

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**

«АСТ»

2017

УДК 159.9  
ББК 88.5

**Филатова Н.**

Секрет современной Золушки. Книга девушки, выбирающей счастье / Н. Филатова — «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  
© 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
Не люблю быть в центре внимания	19
Переходим к активным действиям	20
Задача на сегодня – полюбить себя	20
Приятно жить с умным человеком – с собой	21
Наброски к портрету	22
Уверенность и решительность: план действий	23
Все бросить и начать новую жизнь	25
Больше общайтесь	26
Найдите в себе плюсы	26
Не будьте к себе слишком строги	27
Я себе нравлюсь!	27
Не путайте красоту и очарование	28
Я некрасивая, и мужчины меня не любят...	29
Так кого же любят мужчины?	30
Не ленитесь, практикуйте, развивайтесь!	32
Упражнения для преодоления застенчивости и развития уверенности в себе	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**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, Любви. 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 опустили 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. Желаящих «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.*

### • Отсутствие смысла жизни и ценностей

Иногда женщина не знает, куда идти и зачем все это нужно. Она просыпается, готовит завтрак, идет на работу. Дети. Дом. Заботы. Одно и то же всю жизнь.

Нет никакого желания все это делать изо дня в день, исчезает позитивный настрой, накапливается усталость, возникают тревожность и, конечно же, неуверенность в себе. Утрачен смысл жизни, отсутствуют личные ценности. Возникает внутреннее напряжение. Женщина разрывается между работой и семьей, полагая, что нужно делать выбор. Хотя можно все это совмещать и жить спокойно и счастливо.

*Женщина, знающая свое предназначение, всегда оптимистична, позитивно заряжена и смело смотрит в будущее.*

### • Достоинства и недостатки

Женщинам свойственно концентрироваться на худшем. Мы так воспитаны, что прикладываем все силы к тому, что получается не лучшим образом. Получила тройку по физике, значит, нужно срочно взять репетитора, хотя девочка прекрасно рисует и мечтает стать худож-

ницей. Так, с самого детства мы учимся делать упор на негативе, уделяя ему повышенное внимание.

Всю жизнь пытаемся устранить недостатки, вместо того чтобы сконцентрироваться на достоинствах. Это становится привычкой. *В результате женщина вообще не видит своих сильных сторон, ей кажется, что она состоит из сплошных недостатков, а это лишает уверенности в себе и своих силах.*

#### • **Внутреннее согласие**

Женщина не всегда принимает реальность такой, какая она есть, и себя в этой реальности. Позволить событиям жизни происходить, при этом отказаться от критики и осуждения непросто. Нужно внутренне согласиться с тем, что все имеет право на существование в том виде, в котором это существует. Согласиться – значит принять. Принять это вовсе не означает попустительствовать себе во всем.

Женщина должна принять свое женское начало и роль в мире. Отрицая женскую сущность как важнейшую часть себя, женщина разрушает и уничтожает себя. *Бесконечная борьба с собой, беспощадная критика и неприятие себя порождают комплексы и неуверенность.*

#### • **Отрицательный опыт**

В жизни каждой женщины был отрицательный опыт, связанный с неуверенностью в своей женской силе. Возможно, вы были отвергнуты мужчиной или он игнорировал ваши чувства. Все это давно прошло, осталось позади, и ваша жизнь сложилось прекрасно, но горький осадок в душе все-таки остался. Вы снова и снова предаетесь этим воспоминаниям, снова и снова переживаете этот тяжелый опыт. Ситуация давным-давно изменилась, а вы нет. Ваши чувства остались прежними. *Появляется страх, что худшее может повториться. А страх – это всегда спутник неуверенности.*

#### • **Неумение отказывать**

Если вы не умеете говорить «нет», то вам нелегко жить на свете. Свои интересы вы отодвигаете на второй план, а решаете чужие задачи. Вам легче взвалить на себя чужие обязанности, чем решительно отказать. Это очень опасная ситуация. Вы попадаете в зависимость от обстоятельств (если вы пообещали, значит, должны выполнить), постоянно испытываете внутренний дискомфорт оттого, что живете для кого-то, а своя жизнь проходит мимо.

Таким женщинам очень сложно устроить свою личную жизнь, построить карьеру. Они всем всегда уступают, хотя понимают, что пренебрегают собственными интересами в пользу других. Возникает страх перед будущим. По поводу каждого своего шага такие женщины советуются с подругами, соседками, коллегами, с кем угодно, только бы не принимать решение самостоятельно. Остается только догадываться, какие «советы» им дадут. *В результате появляются озлобление, зависть к успехам других людей. А мужчины хотят видеть рядом с собой совершенно другую женщину – свободную, уверенную, независимую.*

## **Не люблю быть в центре внимания**

*«Я довольно самостоятельный человек. Помогать мне в жизни никому, богатых родителей нет. Во всем рассчитываю только на свои силы. Но застенчивость и нерешительность не дают мне устроить личную жизнь. Я не умею знакомиться с молодыми людьми. А если парень сам обращает на меня внимание, я отвожусь взгляд. В результате он быстро теряет ко мне интерес. Просто я неуютно чувствую себя, если нахожусь в центре внимания компании. Ничего не могу с собой поделаться! С глазу на глаз я более решительна. Мне кажется, что причина моих проблем в том, что я не чувствую себя уверенно среди большого количества людей».*

И это действительно так. Из-за постоянной неуверенности в себе человек становится закомплексованным, старается избегать людей, появляются сложности в общении. Чтобы не нажить себе кучу комплексов, нужно прислушиваться к себе, анализировать свои реакции, для того чтобы не упустить момент и вовремя начать работать над развитием уверенности.

### **Вот признаки неуверенности в себе.**

- Возникает совершенно необоснованный страх перед решением задач.
- Трудности с принятием решений.
- Постоянное ощущение внутреннего дискомфорта.
- Сопоставление себя с другими людьми.
- Острая реакция на мнение окружающих.
- Страх оказаться в центре внимания.
- Эмоциональная неуверенность.
- Неумение отказывать.
- Страх высказать свое мнение в коллективе.
- Неумение нормально реагировать на похвалу.
- Желание самоутвердиться за счет более слабых.
- Стуловая осанка, опущенная голова, бегающий взгляд.

