

# УВЕРЕН НОСТЬ В СЕБЕ



Простые практики  
для обретения внутренней силы  
и твердости

РАЗВИВАЮЩАЯ  
ТЕТРАДЬ  
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ  
КАЧЕСТВА  
ЖИЗНИ



## СОВСЕМ ЧЕСТНО: СКОЛЬКО В ТЕБЕ УВЕРЕННОСТИ?

При помощи следующих вопросов ты можешь проверить себя. Отвечай по возможности не задумываясь. Ответы не всегда однозначны, особенно в теме «Скажи “нет”». Может быть, с друзьями тебе довольно просто отказаться от чего-то, а вот сказать «нет» руководителю куда сложнее. Поэтому при ответе ориентируйся на те ситуации, в которых тебе наиболее сложно действовать, как, например, в случае с руководителем.

	Вообще нет	Скорее нет	Не знаю	Часто	Всегда
Можешь ли ты сказать «нет»?					
Отстаиваешь ли ты свое мнение?					
Ты гордишься своими достижениями?					
Ты признаешь свои ошибки?					
Ты себя любишь?					
Признаешь ли ты свои слабости?					
Ты говоришь то, что хочешь?					
Можешь ли ты молчать?					
Заканчиваешь ли ты разговор, если он тебя раздражает?					

■ В каком столбике у тебя больше всего крестиков?



### *Вообще нет*

Если много крестиков стоит в этом столбике, я могу порекомендовать тебе следующие упражнения:

- «Уверенная осанка», с. 9
- «Успокойся – техника дыхания», с. 16
- «С размахом отпразднуй один из успехов», с. 28

### *Скорее нет или Не знаю*

Эти упражнения определенно пойдут тебе на пользу:

- «Укрощение внутреннего критика», с. 18
- «Твой добрый внутренний помощник», с. 22
- «Признавай ошибки и продолжай двигаться вперед», с. 30

### *Часто*

Отличное начало! Я советую:

- «Положительный внутренний диалог», с. 44
- «Любовное послание самому себе», с. 72

### *Всегда*

Поздравляю! Твоей уверенности в себе можно только позавидовать.

Тем не менее в этой рабочей тетради ты найдешь много полезной информации. Например, в разделе «Это интересно!». Попробуй проделать упражнение, если оно тебе по душе, ведь не даром говорится «век живи – век учись».



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

