность, мы называем *попустительским*. Ребенку позволяется делать все, что угодно: гулять, пропускать школу, сидеть допоздна перед телевизором и так далее.

С одной стороны, многие дети мечтали бы о такой свободе. С другой – это исключает появление у ребенка осознания своей значимости, ценности. Такое родительское отношение ребенок считывает как «делай что хочешь, наши взрослые дела гораздо важнее, а до тебя никому и дела нет».

Такие взаимоотношения приводят к отсутствию уверенности в личной жизни: ведь если мы привыкаем к равнодушию в семье, откуда взяться доверию и заботе во взрослых отношениях с партнером?

Также важно обратить внимание на то, как родители комментировали ваши действия. Хвалили ли за успехи? Сильно ли ругали за какие-то ошибки? Ощущали ли вы их любовь? Свою значимость в семье?

Все это – очень важные вопросы, которые в будущем и создают ощущение уверенности или, напротив, неуверенности в себе.

Практическое задание

Проанализируйте свои отношения с родителями, отметьте факторы, которые могли способствовать развитию вашей уверенности, и факторы, которые могли вам в этом мешать.

Напишите по пять положительных и отрицательных характеристик своих родителей. Обратите внимание на то, какие из них вам легче писать, а также на то, кого из родителей вы считаете более уверенным и менее уверенным.

Самооценка и сравнение

Очень важным фактором, влияющим на уверенность в себе, является сравнение с другими людьми. Для некоторых женщин это становится чем-то патологическим: у кого-то фигура лучше, у кого-то сумка дороже и так далее.

Если вы замечаете за собой склонность сравнивать, причем не в свою пользу, скорее всего, это тоже связано с детством.

Вспомните, как часто родители сравнивали ваши достижения с достижениями подруг или одноклассниц? Как часто вы слышали, что у Маши почерк лучше, у Оли оценки выше, а Настя молодец, первое место на каком-нибудь музыкальном конкурсе заняла?

Замечали ли вы, сколько времени вы тратите на сравнение с другими людьми?

Очень часто это сканирование окружающего пространства на тему того, насколько вы лучше других и в чем, отнимает очень много времени и сил. Начинается это еще в детском саду и начальной школе, когда ребенок получает первые оценки и сравнивает их с баллами других детей в группе.

И в этот момент, если родители не подбадривают и не поддерживают, начинается падение самооценки. Ребенок привыкает отказываться от каких-то задач и возможностей, не рисковать. Появляются мысли вроде «пусть сделает кто-нибудь другой, у него лучше получается, а у меня не выходит так хорошо».

Уверенный в себе человек всегда рискует. Он знает, что у него может получиться, а может и не получиться, но страх ошибки его не пугает.

Чаще всего эти механизмы закладываются именно в школе. Поэтому первым делом попробуйте проанализировать свои школьные воспоминания – зачастую именно там кроется ответ на вопрос, почему в данный момент, будучи взрослыми, вы не проявляете себя в обществе на сто процентов.

Причем снижению самооценки чаще всего способствуют не только и даже не столько родители. Это могут быть и сверстники, которые дразнили вас за то, что у вас что-то не получается, и некомпетентные учителя, которые ставят в пример одних и критикуют других.

Будучи ребенком, с этим очень сложно справиться, но сейчас, когда вы уже взрослая женщина, вы можете осознанно проработать этот опыт и избавиться от блоков, которые привнесли в вашу жизнь подобные детские травмы. И это очень важно сделать, потому что именно эти блоки мешают вам полноценно реализовываться и в карьерном, и в личностном плане.

Практическое задание

Запишите свои самые болезненные детские воспоминания. Можно делать это без подробностей, очень коротко – ваш возраст на тот момент, что произошло – в одно-два предложения и ваши эмоции по этому поводу.

Следующий этап очень важный – переработайте это воспоминание. Сделайте из фильма в жанре «драма», «трагедия», «ужасы» добрую комедию. Подумайте, что должно измениться в вашем воспоминании, чтобы та ситуация никого не ранила, а стала веселым и жизнеутверждающим приключением?

Переписав старые болезненные воспоминания, вы сможете избавиться от внутренних блоков, связанных для вас с общением, взаимодействием, ответственностью или другими сложными моментами вашей жизни.

Происхождение страхов

Еще одна важная тема, которую стоит обсудить, – страхи.

Страх – это чувство, которое всегда присутствует у любого человека, у кого-то больше, у кого-то меньше. Но если их много, они мешают стать уверенной и достигать своих целей.

Уверенная женщина чаще всего умеет справляться со своими страхами. Но для начала важно разобраться, что же такое страхи, откуда они берутся и чем нам мешают.

В головном мозге каждого человека существует такой небольшой отдел, называющийся лимбической системой. Он появился еще на заре человечества, даже у пещерных людей эта система уже была. Ее основная функция – защита и безопасность.

Поэтому важно понимать, что у страхов есть и положительный момент: они отвечают за то, чтобы мы избегали каких-то неприятных или опасных ситуаций.