Возможно, вы обнаружили некоторые из этих признаков у себя. Без паники!

## **Переходим к активным действиям**

- Забудьте детские обиды и живите настоящим.
- Не обращайте внимания на мнение окружающих, если оно мешает радоваться жизни и достигать своих целей.
  - Не ждите похвалы от других. Лучше хвалите себя сами.
  - Не сравнивайте себя с другими, более успешными людьми. Не завидуйте им, а учитесь у них всему самому лучшему: целеустремленности, упорству, трудолюбию.
  - Научитесь принимать свои неудачи и извлекать из них уроки. Никогда не сдавайтесь и не отчаивайтесь.
  - Любите и уважайте себя.
  - Не предъявляйте к себе слишком высокие требования.
  - При общении говорите громко и четко, но не переходите на крик; смотрите собеседнику в глаза, можно иногда отводить взгляд, чтобы это не было им воспринято как агрессия; не нужно постоянно извиняться; с уважением относитесь к собеседнику; держите ровную осанку.

Если вы неуверенный в себе человек, вы будете пытаться избегать ситуаций, где необходимо отстаивать свою позицию. Но вам необходимо этому научиться. Первые успехи добавят вам уверенности, и я ничуть не сомневаюсь в том, что у вас все получится!

## **Задача на сегодня – полюбить себя**

Если вы не любите себя, то это рождает неуверенность в своих силах, способностях, возможностях, в своей женской привлекательности. Это настоящая проблема, потому что неуверенные в себе женщины просто не могут себе позволить стать счастливыми – ведь на это тоже нужно решиться! Уверенность открывает многие двери в жизни, а отсутствие уверенности делает женщину незаметной и ненужной.

Вы часто пишете мне: «*Я некрасивая*», «*У меня отвратительный нос*», «*Я слишком толстая*», «*У меня сложный характер, я ни с кем не уживаюсь*» и т. п. Да, действительно, у всех разные носы, комплекция, черты характера. Все эти качества складываются в одном человеке так, что он становится уникальным, не похожим ни на кого другого. Уникальность – самое главное и самое ценное, что есть в каждом человеке, а вы из-за этой уникальности и страдаете, мои дорогие! И нос длинный, и ноги короткие, и характер ужасный – так и возникает нелюбовь к себе, а соответственно и неуверенность в своих силах.

И вот вы начинаете мучить себя – истощать организм диетами, испытывать всевозможные рецепты, которые, конечно же, превратят ваши тоненькие волосы в шикарную шевелюру, берете кредиты, чтобы оплатить процедуры по «обретению вечной молодости», и уже подумываете о том, как бы укоротить свой «длинный» нос. Стоп! Такое поведение делает жизнь бессмысленной и лишает вас простых человеческих радостей. Тот, кто не любит себя, никогда не сможет обрести гармонию и счастье. И дело, конечно же, не во внешности или чертах характера, а в неуважении к себе и глубоком чувстве неудовлетворенности жизнью.

**Вообще-то, все мы, девочки, всегда недовольны своей внешностью. У всех есть комплексы на этот счет. И даже фотомодели, которые, казалось бы, само совершенство, и те не являются исключением.**

Одни считают себя толстыми, другие впадают в панику по поводу каждого прыщика, третьи уверены, что у них кривые ноги, длинный нос, оттопыренные уши, слишком широкие бедра и очень маленькая грудь и т. д.

Если вы не соответствуете стандартам красоты, навязываемым нам глянцевыми журналами, значит, обречены на вечные страдания-разочарования.

Но это просто глупость! Как часто я говорю вам об этом! И все равно многие женщины, словно заколдованные, твердят о том, что намерены «исправлять», «улучшать» свою внешность, совершенно не понимая, что истинные причины такого отношения к себе кроются в низкой самооценке и отсутствии уверенности.

Вообще, уверенность всегда очень заметна и проявляется во всех аспектах жизни. Она заметна намного сильнее, чем ультрамодный наряд, крутые туфли, фото из экзотических стран, которые вы выкладываете в Instagram, или высокоинтеллектуальные книги, которые вы прочитали. Все это отходит на второй план. А на первый выходит то, как вы себя ощущаете, как преподносите себя, как относитесь к миру. Уверенная в себе женщина всегда притягивает восторженные взгляды мужчин – и не важно, какой у нее нос и сколько стоят ее туфли.

## **Приятно жить с умным человеком – с собой**

Я уверенный в себе человек, по крайней мере, я много работала над этим. Мне грустно видеть, как некоторые женщины стремятся к параметрам фотомодели и думают при этом: вот разобьюсь в лепешку, но стану на нее похожей. Не станете, потому что вы другая, потому что совершенно бесполезно кого-то копировать, потому что результат вам вряд ли понравится.

Осознайте то, что вы сами по себе являетесь ценностью, даже если не похожи на супермодель или известную актрису. Вообще, выстроить гармоничные отношения с собой – это самое сложное, что есть в жизни. Чем лучше складываются эти отношения, тем выше шансы, что вы будете счастливы и добьетесь успеха.

*Мы часто говорим, что самое важное – это выстроить хорошие отношения с окружающими людьми. Друзья, мужья, подруги, коллеги, члены семьи – нам кажется, что из отношений с ними и состоит вся наша жизнь. Но это всего лишь иллюзия. Человек прежде всего живет с самим собой, и от того, как складывается эта «жизнь», зависят отношения со всеми окружающими.*

Если ваш начальник – тиран и гад, можно найти новую работу, если муж – любитель ходить налево или постоянно устраивает вам скандалы, можно с ним развестись, если у вас завистливая подруга, ее можно отправить «в отставку», и от назойливой соседки можно как-нибудь отбиться. Но если вы не устраиваете сами себя – вот это настоящая беда. Вам нужна срочная помощь, и никто, кроме вас, не в силах вам помочь. Вы не можете изменить весь мир, но вам по силам изменить себя! Вы знаете себя лучше всех других людей и при правильном подходе можете выстроить с собой вполне комфортные отношения.

