

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	5
------------------	---

Часть первая

ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ ОБ УВЕРЕННОСТИ

1. Почему уверенность в себе — это ключевой фактор успеха	14
2. Уверенность без «у»	32
3. Кто разрушил вашу уверенность? Ваше воспитание	50
4. Кто разрушил вашу уверенность? Другие факторы	69

Часть вторая

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОЛЕЗНЫЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

5. Немного поддержки со стороны друзей — это то, что вам нужно	92
6. Как стать своим лучшим другом	117
7. Как оставаться на высоте в сложных ситуациях	139
8. Что делать, когда корабль налетел на риф	187
9. Достаточно ли у вас уверенности, чтобы творить добро?	215
Время благодарности	234
Пригласите Пола Макги в свою организацию	237
Об авторе	238

ВСТУПЛЕНИЕ

Уверенность — это все.

Эрик Кантона

Мысленно перенеситесь в свое детство.

Помните, как вам делали прививки, когда вы были ребенком?

А теперь представьте себе, что одна из этих прививок должна была выработать у вас иммунитет к негативу, неудачам и неуверенности в себе.

Другими словами, вам ввели вакцину уверенности.

Как бы сложилась тогда ваша жизнь?

А какой бы она была, если бы вам делали инъекции уверенности каждые пять лет?

Чем бы вы занимались? Куда бы поехали? К каким бы высотам стремились?

Интересная мысль.

Согласны?

Ну, прежде всего, вам не нужна была бы эта книга.

Да и жизнь могла бы быть намного проще.

Но на самом деле все почему-то не так.

Жизнь — сложная штука.

А уверенность в себе — весьма хрупкое свойство.

Можно развивать ее годами,

а потом —

раз — и какое-то событие не оставляет от нее и следа.

Итак, почему же уверенность — это залог успешной и полноценной жизни?

От кого или чего она зависит?

Что происходит, когда человек теряет веру в себя?

Можно ли ее восстановить?

И если можно, то как?

Как чувствовать себя уверенно в различных жизненных ситуациях?

Вот о чем эта книга.

Во многих отношениях она о том, как создать немного больше Кевинов.

Сейчас поясню.

Как-то я проводил двухдневный семинар по теме «Как получить работу» для группы шахтеров, уволенных в связи с закрытием предприятий. Мероприятие прошло успешно.

«Итак, что вам дал этот семинар?» — задал я вопрос двенадцати его участникам. В ответ я услышал те же стандартные фразы, которые слышал уже много раз.

«Я намного увереннее смотрю в будущее».

«Я знаю, как себя лучше подать».

«Я сумею лучше подготовиться к собеседованию».

Тут подошла очередь Кевина.

«Если бы вы были моим учителем в школе, Пол, я мог бы стать космонавтом».

Такого ответа я не ожидал.

Кевин продолжил свою мысль: «Моя жизнь была спланирована с самого раннего детства. Мой отец был шахтером, и я тоже должен был стать шахтером.

Этот семинар дал мне уверенность в себе и своих силах. Мне хотелось бы вернуться на 20 лет назад и начать все сначала. Кто знает, чего бы я достиг?»

Я никогда не забуду слова Кевина.

Они служат постоянным напоминанием о том, как уверенность в себе или ее отсутствие могут изменить нашу жизнь. Я не хочу оглядываться на прожитые годы с мыслью «Жаль, что не смог этого сделать» только потому, что мне не хватило для этого веры в себя.

Я хочу говорить так: «Я рад, что смог это сделать».

Я хочу быть игроком, а не зрителем.

А вы?

Как извлечь максимум пользы из данной книги

Для начала я объясню, какой подход использовал при написании этой книги. Я разделил ее на две большие части.

Часть первая носит теоретико-познавательный характер и помогает лучше понять, что такое уверенность и почему она играет такую важную роль в нашей жизни. Здесь же я развенчиваю некоторые мифы и сомнительные идеи,

которые могут принести больше вреда, чем пользы. И наконец, мы изучим, как наше прошлое влияет на то, кто мы есть и что о себе думаем.