Например, благодаря своим страхам мы не садимся в машины к незнакомцам, не открываем дверь малознакомым людям, не гуляем в одиночестве по темным улицам и так далее. Скорее всего, вы сами сможете вспомнить случай, когда страх помог вам избежать неприятной ситуации. Попробуйте сделать это прямо сейчас: возможно, это будет история из детства или ранней юности.

Главное – понять, что у страхов есть в том числе и положительная функция. Когда мы осознанно не подвергаем себя опасности, мы пользуемся здравым смыслом, не рискуем

просто так. И это очень полезный механизм выживания, который встроен в нас с древних времен. И даже сейчас мы используем этот механизм, чтобы избежать каких-то опасных ситуаций.

Поэтому к чувству страха стоит относиться с уважением. Когда оно возникает, важно в первую очередь подумать, есть ли в данной ситуации опасность для вас, вашего здоровья и жизни.

Но, увы, очень многие страхи являются надуманными, поскольку возникают не в тех ситуациях, когда нам что-то действительно угрожает. Мы опасаемся потерять авторитет, выглядеть некрасиво, попасть в смешное положение, вызвать осуждение или негативную оценку.

Основной из этих надуманных страхов – это страх ошибки. В такие моменты мы боимся потерять любовь и уважение коллег, начальства, вовсе каких-то малознакомых людей в очереди или общественном транспорте.

Это страх нарушить приличия, страх показаться «выскочкой», страх не справиться с чем-либо. Такие страхи очень вредны, поскольку мы иррационально отказываемся от действия, думая, что рискуем чем-то серьезным.

Подумайте, часто ли ваш страх выглядеть как-то «не так» мешает вам действовать?

Например, женщина торопится на собеседование и видит, что нужный автобус подходит к остановке, а до нее еще метров пятьдесят. Казалось бы, нужно всего лишь чуть-чуть пробежаться, но тут появляются мысли: «А как я буду выглядеть? Взрослая женщина, на каблуках, которая бежит по улице? А если я все равно не успею? А если надо мной будут смеяться?»

Подобные мысли – это надуманные страхи, привитые обществом с детства. Ведь разумом мы понимаем, что ничего плохого в этом нет и вряд ли кто-то будет смеяться, а если и будет, то какая разница, ведь это совершенно посторонние и вдобавок не слишком умные люди, которых мы вряд ли когда-нибудь еще встретим.

Из-за таких страхов мы не можем проявлять себя на сто процентов, потому что боимся, что, если мы совершим ошибку, нас перестанут любить. Часто подобные страхи возникают у людей, которых часто ругали или наказывали в детстве.

Вспомните, как ваши родители реагировали на ваши ошибки, когда вы что-то сломали, что-то сделали не так, плохо поступили, получили двойку и так далее? Ругали, наказывали? Может быть, сравнивали с другими, «хорошими» детьми?

А теперь подумайте, как вы сейчас, уже будучи взрослой, реагируете на свои ошибки? Скорее всего, вы увидите много общего. Наш внутренний голос продолжает по привычке повторять слова родителей.

Чтобы избавиться от этой привычной модели, придется потратить немного времени, но, поверьте, оно того стоит. Подумайте о том, как бы вам хотелось, чтобы родители в детстве реагировали на ваши ошибки? Какую реакцию вы могли бы назвать поддерживающей, ободряющей? Начните так относиться к себе нынешней.

Практическое задание

Вспомните какую-нибудь ситуацию из детства или подросткового периода, когда у вас что-то не получилось, где-то постигла неудача.

Опишите, какую поддержку в этот момент вы бы хотели получить, какие слова ободрения услышать. Возьмите это на вооружение: повторяйте эти слова сами себе, когда что-то будет получаться не так хорошо, как хотелось бы.

Телесные практики борьбы со страхом

Кроме разбора природы страхов, сделаем несколько простых практик. Обратите внимание, как тело реагирует на ваши ошибки, когда появляется страх осуждения?

У женщин особенно часто появляется физическая реакция на страх, и за этим важно наблюдать. Как это может быть выражено?

Появляются мурашки, учащенное или поверхностное дыхание, скованность, холодеют руки, речь становится нечеткой, учащается сердцебиение, выделяется пот и так далее.

Если вам знакомы эти признаки, вы, скорее всего, согласитесь, что это не очень приятные ощущения. Но с ними важно и можно справляться, и сейчас мы рассмотрим практики, которые в этом помогают на физическом уровне.

Практика «Я справлюсь»

Это очень простая практика, помогающая побороть физические проявления страха в стрессовых ситуациях. Она занимает немного времени, поэтому постарайтесь запомнить ее и использовать, когда это необходимо.

Итак, первым делом сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Этот прием успокаивает на физическом уровне: замедляет сердцебиение, унимает дрожь в руках, если вдруг она появилась. Если есть возможность – сядьте и расслабьтесь.

Пока дышите, постарайтесь ощутить тепло в теле. Расслабление всегда связано именно с теплом, поэтому постарайтесь достичь этого ощущения.

Если вы находитесь в прохладном помещении – разотрите руки, попробуйте согреть их в теплой воде или при помощи чашки с горячим напитком. Часто встречаются рекомендации умываться холодной водой, чтобы прийти в себя, именно это как раз и не помогает расслабиться и успокоиться.