Но ваши письма говорят о том, что далеко не все женщины могут ценить себя по достоинству. Многие пишут мне, что с самого детства родители всегда были недовольны ими или сравнивали их с более успешными подружками и одноклассницами. Безусловно, такое поведение родителей влияет на формирование заниженной самооценки, и мы уже говорили об этом. К сожалению, нельзя изменить прошлое, невозможно вернуться в детство и все там исправить. Но возможно изменить сегодняшний день и свое отношение к ситуации.

Сейчас, когда я вижу, что весьма обеспеченные семьи буквально ломают жизнь своим детям, постоянно критикуя каждый их поступок, каждый шаг, навязывая совершенно чуждые цели, я вспоминаю свое детство. Моей маме некогда было критиковать нас. У нее была одна задача – поставить детей на ноги. Мы были вольны принимать собственные решения и совершать поступки, за которые сами несли ответственность. Да, у нас не хватало денег, но было самое важное – доверие и взаимопонимание. Именно поэтому у меня всегда была вера в свои силы, я ни на секунду не сомневалась, что добьюсь своего. Теперь я точно знаю: ничто не разрушает мир ребенка так сильно, как беспощадная критика и недоверие.

Даже если родители были к вам несправедливы, постоянно сравнивали вас с другими и часто твердили: «Ну в кого ты такая уродилась!» – отпустите все это. Взгляните на себя другими глазами – глазами человека, открытого этому миру и настроенного положительно.

Самооценка всегда связана со сравнением себя с кем-то, кто является для вас авторитетом, кто достиг больших успехов и высот. Часто подростки считают, что круче тот, у кого больше лайков и подписчиков в Instagram, а взрослые авторитетным считают того, кто имеет больше материальных благ и возможностей. Подумайте, с кем вы сравниваете себя? И стоит ли продолжать это делать, помогает ли вам это, или, наоборот, вы чувствуете себя подавленной.

## **Наброски к портрету**

Каждая женщина хочет, чтобы мужчины обращали на нее внимание, восхищались ею, говорили комплименты. Если кто-то вам скажет, что это не так, – не верьте! Все хотят, чтобы их любили, обожали, боготворили. Но на это способны только настоящие мужчины. А настоящие мужчины всегда выбирают женщин, уверенных в себе, ярких, независимых.

Давайте немного пофантазируем и попытаемся сделать наброски к портрету такой женщины, чтобы понять, какова же она – сильная, свободная, смелая женщина, о которой мечтают красавцы-мужчины.

Эта женщина имеет большую силу воли. Она со всем справляется, нет преград, которые она не смогла бы преодолеть.

Она очень самостоятельна, она хозяйка своей судьбы и никогда не плывет по течению. Она режиссирует свою жизнь, сама определяет сюжетные линии и не допускает к этому посторонних, особенно мужчин.

Она внутренне свободна и независима. Она никогда не согласится с тем, что ее не устраивает, только потому, что этого от нее ждут другие. Она тратит свое время только на то, что приносит ей радость и удовольствие.

Она никому ничего не доказывает. Просто не видит в этом необходимости. Она никогда не поступает демонстративно и не делает ничего напоказ. Она не собирается тратить силы на то, чтобы кого-то в чем-то убеждать.

Она прекрасно образована. Много читает. В курсе всех последних новостей.

У нее есть хобби.

Такая женщина не переживает по пустякам, не нервничает, не срывает зло на своих близких. Она спокойна и рассудительна. Вообще она довольно стрессоустойчива. А как же иначе?

Целеустремленность и решительность – ее сильные стороны. Она всегда добивается своего. Ставит цель, определяет этапы, которые она должна преодолеть, и начинает действовать. Она всегда сама принимает решения, даже если рядом с ней настоящий мужчина, способный принять на себя заботу о ней. Она сама создает условия для своей счастливой и успешной жизни.

Она оптимистична и позитивна. Что бы ни произошло, она всегда в потоке, всегда готова встать за дело. Такая женщина с уверенностью смотрит в будущее.

Коммуникабельность позволяет ей эффективно общаться с разными людьми. У нее прекрасные отношения с друзьями, близкими, коллегами. Она всегда контролирует свои эмоции, создавая вокруг себя спокойную атмосферу.

Саморазвитие – важная часть ее жизни. Она много читает, посещает тренинги, у нее разнообразные интересы.

Чужому успеху уверенная женщина не завидует. Она точно знает, что зависть – удел слабых, а она не может позволить себе такую роскошь. Вместо того чтобы злиться и завидовать, она сосредоточится на своих проблемах и делах.

Она знает свои сильные стороны и не закрывает глаза на недостатки. Она не заикливается на них, но постоянно работает над ними. Она всегда находится в движении, в процессе развития.

Такая женщина следит за собой, опрятна, элегантна. Она поддерживает хорошую физическую форму. Несмотря на нагрузки, всегда выглядит свежей и ухоженной.

...и еще один штрих.

Если вы уверенная женщина, то вы безупречно выглядите, умеете понятно излагать свои мысли, очень сдержанны и корректны в общении.

Ухоженная кожа лица, рук, естественный макияж и аккуратный маникюр придадут вам уверенности. Красивая фигура, осанка, открытый взгляд – и вы почувствуете себя королевой.

Будьте доброжелательны, но не нужно выражать сильных эмоций. Достаточно просто дружелюбно улыбнуться собеседнику.

Старайтесь внятно выражать свои мысли. Будьте лаконичны. Фразу начинайте со слов «я думаю», «я полагаю», «я буду рада», чтобы было понятно, что вы выражаете определенное мнение. Не стоит предъявлять претензии собеседнику, злиться, выражать гнев.

Никогда не позволяйте собеседнику в своем присутствии произносить слова, которые вам неприятны. Будьте вежливы и позитивны.

## **Уверенность и решительность: план действий**

*Вы нерешительны, застенчивы, всегда сомневаетесь во всем, боитесь сделать даже шаг без оглядки на других. Но теперь вы твердо решили: «Хватит! Пора меняться!» – и это замечательно! Потому что для развития уверенности в себе самое важное – понять, что это действительно необходимо. Это решение вам никем не навязано, оно идет изнутри и возникло потому, что сама жизнь требует от вас перемен. Я, дорогие мои, полностью с вами согласна: «Хватит всего бояться, хватит не верить в себя, в свой успех, хватит зависеть от чужого мне-*

ния!» Вот план действий, которые помогут вам преодолеть нерешительность, страхи, сомнения и стать уверенной в себе женщиной.