Часть вторая содержит практические советы и техники, применение которых позволяет обрести и развить уверенность в себе. Боретесь ли вы с внутренними сомнениями, чувствуете ли себя потерянными и ненужными, переживаете ли разрыв отношений или волнуетесь перед первым свиданием — десятки проверенных идей и способов помогут вам справиться с разными ситуациями и реализовать свой внутренний потенциал.

Стиль. Книга написана простым, общедоступным языком. Чтобы не пугать читателей огромными абзацами, я разбил их на отдельные фрагменты. Надеюсь, так вам будет легче воспринимать и запоминать информацию.



Пит-стопы. По ходу чтения вам будут постоянно встречаться разделы под названием «**Пит-стоп**». Это не что иное, как остановки для усвоения прочитанного.

Итак, что вы решили? Закончить с чтением данной книги или продолжить, чтобы обрести и/или укрепить уверенность в себе?

Если вы выбрали последнее, на что я искренне надеюсь, то вы найдете **Пит-стопы** просто бесценными помощниками.

Опять поясню. Понимаете, я не хочу, чтобы вы просто прочли эту книгу. Хочу, чтобы вы прочли и осмыслили то,

что в ней написано. Для этого вам придется периодически останавливаться на **Пит-стопах**, чтобы «переварить» информацию и ответить на вопросы.

Так вы сумеете извлечь гораздо большую пользу из данной книги. Обещаю.



Личные истории. Я добавил этот раздел, чтобы сделать свое повествование более живым и выразительным. В нем я подкрепил свои мысли конкретными примерами из собственной жизни и жизни других людей. Так они выглядят более понятными и убедительными. Реальные жизненные истории играют важную роль в процессе усвоения знаний, и я надеюсь, что каждый из вас найдет в них для себя что-нибудь интересное и полезное.

Если вы все же решите пропустить раздел «Личные истории» (хотя я надеюсь, что вы не станете этого делать), что ж, ничего страшного не произойдет. Он не несет существенной смысловой нагрузки. Кроме того, в книге содержится много других инструментов для развития уверенности в себе и повышения самооценки. Однако именно данный раздел может значительно обогатить ваш жизненный опыт.

Могу предположить, что эта книга займет свое место у вас на полке рядом с другими книгами по саморазвитию. Некоторые из них, на мой взгляд, слишком уж приторные, поэтому в своей работе я использовал приземленный, практический и реалистичный подход.

И, пожалуйста, имейте в виду: я здесь не для того, чтобы быть милым, а затем, чтобы быть полезным.

Поэтому приготовьтесь к тому, что вас будут испытывать «на прочность» и готовить к суровым жизненным испытаниям. Моя цель — помочь вам преодолеть этот путь, вдохновить своими идеями, а иногда, надеюсь, и вызвать улыбку.

И в завершении я хотел бы еще раз процитировать Эрика Кантона: «Уверенность — это все». На каком бы отрезке жизненного пути вы сейчас ни находились, я искренне надеюсь, что эта книга поможет вам обрести уверенность в себе и изменить свою жизнь к лучшему.

Наслаждайтесь.

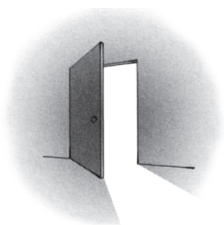
Пол Макги



**ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
ВСЕ,
ЧТО ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ
ОБ УВЕРЕННОСТИ**

1

ПОЧЕМУ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ — ЭТО КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР УСПЕХА



В этой главе вы узнаете

О том, какое
влияние оказывает
самооценка на вашу жизнь.

Почему маленькие изменения
могут творить большие чудеса.

Для чего необходимо развивать
уверенность в себе.

Какую реальную пользу это может принести.

Зачем вообще нужна уверенность?

Если бы вы познакомились с актером Томом Крузом, то, наверное, обратили бы внимание на:

Его улыбку.

Его глаза.

И, возможно, его рост.

Его рост — 170 см. Некоторые сочтут Круза невысоким — ниже среднего роста для мужчины.