Спокойствие и расслабление всегда приходят только в тепле, поэтому запомните, что главное – согреться. Попробуйте ощутить, как тепло струится по вашему телу, согревает все от макушки до кончиков пальцев ног.

И затем добавьте к этому какую-нибудь аффирмацию. Необязательно произносить ее вслух, но если в моменты стресса у вас начинает дрожать голос, то это как раз очень хороший идентификатор. Старайтесь, чтобы ваша речь, ваши интонации были уверенными.

Например, повторяйте про себя: «Я справлюсь. У меня все получится».

Главное, чтобы это упражнение вошло в привычку, стало четкой системой, которой вы пользуетесь как палочкой-выручалочкой, когда возникают какие-то трудности. Как только вы привыкнете к этой практике, самоуспокоение будет занимать у вас не больше минуты. Другие люди в этот момент даже не заметят, что творится у вас внутри.

Важно научиться справляться с этим состоянием, управлять реакцией организма. Поскольку страх, скованность и напряжение, если от них вовремя не избавляться, оседают в вашем организме и могут даже негативно влиять на здоровье. А если вы принимаете эти чувства, трансформируете их, то из тела автоматически уходят напряжение, усталость – и вы сами вскоре это почувствуете.

Практика «Талисман»

Еще одна полезная техника для преодоления страха связана с образным мышлением. Ее лучше всего выполнять дома, когда никто не мешает, есть время подумать.

Сядьте удобнее, расслабьтесь и попробуйте представить свой страх в каком-то образе. Это может быть какой-то предмет, вещь, игрушка или, например, рисунок. Важно соединить свое ощущение страха с каким-то вещественным образом.

После того, как вы представите себе эту вещь, купите ее в магазине или сделайте своими руками. Главное, чтобы этот предмет был вещественным, и вы могли бы мысленно поместить свой страх внутрь него.

Здесь важно, что страх теперь будет находиться вне вас, а не внутри.

После того как вы изготовили этот «талисман», найдите ему такое место, где у вас всегда будет к нему доступ. Если ваши страхи связаны в основном с рабочими ситуациями – положите его в ящик рабочего стола. Если скорее с личными отношениями – можете носить этот предмет или рисунок в сумочке или в косметичке.

В тех ситуациях, когда вы испытываете страх, доставайте этот предмет. Внимательно посмотрите на него, прочувствуйте тот факт, что в этом «талисмане» находятся ваши страхи. А затем уберите его обратно вместе со страхом.

Благодаря этой практике вы сможете физически отделять свой страх от себя и управлять своими чувствами.

Практическое задание

Делайте практику «Я справлюсь» каждый день хотя бы в течение месяца, когда вам будет требоваться помощь, чтобы справиться со страхом, или просто в начале дня, чтобы снять напряжение. Уже через месяц вы заметите, что стали гораздо спокойнее и увереннее.

Анализируем свои страхи

Еще один важный момент, связанный со страхами, – это тот удивительный факт, что они помогают нам двигаться вперед, к своим целям.

Существует две реакции на страх. Первая – это отказ от каких-либо действий в этой области, когда мы начинаем паниковать, суетиться, пытаться переложить пугающую задачу на других людей. И вторая – воспринимать страх как импульс, стимул к действию.

На самом деле второй способ заложен в нас природой, но по какой-то причине мы им не пользуемся. И тут возникает удивительный, хотя и очень закономерный эффект: чем чаще мы делаем что-то, что нас пугает, тем лучше у нас это получается и тем меньше мы этого боимся.

Поэтому очень важно проанализировать, чего же мы боимся чаще всего, как мы на это реагируем. Чаще всего страх – это четкий сигнал, говорящий о том, чему нам следует научиться, где подтянуться, что именно важно для нас.

Например, вы можете бояться разговаривать с начальством. В общении с друзьями и, может быть, коллегами, вы уверенная, остроумная и харизматичная, а как только сталкиваетесь с вышестоящим по карьерной лестнице, начинаете мямлить и заикаться.

Подумайте, что именно сейчас вызывает у вас страх. Именно это укажет вам направление, в котором важно развиваться.

Например, если вас пугает общение с новыми людьми, вам стоит начать чаще знакомиться, общаться, и вы очень скоро увидите, что это не так уж трудно и опасно. Или если вы боитесь выступать на публике – попробуйте делать это чаще, хотя бы для небольших групп друзей, коллег и знакомых людей.

Это очень хорошо влияет и на вашу уверенность в целом. Как только вы заметите, что что-то стало получаться лучше, чем раньше, это воодушевит и придаст сил для дальнейшего развития.

Поэтому обратите внимание на то, что вас пугает, и напишите, чему вам стоит научиться, чтобы перестать этого бояться. В этом и есть положительный эффект страха: он указывает тот путь, по которому следует двигаться.

Ведь если в жизни нас что-то не волнует и не пугает, это значит, что мы либо и так умеем это делать, либо это просто не является приоритетом в нашей жизни. А страх всегда указывает на что-то важное, в чем у нас есть ресурс для роста и развития.

Практическое задание

Подумайте, что в жизни вас в данный момент привлекает, но до прочтения этой главы из-за страха неудачи вы этого избегали. Что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы использовать ваш внутренний импульс? Начните с маленьких шагов, и вы обязательно почувствуете, как обретаете уверенность в себе.