**• Если вы приняли решение, действуйте без промедления. Не нужно слишком много думать о том, что вы можете ошибиться. Даже если вы совершите ошибку, ничего страшного не произойдет, вы приобретете необходимый опыт и только выиграете от этого.**

Все время думайте только о самом светлом – о том, каких успехов вы хотите добиться, о том, как вы прекрасно будете чувствовать себя, когда избавитесь от неуверенности и нерешительности. Самое главное – не воспринимайте любые задачи как невыполнимые. Вы все сможете, вам все по плечу. Поверьте, все ограничения существуют только в вашей голове. Вы настолько к ним привыкли, что даже не мыслите жизни вне этих рамок.

**• Постарайтесь избавиться от болезненной зависимости от чужого мнения. Иногда грубого слова постороннего человека достаточно для того, чтобы вызвать у вас приступ страха и настоящую панику.**

Кажется, что это самая большая и непреодолимая проблема. Но это не так. Дорогие женщины, поймите, никто не может оценивать вас! Да, кому-то могут не нравиться ваши поступки, ваш нос, ваши глаза или походка и т. д. Окружающие могут оценивать вашу внешность и ваш характер, но не вас как личность.

И даже если кто-то подвергает вас резкой критике, воспринимайте это как критику каких-то отдельных ваших черт, а не вашей личности в целом. Если вы совершили какую-то ошибку, вызвав тем самым недовольство окружающих, это не повод отчаиваться и терять уверенность в себе! Более того, все люди совершают ошибки, кроме, конечно, тех, кто вообще ничего не делает. Но бездеятельность, отсутствие движения вперед, нежелание развиваться разрушают жизнь намного больше, чем любая нерешительность или застенчивость.

**• Ничего не бойтесь! Вы не должны всем нравиться, даже не пытайтесь быть хорошей для всех. Всегда найдутся те, кто будет вечно вами недоволен. Они будут критиковать каждое ваше действие, каждый ваш шаг. Предоставьте им эту возможность! Самое главное – чтобы вы сами были довольны собой.**

К мнению окружающих относитесь спокойно и даже с некоторым юмором. Вообще не нужно придавать мнению других людей большого значения. Это их субъективное мнение, и не более того. Запомните золотое правило: неважно, что думают о вас другие, важно, что думаете о себе вы сами.

**• Низкая самооценка и неуверенность в себе всегда порождают различные страхи. Вы не видите мир таким, каков он есть, вы видите только свои страхи.**

Вам предстоит впервые встретиться с молодым человеком или выступить на публике – и вот вы уже не чувствуете ног, в глазах темно, дыхание перехватывает, вы ничего не видите и не слышите. И только стук сердца напоминает вам о том, что вы еще живы.

Это ваше тело так реагирует на страхи. А все эти страхи связаны всего лишь с неправильным отношением к проблеме, надуманными опасностями и фантазиями в стиле фильмов ужасов. Ничего этого в реальности не существует! Все это выдумки и фантазии. Только когда вы научитесь справляться со страхами, вы увидите пестрое разнообразие жизни.

**• Не выдумывайте ничего! Вздохните глубоко, расслабьтесь! Перестаньте бояться своих страхов, пришло время с ними разобраться. Делайте первый шаг и не думайте о том, что будет потом. Улыбайтесь! Вы красивая, счастливая, уверенная в себе! Не сомневайтесь, жажда жизни, новых знакомств и интересных встреч поможет вам преодолеть все тревоги и страхи.**

### **Между нами девочками**

Когда я снимаю ролики для своего видеоблога, я всегда очень волнуюсь – как лучше стать перед камерой, какой выбрать ракурс, фон, как лучше выразить свою мысль. От волнения я совершаю сто ошибок, но не отступаю, потому что привыкла доводить дело до конца.

Я знаю, что всегда найдутся недоброжелатели, которые разнесут в пух и прах всю мою работу, будут критиковать меня за каждую ошибку, за каждый недочет, за каждое неверно произнесенное слово. Они не простят ни одного промаха и всегда найдут, за что зацепиться. Такие люди не пишут мне личных сообщений, где они могли бы указать мне на мои ошибки. Это не их цель. Они хотят критиковать меня только в публичном пространстве, пытаясь опозорить перед всеми. Но я научилась не обращать на это внимания, хотя не стану скрывать, что иногда это весьма непросто. Им кажется, что их злобные выпады могут как-то повлиять на мою жизнь. Как же они ошибаются! Я давно решила, что буду записывать свои видео, потому что они нужны моим зрителям, потому что женщины благодарят меня за это, потому что кому-то нужен мой совет. А если злобным критикам не нравится мой блог, просто уйдите с моей странички. Вот и все!

А мне всегда интересно то, что делают другие блогеры. Я с уважением отношусь к работе коллег. Я рада, что они находят время делать что-то интересное и полезное. Просто нужно научиться с уважением относиться к тому, что делают другие. Критиковать всегда проще и приятнее, чем что-то сделать самому. Люди любят оценивать чужую работу. Ведь критиковать других – для них это хороший повод повысить собственную самооценку.

Не принимайте близко к сердцу критику других людей, особенно если она не содержит предложений, не нужно зависеть от чужого мнения, не заикливайтесь на этом. Если вас обсуждают, это же здорово, значит, вы становитесь популярны.

### **Все бросить и начать новую жизнь**

*«В последнее время я поняла, что живу как-то неправильно, скучно. Муж не обращает на меня особого внимания, он много работает, потому что мы платим ипотеку. Просто живем, словно плывем по течению. У меня есть свои обязанности, у него свои. Ничего плохого не происходит, но радости тоже нет. Я не очень общительный человек, он тоже. В основном свободное время проводим дома. Все решения муж принимает сам, так у нас заведено. Когда я думаю, что придется так прожить всю жизнь, мне становится очень грустно. Как хочется стать уверенной в себе, яркой, жить интересно. Хочется жить так, как хочется...»*

Женщины часто пишут о том, что готовы начать новую жизнь, отбросить старые привычки, избавиться от непосильного груза обязанностей, которые добровольно взвалили на себя, и начать жить «в свое удовольствие», но не знают, как это сделать. Да и вообще, как это – жить так, как хочется? На самом деле все не так сложно, мои дорогие.