А теперь представьте, что Том увеличил свой рост на 10 процентов. Ненамного, правда?

Но давайте посмотрим, какой это дало результат.

Оказывается, Том вырос со 170 до 187 см. Это значит, что его рост из категории «ниже среднего» перешел в категорию «выше среднего». Если раньше Том казался низким, то теперь его станут считать высоким.

А насколько он изменил свой рост?

Всего на 10 процентов. Это и требовалось доказать.

Маленькие изменения могут творить большие чудеса.

Плохие новости для Тома заключаются в том, что, как бы он ни пытался подрасти, у него это вряд ли получится.

Однако, если вы успели заметить, эта книга не о том, как увеличить свой рост; она о том, как обрести уверенность в себе. И в то время как вы ничего не можете поделать со своим ростом, стать уверенным и успешным человеком вам вполне по силам.

Вы спросите: что, если мы решим проигнорировать советы, которые содержатся в данной книге? Что, если не захотим предпринять конкретных действий по укреплению уверенности в себе? Действительно ли это так важно?

Вообще-то, да.

И сейчас вы поймете почему.

Представьте ситуацию. Вы нашли объявление о вакансии и очень обрадовались — кажется, это то, что вы искали. Вы прекрасно подходите для данной работы. Ну, почти прекрасно. У вас не хватает какого-то там тридесятого навыка. И вот вы заикливаются именно на нем.

В этом вам активно помогает ваш внутренний голос:

«Да на эту работу наверняка найдется масса более достойных претендентов. Если бы только у меня было больше опыта. Было бы обидно сходить на собеседование и получить отказ из-за какого-то пустяка. К тому же я не успел обновить резюме. В общем, лучше я оставлю эту затею».

Представьте ситуацию. Ваш начальник предложил вам или вашей коллеге выступить с небольшой презентацией

на ежегодной конференции компании, которая должна проходить в Париже. Для вас это прекрасная возможность заявить о себе и повысить свой авторитет в глазах коллег и руководства.

Но тут вы снова слышите свой внутренний голос:

«Я ненавижу выступать с презентациями. На меня все будут смотреть. Я буду страшно нервничать. А что мне сказать? Я не хочу опозориться перед своими коллегами — я этого никогда не переживу. Сьюзен прекрасно с этим справится — похоже, она никогда не волнуется. Я даже думаю, что ей достанутся все поздравления. Ничего страшного. Эти конференции — отличный способ повеселиться, а в последний вечер будет бесплатная вечеринка».

Представьте ситуацию. Вы находитесь в пабе с друзьями. Вдруг вы замечаете своих бывших однокурсников, а среди них — Лизу. Она всегда вам нравилась, но вы уже давно с ней не виделись. Лиза смотрит на вас и улыбается.

Но внутренний голос опять заводит свою волынку:

«Эта девушка не для тебя. Когда-то она встречалась с Мартином. Почему она должна интересоваться мной? Ну, хорошо, она мне улыбается. Но это, наверно, в знак дружеского расположения. Готов поспорить, что она меня просто жалеет. Я бы не смог пригласить ее на свидание. Это точно. Что, если она мне откажет? Надо мной все будут насмеяться. Ой, нет. Лучше мне уйти прямо сейчас».

Итак, вы не попытались получить работу. Вы не выступили с презентацией. И вы не пригласили девушку на свидание.

Рухнул ли от этого ваш мир? Нет. Вы неудачник? Нет. Значит ли это, что вы не сможете жить полноценной жизнью?

Нет.

Но будьте честны с самим собой. Разве вам помешало бы немного больше уверенности в себе? Я не говорю о самовлюбленности, наглости или гиперкоммуникабельности. Я говорю об уверенности. Это такое состояние, когда вы позитивно относитесь к себе и верите в свои силы. Когда не боитесь потерпеть неудачу. Когда понимаете, что отказ — это не конец света.

Правда в том, что...



Нам всем
не помешало бы
немного больше
уверенности
в себе.

Всего 10 процентов — а какой результат!