Деятели и мечтатели

Еще одна тема, которую важно разобрать в рамках разговора об уверенности, – это насколько вы деятельный человек.

Существует два типа людей. Первый тип – это деятели, которые большую часть жизни поступают по принципу «подумал – сделал». И второй тип – мечтатели, которые больше планируют, анализируют, но редко переходят непосредственно к действию.

Для женщин очень характерен именно второй тип, поскольку благодаря своей богатой фантазии они очень часто погружаются в мечты и планы. И в этом на самом деле нет ничего плохого, поскольку благодаря этому навыку мы прокладываем внутри себя путь к цели.

Но если мы в основном мечтаем, ничего при этом не делая, – это уже совершенно другая ситуация. Поэтому важно разобраться, каким именно образом мечтательность превращается в бездействие.

В восточных техниках бездействие считается путем к просветлению. Поэтому там так популярны разнообразные медитации, существует культ спокойствия. Западная же цивилизация, напротив, культивирует образ человека деятельного, эффективного, постоянно к чему-то стремящегося.

Истина же, как всегда, находится где-то посередине. Важно уметь погружаться в себя, отдаваться размышлениям, чтобы сохранить внутреннюю гармонию. Но и не увлекаться этим чрезмерно, чтобы не наносить ущерб самореализации, своим жизненным целям.

Чтобы понять, в каком состоянии вы находитесь в целом, важно обратить внимание, какие ощущения у вас появляются после погружения в мечты.

Если вы в этот момент соединяетесь со своим внутренним источником силы, то у вас появляется спокойствие, уверенность в себе. Если же после того, как вы покидаете мир мечтаний, вы ощущаете скорее грусть и разочарование, то, скорее всего, вы чувствуете, что не движетесь к своим целям, где-то в чем-то себя ограничиваете.

Часто мы даже не разрешаем себе мечтать, поскольку не хотим лишний раз расстраиваться. Нам кажется, что эта новая, лучшая жизнь – не для нас. А это уже напрямую связано с уверенностью или неуверенностью в себе.

Уверенная в себе женщина знает, что она достойна лучшего, что она может этого добиться, поэтому мечты для нее – источник дополнительного ресурса, идей, воодушевления и энтузиазма.

Неуверенность же провоцирует сомнения в собственных силах. Будучи неуверенной, вы как бы на подсознательном уровне внушаете себе, что мечты всегда будут оставаться только мечтами.

Поэтому так важно найти этот баланс между мечтательницей и деятелем. Наверняка многое из того, что вы видите в своих мечтах, можно начать реализовывать уже сейчас, привносить в свою жизнь какие-то приятные и воодушевляющие нотки из светлого будущего.

И это очень серьезный и важный источник уверенности в себе: замечая, как вы приближаетесь к своей мечте, вы чувствуете прилив сил, энергии и энтузиазма. Поэтому так важно фиксировать свои даже самые маленькие продвижения вперед и сохранять баланс между внутренним деятелем и мечтательницей – работая вместе, они помогут вам достичь впечатляющих результатов.

Практическое задание

Проанализируйте образы, которые всплывают в ваших мечтах. Подумайте, что вам мешает их осуществить?

Возьмите за правило превращать образы из своей мечты в реальное действие. Например, если в ваших мечтах вы живете где-нибудь за границей, познакомьтесь с традициями, языком этой страны, посмотрите, как снять или купить там дом, или переехать туда на «тестовый период».

Негативные качества

Мы уже говорили, что уверенность напрямую зависит от самооценки. Если самооценка низкая, то зачастую даже в положительных качествах мы не видим ничего вдохновляющего.

Ярким примером может являться работа над внешностью. Наверняка вам знакомы такие истории, когда женщина вкладывает сотни тысяч в спортзалы, массажи, пластические операции, и все равно чем-то недовольна – ей постоянно кажется, что может быть лучше, что она несовершенна, неидеальна.

Но часто даже в отсутствие подобного перфекционизма мы не умеем правильно относиться к своим положительным или отрицательным качествам.

Как правило, мы стараемся демонстрировать миру те из них, которые, как нам кажется, обеспечат принятие и любовь, и стараемся скрывать те, которые, по нашим представлениям, вызовут неодобрение.

А на то, чтобы скрывать свои недостатки, реальные или мнимые, уходит очень много жизненных сил.

Но на самом деле негативные качества, как и страхи – это источник очень большого движущего ресурса. Важно только не скрывать, не пытаться подавить, а принимать их как данность.

Приведем простой пример. Вы считаете своим негативным качеством слабость. Ресурсом в данном случае является сила: то есть в работе над собой вам важно развивать то направление, которое будет помогать вам чувствовать себя более уверенно.

Для этого вам важно подчеркивать те моменты, когда вы справляетесь с какими-то сложностями, отмечать свои достижения.

Еще один пример: вы считаете своим негативным качеством критичность, склонность к жестким негативным оценкам. Чтобы использовать позитивный ресурс, вам важно практиковать принятие, поддержку, одобрение.