*Итак, если решение принято, то сегодня же отправляйтесь в дальнее плавание под названием «новая счастливая жизнь». Вас ждет невероятное приключение! Настройтесь на положительную волну, думайте только о прекрасном, откройтесь всему новому.*

Конечно, не стоит думать, что, если вы примете решение полюбить себя и жить так, как вы хотите, жизнь начнет меняться сама собой. Придется потрудиться! Но поверьте мне, это будет самая приятная работа, которую вам приходилось когда-либо выполнять.

## **Больше общайтесь**

Если вы хотите быть уверенной в себе, смело принимать решения и мечтаете жить свободно, без оглядки на других, тогда вам нужно больше общаться с разными людьми. Я понимаю, пока вам намного комфортнее дружить с единственной подружкой или вовсе проводить вечера в одиночестве. Но так дальше нельзя! *Нельзя замыкаться в себе и препятствовать проникновению в ваш мир света. А свет – это и есть общение с людьми.* Попробуйте не избегать общения, а, наоборот, искать его – на работе, на учебе, дома, на улице и т. д. Сейчас проводится столько интересных мероприятий, работают клубы по интересам, да и в социальных сетях люди завязывают интересные контакты. Для вас полезно все!

Не стесняйтесь, не зажимайтесь, поддержите разговор, если кто-то пытается вступить с вами в диалог. Наберитесь смелости и спросите у симпатичного прохожего, который час, загляните к соседке, поинтересуйтесь, как у нее дела, позвоните сокурсникам или коллегам, предложите в воскресенье сходить куда-нибудь. Поверьте, никто не посмотрит на вас косо и не откажется с вами общаться. А для вас это будет прекрасная тренировка. Теперь вы сможете легко вступать в контакт с разными людьми и будете чувствовать себя при этом раскрепощенно.

Старайтесь как можно больше времени проводить среди людей. Посещайте кафе, кино-театры, парки, театры. Хватит сидеть в четырех стенах. Общаясь с людьми, вы не только узнаете что-то новое, но и наполняетесь положительными эмоциями.

Шопинг – тоже отличный способ поднять себе настроение. Отправляйтесь в магазин и порадуйте себя чем-то новеньким. Даже если сейчас у вас нет денег на крупные покупки, вы можете приобрести какой-то стильный аксессуар или что-то из бижутерии. Даже если ничего не купите, но проведете время среди людей, это уже хорошо!

## **Найдите в себе плюсы**

Конечно же, мы, девочки, всегда будем себя сравнивать с теми, кто, на наш взгляд, красивее, привлекательнее и стройнее нас. Это нормально. Все так делают, и я не исключение. Но все хорошо в меру. Если вы слишком погрузились в мир глянца или с восхищением смотрите бьюти-каналы, но при этом понимаете, что вам никогда не достичь такого «совершенства», вам пора немедленно вернуться в реальность!

Перестаньте корить себя за то, что вы не соответствуете идеалу. Не нужно быть идеальной, нужно быть уникальной, а проще говоря – быть собой. И пусть другая девушка более привлекательна, чем вы, или более успешна, или более богата и демонстрирует свое богатство публично, это совершенно не значит, что вы не можете быть счастливой или любимой. Каждая из вас обладает своими достоинствами, которых нет у других людей. Просто нужно научиться замечать их в себе.

Найдите в себе плюсы – то, что безусловно вам нравится. Вы ответственная, честная, порядочная и т. д. Теперь проанализируйте минусы. Теперь снова вернитесь к плюсам и подумайте хорошенько, за что вас любят и уважают друзья, коллеги, близкие люди. Например, за то, что вы надежный товарищ и верный друг, вы искренняя, отзывчивая, да и просто прекрасный

человек. Думаю, список ваших достоинств после этого расширится. А теперь соотнесите свои достоинства и недостатки (эту работу можно выполнить письменно).

Уверена, достоинств окажется больше!

## **Не будьте к себе слишком строги**

У любого человека есть свои успехи и достижения. Не стоит быть к себе слишком строгой и обесценивать собственные старания. Часто вы пишете мне, что *«не считаете свои способности чем-то особенным»*. В письмах и комментариях вы пишете: *«Я обыкновенная»* или: *«Я ничем не отличаюсь от других»*, *«Я не звезда, поэтому моя жизнь скучна и однообразна»*.

*Нет, мои дорогие, вы не обыкновенные – вы неповторимые!* У каждой из вас есть таланты, способности и достижения. Может, вы отличный профессионал, а может быть, прекрасно вяжете, или шьете, или умеете печь изумительные торты. Может, вы заядлая путешественница и побывали в разных уголках мира, а может, покоряете горные вершины или бегаєте марафон. Безусловно, у каждой женщины есть успехи в каком-то деле. Чаще рассказывайте о них своим знакомым и друзьям. Их искренняя похвала не будет для вас лишней и пойдет на пользу. Помните, что к высоким результатам мы приходим с помощью маленьких ежедневных побед. Хвалите себя за любой, даже самый маленький успех. Начните с сегодняшнего дня!

### **«Если бы...»**

Подумайте, как часто вы начинаете предложение с этих слов. Имейте в виду, эти слова очень коварны. *«Ах, если бы я была стройной, если бы у меня был такой рост и длинные ноги, если мне иметь такие волосы и столько денег...»* Вы полагаете, что, имея вы все это, весь мир сразу же окажется у ваших ног? А что бы вы делали, если бы обладали всеми этими «сокровищами»? Чем бы занимались? Как бы вели себя?

А теперь поразмышляйте над тем, что мешает вам выглядеть так, как ваш идеал? Может, пора перестать печально вздыхать и отправиться в спортивный зал, отрабатывать съеденные за обедом булочки, так, как это делают известные актрисы и модели? Как только вы начнете работать над собой, окажется, что все причины, которые якобы вам мешают отлично выглядеть, ложные и надуманные.