Конкретно в такой ситуации важно контролировать себя, обращая внимание на те моменты, когда кто-то просит вашей оценки, и вместо осуждения стараться найти что-то положительное, что-то, за что можно человека похвалить, даже если результат его труда далек от идеала.

Итак, подчеркнем, что в случае с негативными качествами очень важно не скрывать их, не пытаться задавить, а осознанно работать над ними. Попробуйте составить список своих негативных качеств, а напротив него – список ресурсов, при помощи которых вы сможете чувствовать себя хорошо.

Например, очень часто встречающееся негативное чувство – зависть. На самом деле, в той или иной степени оно присуще очень многим. Даже если мы по натуре не очень завистливы, бывает, что кому-то из нашего окружения достается какой-то настолько нереальный «золотой билет», что поневоле возникают неприятные мысли: «Ну ничего себе, как повезло, почему мне-то так не везет?»

Разберем подробнее на примере зависти, как можно проработать негативные качества через ресурс.

Первым делом, если мы завидуем какому-то достижению, мы можем поставить себе цель тоже достичь этого. Размышляя о том, как это осуществить, мы отвлекаемся от негативного чувства зависти и переходим к позитивным, созидательным размышлениям, направленным на достижение цели.

Второй важный ресурс, помогающий бороться с завистью, – это радость. Зависть появляется, когда на подсознательном уровне мы не желаем добра человеку и поэтому не можем за него порадоваться.

В такие моменты важно отвлечься и переключить эту эмоцию на себя. Например, сказать: «Как здорово, что ему повезло, значит, и мне повезет!» В такой момент нам будет легче порадоваться за человека, если мы радуемся одновременно и за свою возможность так же получить от вселенной что-то хорошее.

То есть важно акцентироваться не на том, что кому-то другому повезло, а на том, что в мире существуют маленькие чудеса, а значит, и на вашу долю обязательно выпадет что-то замечательное и чудесное.

Такого рода переключение на позитивный ресурс – это прекрасный инструмент для достижения своих целей. Окружая себя радостными и позитивными событиями, вы естественным образом меняете свою жизнь к лучшему, а уверенность в том, что мир полон счастливых случайностей и позитивных изменений, поможет вам в достижении собственных целей.

Практическое задание

Составьте список своих негативных качеств и ресурсов, которые вы будете извлекать из работы над ними. Распишите конкретные простые шаги, которые нужно использовать в процессе.

Три главных качества

В самом начале мы уже говорили про образ уверенного в себе человека. Теперь важно к нему вернуться и посмотреть на него внимательнее.

Вспомните какого-нибудь человека из вашего окружения, которого вы можете назвать уверенным. А теперь сконцентрируйтесь на положительных качествах этого человека и отметьте из них три наиболее важных, которые вы хотели бы перенять.

Например, это могут быть спокойствие, харизматичность, коммуникабельность, ответственность, умение находить общий язык с другими людьми, способность работать в команде.

Обратите внимание на те качества, которых, как вам кажется, вам больше всего не хватает, которые будет труднее всего взрастить.

Постарайтесь договориться о встрече или интервью с этим человеком. Узнайте, как он развивал определенное качество или получал определенный навык, и возьмите это на вооружение.

Не бойтесь отказа – обычно людям очень нравится рассказывать о себе, и в особенности о своих успехах. Им это, как правило, ничего не стоит, а вы, вероятно, сможете почерпнуть для себя много полезного из этого разговора или переписки.

Может, конечно, быть и такое, что возможности поговорить с вашим эталоном уверенного и успешного человека у вас не будет. В таком случае попробуйте предположить, как этот человек развивал в себе интересующие вас навыки или качества. Зачастую, когда мы начинаем думать не о себе, а о других людях, решения приходят гораздо проще, как будто сами собой.

При этом не забывайте отмечать для себя те положительные качества успешного человека, которые у вас уже есть в той или иной степени. Знание, что часть пути уже пройдена, придаст вам сил на пути к вершине.

Практическое задание

Напишите эссе или статью на тему «Три главных качества для успеха» или «Слагаемые успеха» по материалам интервью с человеком, которого вы считаете эталоном уверенности и успешности. Опубликуйте эту статью у себя в блоге или в социальных сетях, чтобы другие люди также узнали о ваших открытиях.

Внутренняя мотивация

Еще один важный фактор, который может придать нам уверенности, а может, наоборот, помешать действовать, – это мотивация.

Внешняя мотивация – это какие-то бонусы и награды, которые мы получаем извне за осуществление каких-то действий. Например, зарплата, или премия как мотивация лучше работать, или какие-то материальные поощрения за выполнение различных задач.

Но существует еще и внутренняя мотивация, которая намного важнее для осуществления наших целей.

Здесь важно поговорить о том, как формируется внутренняя мотивация. Она заложена в нас с детства, поскольку все, что делает ребенок, он делает из интереса, с желанием действовать.

Если мы посмотрим на совсем маленького ребенка, станет понятно, что его действия обусловлены исключительно внутренней мотивацией: он делает то, что ему интересно и нравится, и не делает того, чего ему не хочется.

Но вырастая, мы вынуждены совершать действия, к которым нас приучили и которые нам не всегда приятны и интересны.