**Не нужно слепо следовать моде – истощать себя голодом и торчать в солярии до образования золотистой корочки. Перестаньте истязать себя, пытаясь подражать кому-то. Введите свою собственную моду, где тренды задавать вы будете сами. Вы не лучше и не хуже других, вы уникальная. И для того, кто вас любит, вы самая красивая и обворожительная, даже если вы такой себя не считаете.**

Если хотите быть стильной, привлекательной, яркой, уверенной – будьте такой! Ведите себя именно так. Внешность будет всегда работать на вас, потому что вы особенная и других таких больше в мире нет.

Знайте: мир крутится вокруг вас!

## **Я себе нравлюсь!**

Каждый день вы подходите к зеркалу и внимательно рассматриваете свое отражение. *Важно, чтобы вы нравились самой себе, тогда вы будете нравиться окружающим*. Если вы настолько замотаны, что не успеваете утром сделать укладку, легкий макияж, вылетаете из дома в помятой юбке и нечищенных туфлях, то рассчитывать на то, что окружающие мужчины обратят на вас внимание, бесполезно.

Как бы вы ни были загружены работой и домашними делами, находите время на то, чтобы привести себя в порядок. Выполняйте физические упражнения, следите за фигурой, контролируйте вес.

Вы должны быть опрятны, ваша одежда всегда должна быть чистой и отглаженной. Старайтесь покупать модные стильные вещи, но при условии, что они подходят под ваш тип фигуры и соответствуют вашему возрасту. Совершенно не важно, сколько стоят вещи из вашего гардероба. Вы будете блистать в них только в том случае, если достигнете гармонии физического и духовного начал. Стремитесь к этой гармонии и помните, что вы должны нравиться, прежде всего, самой себе, а остальное не столь важно.

### **Не пора ли в Instagram?**

Вы часто рассказываете мне, что не любите фотографироваться, чтобы лишний раз не видеть свои недостатки. И это явный признак того, что вы человек с низкой самооценкой. Совершенно не важно, как вы выходите на фото. Чем больше вы фотографируетесь, тем больше раскрепощаетесь. Со временем вы станете замечать, что на некоторых фото вы выглядите весьма привлекательной, а потом поймете, в каком ракурсе смотрите лучше всего.

*Показывайте свои фото друзьям и близким и получайте порцию положительных эмоций.* Кто знает, может, через некоторое время вы решите зарегистрироваться в Instagram?

## **Не путайте красоту и очарование**

Даже если вы купите самую дорогую косметику, посетите звездных косметологов и приобретете одежду из последней коллекции мировых брендов, вы, конечно, будете выглядеть неплохо, но чуда не произойдет – вы не станете в одночасье привлекательной и очаровательной женщиной. К сожалению, радость и счастье, уверенность и высокую самооценку за деньги не купишь. *Но у меня есть отличная новость: то, что создает истинную красоту женщины – открытость, нежность, женственность, индивидуальность, – существует в нашем мире совершенно бесплатно.* Почему же мы всегда стремимся купить за огромные деньги то, что не приносит радости и удовлетворения, и не замечаем того, что может сделать нас по-настоящему счастливыми и любимыми? Быть может, мы придерживаемся ложных ориентиров?

*«Ничего подобного, – возразите вы. – Мужчины вначале оценивают внешность женщины, а только потом ее душевные качества. Если ты одета немодно и выглядишь как серая мышь, никто на тебя вообще не обратит внимания».* Безусловно, так и есть. Конечно, в любой компании все внимание мужчин достается гламурной красавице с идеальными формами. Но готовы ли мужчины надолго остаться с этой «силиконовой красоткой», словно сошедшей со страниц свежего номера глянцевого журнала? Мужчин такая красота привлекает и отталкивает одновременно. Несмотря на то что мужики любят глазами, они быстро отдаляются от дам, заикленных исключительно на своей внешности. В конечном итоге они отдают предпочтение женщинам с неприметной внешностью, но обладающим выраженной индивидуальностью, обаянием и искренностью. Такая женщина может быть и некрасива, в том смысле, в котором мы привыкли употреблять это слово, но она всегда будет очаровательна и привлекательна. Свет и спокойствие излучают такие женщины, а мужчины это очень ценят.

Вы будете выглядеть потрясающе, если примете себя такой, какая вы есть, со всеми особенностями своей внешности, со всеми складочками и морщинками.

**Красивой делает женщину уверенность и удовлетворенность собой, а не соответствие стандартам изменчивой моды.**

Некоторое время назад в моде были полногрудые блондинки с округлыми формами, а сейчас в тренде худосочные красавицы со средиземноморским загаром, и не важно, что для этого они неделями голодают и проводят часы в солярии, пытаясь не отстать от модных тенденций. Так что сами себе ответьте на вопрос – можно ли вообще удержаться на гребне модной волны и стоит ли это делать?

Красота – понятие индивидуальное, каждый ее понимает по-своему.

Очарование и обаяние – это нечто иное, намного более важное для женщины,

чем красота. Очаровательная женщина всегда прекрасна, обворожительна, восхитительна.

## **Я некрасивая, и мужчины меня не любят...**

*«Когда я вижу себя в зеркале, я понимаю, что я некрасивая. Я считаю, что у меня ужасный нос и тонкие губы, мне это очень не нравится. Я просто не могу видеть свое лицо и не знаю, что с этим делать. Мой парень бросил меня. Теперь он найдет себе красивую девушку».*

Некоторые женщины имеют такой негативный образ себя, что убедить их в обратном очень непросто.

Вы индивидуальны, и это главное. Вы созданы в одном-единственном экземпляре, и даже если у вас есть близнец, вы все равно разные. У меня есть сестра-близнец, но мы абсолютно разные люди, нас по-разному любят, по-разному воспринимают.

Мы очень похожи, но совершенно по-разному воспринимаем мир, у каждой из нас свои интересы и предпочтения.

Посмотрите на себя в зеркало и подумайте, какие у вас красивые глаза, или, например, тонкие изящные красивые руки, или прекрасные кудрявые волосы. Найдите две-три вещи в себе, которые вам очень нравятся. Попробуйте поменять свои взгляды, относитесь к себе немножко проще, с юмором, что ли! *Лучше иметь недостатки, но быть улыбчивой, веселой, легкой в общении, чем совершенной, но холодной и неприступной.* Такие люди настолько застревают на своих недостатках и стремлении к внешнему совершенству, что с ними никто не хочет общаться. Среди моих подписчиков есть такие женщины. Иногда мне очень грустно осознавать, что мы говорим с ними на разных языках. Я пытаюсь сказать им, что не надо застревать на несуществующих проблемах, а они в ответ – *«это последняя надежда обрести счастье».* Я плохая, я некрасивая, меня мужчины не любят. С чего ты взяла, что они тебя не любят? Конечно, если ты ужасная зануда, тебя действительно никто не полюбит. Если ты днем и ночью думаешь о наращивании волос, ресниц и прочей чепухе, ни один мужчина долго этого не выдержит, потому что такие женщины просто помешаны на себе и никого вокруг не замечают.

## **Между нами девочками**

Найдите золотую середину. Не стоит придерживаться стереотипов: «нужно быть худой», «нужно иметь пышную грудь», «нужно стремиться выглядеть как модель».

Будьте собой! Если вы решили похудеть, не откладывайте это в долгий ящик – начинайте сегодня!

Составьте список разрешенных и запрещенных продуктов, отправляйтесь в спортивный зал, на стадион. Не ждите, что какая-то таблетка вам поможет и завтра вы станете стройной. Не будет такого, девочки! Правильно питайтесь, побольше двигайтесь, танцуйте, сохраняйте отличное настроение.

Прекратите ныть, хандрить, ссылаться на те или иные обстоятельства. Не надо себя жалеть: *«Я такая несчастная, мне так в жизни не повезло, а у моей подруги и фигура, и деньги, и мужик отличный».* Освободитесь от подобных сравнений. Остановитесь, выдохните! Посмотрите на свою жизнь и поймите, что она прекрасна и вообще все не так уж плохо. А то, что вас не устраивает, легко можно подкорректировать, просто нужно немного постараться и приложить усилия.

## Так кого же любят мужчины?

Почему одни женщины сводят мужчин с ума, а другие не пользуются успехом? Почему одни всегда в центре внимания представителей сильного пола, а других мужчины вообще не замечают?

Конечно, все зависит от индивидуальных предпочтений мужчины.

Одним нравятся стройные и длинноногие, другие предпочитают женщин с пышными формами, чтобы было «на что посмотреть». Кто-то сходит с ума от блондинок, а кого-то заводят брюнетки или рыжие. Некоторые мужчины выбирают мягких, нежных, ласковых женщин, а другие в восторге от роковых красавиц в стиле вамп.

Если вы хотите получить однозначный ответ на вопрос «Каких женщин любят мужчины?», «Какой я должна стать, чтобы меня полюбили?», то вы его не получите. Дело в том, что не существует определенных канонов и стандартов женской красоты, это первое. И второе: чтобы иметь успех у мужчин, недостаточно быть красоткой, намного важнее умение правильно себя подать.

Если вы холеная красавица, одетая по последней моде, но не можете ничем заинтересовать, зацепить мужчину, чтобы он обратил на вас внимание, у вас нет никаких шансов. Поэтому, если хотите быть в центре мужского внимания, не стоит полагаться только на свою внешность. Здесь важно понять, что не каждая красивая женщина является привлекательной. Мужчины, безусловно, западают на красавиц с идеальными формами, но быстро теряют к ним интерес. Если она не интересная собеседница, а еще хуже – не умеет слушать, не обладает развитым интеллектом, не способна поддержать мужчину в трудную минуту и думает только о том, как бы получить подарок подороже, мужчина очень быстро поймет, что угодить в объятия такой дамы – смерти подобно, и сбежит от нее на следующее утро.

Чтобы стать по-настоящему привлекательной для мужчины, чтобы удержать его рядом с собой и стать для него единственной и неповторимой, нужно работать над своим внутренним содержанием, развивать природные способности, увлекаться чем-то, осваивать новые знания, изучать языки и т. д. Такая женщина интересна, с ней хочется быть, разговаривать, что-то обсуждать, вместе радоваться чему-то, просыпаясь, снова и снова хочется видеть ее улыбку.

Привлекательность и внешняя красота прекрасно дополняют друг друга.

Именно благодаря этому соединению женщины, как магнит, притягивают мужчин.

Хочу сразу предупредить, что мужчины предпочитают держаться в стороне от женщин с низкой самооценкой. Такие женщины уверены в том, что они никому не нравятся и не могут нравиться. Так происходит потому, что они не нравятся сами себе. У них нет чувства собственного достоинства, они смирились со своим положением и готовы только к негативному отношению. Кто ж захочет быть рядом с такой дамой?

Зато уверенная в себе, раскованная, свободная женщина не оставит равнодушным ни одно мужское сердце.

Мужчины считают очень сексуальными женщин, которые чувствуют себя комфортно в собственном теле, даже если это тело не совершенно. *«Милый, я не слишком толстая? Мне кажется, это платье меня ужасно полнит. Живот торчит и целлюлит виден. Я в шоке!»* – вот этого мужчины точно терпеть не могут! Если мужчина выбрал вас, значит, вы ему нравитесь, и прекратите привлекать его внимание к своим недостаткам. Лучше займитесь их устранением!

Мужчины избегают закомплексованных женщин – их не интересуют зажатые, скованные страхами и обремененные условностями дамы. Мужчина хочет, чтобы его женщина была свободной, раскрепощенной, естественной. Но вместе с тем мужчины не выносят вульгарности.

А вот самоуверенных дамочек мужчины терпеть не могут. Если она заносчива, высокомерна и «цены себе не сложит», то, скорее всего, так и останется одна. Ни один мужчина не хочет чувствовать себя униженным и ни за что не потерпит этого. Здесь важно не путать уверенность в себе с самоуверенностью. Выше мы уже говорили об адекватной самооценке. И это нужно учитывать.