Самый простой пример – учеба. Учиться бывает сложно, бывает лень, бывает, что что-то не получается. И здесь кратковременно срабатывает внешняя мотивация, например, родители поощряют нас за хорошие оценки, покупают что-нибудь и так далее.

Но важнее наш внутренний план, собственные эмоции и ориентиры.

Для женщины особенно важно делать что-то с воодушевлением – внутренние чувства и эмоции в отношении того, чем женщина занята, может двигать ее по жизни или, наоборот, останавливать, стопорить.

Например, возвращаясь к примерам из школы: есть предметы, которые нам нравятся, а есть те, которые мы изучаем исключительно «для галочки», ради оценки.

И уже в детстве можно заметить эту разницу: когда вы читаете то, что вам действительно интересно, время летит практически незаметно, вы хорошо разбираетесь в этом. А когда приходится выполнять нелюбимое задание, то навряд ли это будет вашей сильной стороной. И воодушевления в итоге будет гораздо меньше.

А оно напрямую связано с внутренней мотивацией. Мы постоянно говорим своим клиенткам, что для женщины удовольствие от процесса зачастую более важно, чем результат.

Мужчины куда чаще способны механически выполнять определенные действия, воодушевляясь исключительно маячащим впереди достижением. Для женщины же гораздо актуальнее получать удовольствие от своих действий: так она чувствует себя на своем месте, чувствует уверенность в себе, и именно так она достигает самых лучших результатов.

Поэтому перед тем, как совершить определенное действие, задавайте себе такой вопрос: «Хочу я это делать или нет?» Ваша цель – это внутренняя осознанность, понимание собственных ценностей и устремлений. И вы заметите, как при положительном ответе на вопрос «хочу или нет» появляется уверенность и энтузиазм.

Ирина Удилова, личный опыт:

«Например, когда я собиралась поменять офис, первое, с чего я начала – это задала себе вопрос, на самом ли деле я хочу и готова его поменять.

И получила ответ, что да, очень хочется, чтобы стало больше пространства. И когда пришла осознанность и понимание того, что я действительно этого хочу, стало гораздо легче планировать связанные со сменой офиса расходы, составлять сметы и выполнять другие не всегда интересные задачи».

Ваша внутренняя мотивация очень сильно зависит именно от эмоций, связанных с процессом. Когда вы движетесь в правильном направлении, вы чувствуете удовлетворение от того, что выполняете каждый шаг.

Это и самомотивация, и тренировка уверенности, когда есть осознание, что все, что мы делаем в жизни, мы делаем для себя, и если мы это сделаем, нам станет лучше. Двигаясь в правильном направлении, вы ощущаете чувство гордости за свои достижения, радость от предвкушения реализации желаний.

Поэтому очень важно разбираться в своих желаниях, чувствах и учиться поддерживать себя. Если каждый шаг будет ценен для вас и будет вести к реализации жизненных приоритетов, вы будете совершать его с большей уверенностью и воодушевлением.

Практическое задание

Составьте список своих текущих задач и оцените его по десятибалльной шкале с точки зрения того, насколько они соответствуют вашим жизненным целям, сколько энтузиазма вызывают. Все задачи, которые вы оценили от шести баллов, должны быть у вас в приоритете.

Уверенность и ответственность

Описывая качества уверенного человека, мы говорили в том числе и об ответственности. Давайте же теперь подробнее разберем, что это такое и для чего это нужно.

Часто считается, что это качество характерно в первую очередь для мужчин – как для добытчика и главы семьи, к примеру. Мужчина несет материальную ответственность за свою женщину, своих детей и так далее.

Но на самом деле понятие ответственности гораздо шире. На своих программах мы всегда говорим, что ответственность – это осознание себя как причины всего происходящего.

И в тот момент, когда мы осознаем себя первопричиной того, что происходит в нашей жизни, мы не просто берем ответственность на себя. Мы еще и осознаем, что на сто процентов можем влиять на то, что с нами происходит. То есть получаем уверенность, что мы можем все изменить, если только захотим.

Очень часто мы склонны перекладывать ответственность за неудачи в своей жизни на каких-то других людей, на внешние обстоятельства. Например, виновата мама, что неправильно нас воспитала, или виноват начальник, который мало платит или не поручает ответственной работы, которая важна для карьерного роста.

Но если продолжать плыть по течению в полной уверенности, что от вас ничего не зависит, то крупных позитивных событий в вашей жизни может так и не произойти.

Взять ответственность за свою жизнь на себя целиком и полностью – это очень большой шаг на пути к обретению уверенности.

Постарайтесь воспринимать каждую кризисную и конфликтную историю не с позиции жертвы, а с интересом, спрашивая себя: а что я могу сделать, чтобы изменить эту ситуацию? Какой урок я могу из этого извлечь? В каком направлении хочу двигаться, что важно лично для меня?

Взяв на себя ответственность, вы сможете с куда большей уверенностью и легкостью справляться со сложными ситуациями и двигаться к своим целям. И здесь есть еще один нюанс: серьезные изменения требуют времени, и это очень важно понимать.

Безответственность – это когда мы не обращаем внимания на здравый смысл и говорим: надо все изменить, все улучшить прямо сейчас. Надо похудеть в два раза: если вес сто килограммов, надо, чтобы стало пятьдесят. Надо бросить эту дурацкую работу, потому что на ней мало платят, и найти другую, чтобы там было много денег.

Ответственность – это когда мы уважаем то, что имеем вне зависимости от мнения окружающих, общественных шаблонов и так далее. Относясь к себе и своей жизни ответственно, мы никуда не торопимся, мы даем себе время на то, чтобы делать шаг за шагом к позитивным изменениям, мы не сдаемся, если что-то не получилось.

Это очень важно – всегда давать себе еще один шанс и еще один, сколько потребуется. Достижение цели не всегда дается легко и с первого раза, и это важно понимать. Это не значит, что у вас ничего не получится – это значит лишь, что важно продолжать пытаться.

Очень часто большие цели сопровождаются неудачами на некотором этапе. Зачастую мы слышим от окружающих не слова поддержки, а скепсис и неверие. Здесь важно помнить, что если кто-то считает, что у нас что-то не получится, это не повод прекращать попытки.

Наше внутреннее состояние, наша самооценка и наше отношение к тому, что нас окружает, не должно зависеть ни от кого, кроме нас самих. Это не значит, что не нужно в принципе прислушиваться к тому, что говорят окружающие, ценить их мнение. Но принимать решение важно самому, без оглядки на чьи-то аргументы.

Ответственность и отношение к ней формируется еще в детстве, когда родители начинают передавать нам какую-то часть ежедневных дел, с которыми раньше мы не могли справляться. Например, заправлять постель, шнуровать обувь, надевать колготки, расчесываться.

При этом делегировать задачу – это не означает передать дела и забыть. Ответственность означает постоянный интерес к тому, как идут дела, готовность помочь. Но помочь при этом – не означает сделать всю работу вместо кого-то, а лишь небольшую часть, совсем немножко.

При этом интересоваться – не означает комментировать, критиковать. Родители очень часто совершают эту ошибку, наблюдая за неумелыми пока действиями ребенка и говоря что-нибудь вроде «ну ты и криворукая, ничего у тебя не получается».

Часто именно такое отношение приводит к тому, что, став взрослой, вы с трудом принимаете на себя ответственность и в рабочих моментах, и в жизни.

Когда мы культивируем негативные мысли о самой себе – это тоже безответственность. Мы удивительным образом склонны поддерживать себя в каких-то нелицеприятных мыслях о собственных талантах, навыках и способностях, принимая это за «здоровую самокритику».

Ответственность – это умение поддерживать себя в положительных аспектах, постоянно говорить себе что-то ободряющее и мотивирующее. Скатиться в критику и самоедство на самом деле очень просто, поэтому, если вы осознанно не поддерживаете положительный настрой, пуская все на самотек, это очень быстро превращается в недовольство собой.

А оно, в свою очередь, наносит удар по вашей самооценке и уверенности. Поэтому так важно брать на себя ответственность за свое внутреннее состояние.

Практическое задание

Каждый вечер уделяйте время тому, чтобы проанализировать события за день и найти, за что вы можете себя похвалить. Настраивайтесь на позитивные мысли, уменьшайте время на негатив и самокритику. Постоянно убеждайте сами себя, что вы молодец и у вас все получится.

Защита от негативных мыслей

В предыдущей главе мы говорили о том, как важно осознанно контролировать негативные мысли.

Низкая самооценка и постоянное самобичевание – это главные враги женской красоты и успешности. Женщины – от природы эмоциональные создания, поэтому настроение влияет буквально на все сферы их жизни. И если настроение хорошее, у женщины все получается как будто бы само собой, легко и непринужденно.

Почему же так часто мы поддаемся унынию и позволяем негативным мыслям захватить нас? Наш мозг так устроен: плохие, негативные мысли фиксируются в голове гораздо глубже, и от них потом очень непросто избавиться.

Понаблюдайте за собой: какие слова, оценки, события запоминаются вам лучше всего? Скорее всего, плохие, негативные. Когда мы смотрим новости, мы обращаем больше внимания на неприятные и грустные события, чем на то, что завтра, например, хорошая погода.

Хорошие новости, напротив, зачастую вызывают скепсис. Мы как будто подсознательно ожидаем чего-то плохого, и когда эти ожидания оправдываются, считаем, что это в порядке вещей.

Но я все время повторяю своим клиенткам и ученицам, что мысли материальны, и то, о чем мы чаще всего думаем, притягивается в нашу жизнь. Это не значит, что нужно посвящать

по нескольку часов в день чтению позитивных аффирмаций и доводить себя до состояния такой вечно позитивной девочки в розовых очках.

Но важно контролировать свои мысли не только в отношении себя, но и в том, что касается всего мира. Если вы научитесь ожидать от людей и событий в первую очередь хорошего, то именно это будет с вами происходить, и вы будете чувствовать себя гораздо увереннее и спокойнее.

Здесь еще очень важно фильтровать свое окружение. Подумайте, что вы чаще слышите от других людей? Вас чаще хвалят или ругают? Чаще одобряют и поддерживают или «спускают с небес на землю»?