Независимость и гордость мужчины воспринимают как сексуальность, они хотят добиваться такой женщины, завоевывать ее. Но надменность и высокомерие – плохие союзники в любовных делах.

Даже если вы успешная, уверенная в себе женщина, никогда не переходите эту грань и не будьте слишком самоуверенной.

Уверенные в себе женщины обычно интересные собеседницы. Они прекрасно образованы, развиты, элегантны.

Мужчинам нравится проводить с ними время вдвоем и появляться в обществе. Окружающие восхищаются этими красавицами, они всегда в центре внимания, что, конечно же, радует мужчину. Он доволен и счастлив, что завоевал сердце женщины, которой восхищаются все!

Какая она, женщина его мечты?

- **Женщина его мечты всегда имеет свои увлечения и интересы.**

Мужчина занимает важное место в ее жизни, но он – не вся ее жизнь. Она всегда в движении, в развитии, у нее есть хобби и любимые занятия. Она старается не попадать в эмоциональную зависимость от мужчины. Даже если он занят, она не будет бесконечно звонить ему и надоедать вопросами: «Милый, когда ты приедешь? Я скучаю, я совсем одна...» У нее всегда есть свои дела. Она каждую минуту использует с пользой для себя.

- **Женщина его мечты активна и энергична.**

Она отлично знает, чего хочет. Она любознательна, всегда что-то придумывает и предпринимает. С ней не скучно ни в жизни, ни в любви.

- **Женщина его мечты имеет чувство собственного достоинства и уверена в себе и своей привлекательности.**

Уверенная в себе женщина любит находиться в центре внимания, спокойно принимает похвалу и комплименты. Если ей говорят, что она восхитительна, она соглашается с этим. Ее не интересуют прежние отношения мужчины, она никогда не опустится до ревности.

- **Женщина его мечты не оценивает мужчину по размеру кошелька или марке машины.**

Напротив, она готова в любой момент оказать ему помощь и поддержку. Она серьезно относится к отношениям, и он это чувствует. Мужчина старается делать все, что в его силах, чтобы сделать эту женщину счастливой.

- **Женщина его мечты никогда не манипулирует и не преследует мужчину.**

Мужчины ненавидят любые манипуляции. Они не намерены читать мысли, додумывать фразы, расшифровывать намеки. Они не выносят слез, истерик, требований бесконечно доказывать свою любовь. Женщина мечты говорит прямо, чего она хочет. Она спокойна и уравновешена.

Такая женщина не будет постоянно звонить мужчине и напоминать о себе. Она не станет контролировать каждый его шаг. Она прекрасно понимает, что мужчины воспринимают это как ограничение личной свободы.

- **Женщина его мечты всегда выделяется из толпы, она индивидуальна и неповторима.**

Она слегка кокетлива, но во всем знает меру. Она такая разная, но при этом остается собой.

- **Женщина его мечты чувствует, когда мужчине нужно побыть одному.**

Она предоставляет ему эту возможность, не высказывая обид. В свою очередь она не станет названивать ему целый день, даже если ей сильно хочется услышать его голос. Она не будет перегружать мужчину общением. Вот тогда он будет стремиться к тому, чтобы больше времени проводить вместе.

• **Женщина его мечты следит за собой и относится внимательно к своему здоровью.**

Она ухаживает за собой, потому что уважает себя. Она всегда выглядит шикарно, это придает ей уверенности.

• **Женщина его мечты сексуальна.**

Она хочет секса. А мужчине приятно, что она не отвергает его желания. Она страстная и соблазнительная. Она прекрасная любовница.

## **Не ленитесь, практикуйте, развивайтесь!**

Дорогие мои читательницы, мы подробно и откровенно поговорили с вами о том, как важно обрести уверенность в себе, иметь чувство собственного достоинства, быть свободной и независимой.

*И даже если сейчас ваши дела идут не слишком хорошо, не огорчайтесь! Каждая из вас может быть счастливой и любимой! Не имеет значения, красивы ли вы, как фотомодель с обложки глянцевого журнала, или просто симпатичная, обаятельная женщина. Вы прекрасны!*

Уверенность в себе гораздо важнее для достижения успеха, чем идеальная фигура или внешность. Ваше счастье не зависит ни от цвета ваших глаз или волос, ни от того, сколько вы весите, ни от косметики, которой вы пользуетесь, или одежды, которую носите.

*Уверенность в себе открывает перед вами все двери, помогает осуществить свои мечты. Именно она дает вам вдохновение творить любовь!*

В заключение предлагаю ознакомиться с упражнениями, которые помогают обрести уверенность и повысить самооценку. Это очень эффективные упражнения, которые рекомендуют психологи. Работайте над собой, не ленитесь, практикуйте, развивайтесь! Уделите себе полчаса в день и позвольте себе быть счастливой. А я желаю вам успехов!

## **Упражнения для преодоления застенчивости и развития уверенности в себе**

### **1. Контраргументы**

Составьте список собственных слабых сторон. Впишите его в левую половину листа бумаги. На правой напротив каждого пункта укажите те позитивные моменты, которые можно противопоставить негативным. Например.

*Слабости*

- Ни одному из тех, кто меня знает, я не нравлюсь.
- Во мне почти нет привлекательных черт.

*Контраргументы*

- Те, кто действительно меня знает, относятся ко мне хорошо.
- Во мне масса привлекательных черт.

Расширьте и обоснуйте контраргументы, найдите подходящие примеры. Начните думать о себе в положительном ключе.

### **2. Иные слова для обозначения застенчивости**

Бывает, что мы испытываем застенчивость в какой-то одной или двух ситуациях, но тем не менее полагаем себя застенчивыми. Вместо того чтобы считать и говорить: «Я застенчивый человек», старайтесь думать и высказываться о себе, имея в виду более конкретные понятия – определенные обстоятельства и реакции. Например: «Я волнуюсь, когда выступаю публично», или: «В компании я чувствую себя не на своем месте», или: «Я нервничаю, встречаясь с директором нашей фирмы», или еще более конкретно: «У меня учащается сердцебиение, если я чувствую, что парень обратил на меня внимание».

## **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.