Окружение и то, что мы слышим от других, тоже очень сильно влияет на наш эмоциональный фон. Женщинам в принципе свойственна эмпатия, поэтому, если вокруг вас много негативных, скептически настроенных людей, вы невольно перенимаете у них эти эмоции. Поэтому важно защитить себя от внешнего негативного влияния.

Обратите внимание еще и на того человека, который является для вас самым большим авторитетом. Может быть, это начальник, партнер, родственник или родитель. То, что вы чаще всего слышите от этого авторитетного человека, тоже очень сильно влияет на вашу уверенность и на ваши мысли о себе.

Если есть возможность, попробуйте поинтересоваться у этого человека, какого он о вас мнения. Зачастую бывает так, что мы принимаем холодность или строгость за неодобрение, и это подрывает нашу самооценку.

Но строгость и холодность может быть напускной, особенно если речь идет о начальстве, у некоторых просто такой стиль руководства. Если вы услышите от этого человека, что он ценит вас как специалиста, вам будет гораздо легче поддерживать себя в хорошем настроении.

Старайтесь искать во внешнем мире все возможные способы поддержки. Ищите хорошие события, хороших людей – все, что может помочь вам настроиться на позитивный лад, избавиться от сомнений и самобичевания.

Практическое задание

Подумайте, какие слова поддержки вам хотелось бы услышать от авторитетных, важных для вас людей. «Ты умница», «ты талантливая», «ты молодец», «у тебя все получится», «у тебя отличная идея» – все, что могло бы поддержать вас в данный момент.

В трудные моменты представляйте, что вне зависимости от реализации ваших задач эти люди говорят вам эти слова.

Правильно ставим цели

Еще один враг нашей уверенности в себе – это неумение правильно ставить цели.

Ошибки и неудачи всегда расстраивают, это неизбежно. Но часто мы сами являемся причиной своих неудач, если неправильно ставим цель.

Мы уже говорили о том, что женщины очень эмоциональны и мечтательны, и это помогает им достигать успехов там, где у мужчин куда меньше ресурсов. Но определенная структура и планирование должны присутствовать в постановке целей, какой бы творческой и спонтанной вы ни были.

Итак, разберем основные ошибки, которые женщины очень часто совершают, поддавшись эмоциям в принятии решений, постановке целей и задач.

Первый случай, очень часто приводящий к неудаче, разочарованию и потере уверенности в себе, – это постановка огромных, невыполнимых целей.

В этом нет ничего плохого, важно ставить разные цели, в том числе и крупные, долгосрочные. Но нужно видеть, какие из ваших целей можно реализовать сейчас, а на реализацию каких уйдет много времени.

Когда вы концентрируетесь на одной глобальной цели, по сравнению с ней буквально меркнет все остальное. Это своеобразный саботаж – попытаться взять укрепленную цита-

дель штурмом, потерпеть неудачу и сказать себе: «Я старалась, но ничего не получилось, что поделать».

Например, вы зацикливаетесь на том, что хотите получить Нобелевскую премию по литературе или купить огромный коттедж на Лазурном берегу. В этом нет ничего невозможного, но если на данный момент у вас за душой всего пара юношеских рассказов или съемная однушка, вряд ли стоит бросать все силы на достижение именно этих целей.

Здесь вам помогут как раз небольшие, краткосрочные цели, которые будут являться микрошагами на пути к долгосрочной. Важно научиться ценить даже небольшие достижения, уметь находить что-то хорошее и радостное для себя в каждом дне, тогда дорога к глобальным целям будет легкой, а ваша уверенность в себе будет расти и подпитываться, а не съеживаться из-за каких-то глобальных неудач.

Еще одна распространенная ошибка – это попытка хвататься одновременно за все задачи сразу. Вы распыляетесь, переутомляетесь и выгораете, в итоге зачастую даже самые небольшие цели остаются не реализованными до конца.

Женщинам вообще свойственна многозадачность – они удивительным образом умудряются делать несколько дел одновременно, очень быстро и при этом хорошо. Но всему есть предел: очень часто отсутствие четкого плана и попытки сделать все и сразу приводят к тому, что вы делаете много дел, но ничего серьезного толком не удается.

Например, представьте, что вам неожиданно позвонили родственники или друзья и сказали, что через два часа приедут в гости. И вот вы пытаетесь одновременно доделать работу, навести порядок, подмести полы, проверить, что есть в холодильнике, сбегать в магазин и что-нибудь приготовить. Начинаете вытирать пыль в комнате и тут замечаете где-нибудь на полу носок, оставленный мужем, и бросаетесь собирать стирку, и так далее.

Скорее всего, при таком подходе вы толком не успеете ничего доделать. В этот момент важно остановиться и прикинуть, что вам в первую очередь важно и что вы реально успеете сделать, и уже не отвлекаться от этого. Например, пропылесосить пол в гостиной, вымыть посуду и купить в магазине готовый пирог. А с тем, что зеркало в ванной останется невымытым, придется смириться.

Итак, здесь важно расставлять приоритеты. Здраво оценивая свои силы, мы автоматически приходим к пониманию, что невозможно одновременно успевать заниматься развитием нового бизнеса, ходить в спортзал, на курсы английского и программирования и учиться готовить блюда китайской кухни. Поэтому придется выбрать что-нибудь одно, что наиболее приоритетно для вас.

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.