

# Программа

---

<b>Введение</b>	<b>13</b>
1. <b>Как стать уверенным в себе — общие правила.</b> Формула, которая изменит вашу жизнь.	<b>14</b>
2. <b>Насколько вы уверены в себе?</b> Определяем стартовую позицию.	<b>18</b>
3. <b>Сейте семена уверенности и следите,</b> <b>как они растут:</b> почему вы — то, что вы есть, и как стать тем, кем вы хотите быть.	<b>24</b>
4. <b>Кто за все отвечает?</b> Ну разумеется, вы!	<b>29</b>
5. <b>Станьте мотивированным:</b> поставьте перед собой цель, которая побудит вас меняться и расти.	<b>33</b>
6. <b>Решительность:</b> осознаем, почему нужно меняться, и укрепляем желание стать уверенным в себе.	<b>37</b>
7. <b>Думайте как уверенная личность:</b> изменение жизни начинается с изменения мышления.	<b>41</b>
8. <b>Метод четырех шагов:</b> железный способ мыслить позитивно.	<b>45</b>
9. <b>Заткните рот Внутреннему критику:</b> поединок с недовольным голоском в голове.	<b>49</b>
10. <b>Аффирмации:</b> как использовать их для достижения уверенности и что они меняют.	<b>54</b>
11. <b>Кем вы представляете себя?</b> Представление о себе и подсознательное.	<b>58</b>
12. <b>Используйте ваше творческое воображение</b> <b>на 100%:</b> техники преобразования жизни, которые навсегда изменят ваше представление о себе.	<b>62</b>
13. <b>Принцип «как если бы»:</b> действуйте, как если бы вы были уверены в себе — и становитесь увереннее.	<b>66</b>

14. **Съешьте слона:** о том, как важно действовать шаг за шагом. **70**
15. **Самоанализ, шаг первый — прошлое:** исследуйте, что в прошлом задело вас и что вам мешает. **74**
16. **Самоанализ, шаг второй — кто вы есть?** Поймите себя: ведь чем больше вы всматриваетесь в себя, тем больше способны управлять своей жизнью. **78**
17. **Детство:** как влияние родителей и отношения с ними в детстве продолжают вредить вам. **82**
18. **Драмы контроля:** как вы учились получать от других желаемое и как это до сих пор управляет вашим поведением. **86**
19. **Позаботьтесь о Внутреннем ребенке:** учитесь принимать ребенка, которым вы были, как важную часть себя взрослого. **91**
20. **Простите, забудьте и будьте свободны:** как простить тех, кто вас обидел, взять под контроль свою жизнь и двигаться дальше. **95**
21. **Отпустите прошлое:** как избавиться от нежелательного багажа прошедшего так, чтобы он перестал стеснять вас. **99**
22. **Примите себя:** как принять себя каким есть, а особенно — в том, что нельзя изменить. **103**
23. **Образ тела:** полюбите свое тело со всеми его недостатками! **107**
24. **Придите в форму:** руководство по здоровому образу жизни, который даст вам энергию и уверенность. **111**
25. **Спокойствие и уверенность:** глубокое расслабление и постоянное спокойствие — для постоянной уверенности. **116**
26. **Как установить якорь:** достижение чувства уверенности в любой момент. **120**

27. **Пока все в порядке:** возможность сделать паузу, оценить положение дел, подумать и проанализировать прогресс. **124**
28. **Найдите цель:** что вдохновляет и мотивирует вас, дает смысл жизни и указывает направление? **128**
29. **Вернитесь к цели:** решите, чего вы хотите достичь в жизни, и начинайте прямо сейчас. **132**
30. **Думающий думает, Доказывающий доказывает:** как использовать силу подсознания для достижения уверенности. **136**
31. **Разговор с самим собой:** от негативных и ограничивающих мыслей — к уверенности и самооценности. **140**
32. **Убеждения:** что они такое, чем важны, как изменить их и поверить в себя. **144**
33. **Установки уверенности:** семь ключевых установок. **148**
34. **Любовь к себе:** самооценność — ключ к счастью и полноте отношений. **152**
35. **Сконцентрируйтесь на том, что получается:** осознание сильных сторон и новые достижения. **156**
36. **Преодолевайте слабости, опираясь на силу:** как важно сосредоточиться на том, что получается, и вырабатывать терпение и упорство. **161**
37. **Рискните:** как выйти из зоны комфорта. **165**
38. **Просто сделайте это:** упражнения по выработке уверенности в себе. Пробуйте снова и снова! **169**
39. **Язык тела:** примите уверенную позу и почувствуйте себя защищенным. **173**
40. **Условия ценности.** Как другие оценивают вас и что делать, если вас отвергают. **177**

41. <b>Не ищите одобрения извне:</b> вы нуждаетесь в одобрении только одного человека — угадайте кого?	182
42. <b>Первые впечатления:</b> навыки общения, которые побудят окружающих общаться с вами, а вам придадут уверенности.	187
43. <b>Будьте хорошим слушателем:</b> умение слушать — один из секретов раскованного общения и популярности.	191
44. <b>Умейте постоять за себя:</b> введение в настойчивость.	195
45. <b>Как быть упорным:</b> эффективные инструменты и техники для того, чтоб стоять на своем и добиваться своего.	199
46. <b>Если думаете «нет», то и говорите «нет»:</b> это нелегко дается тем, кто в себе не уверен.	203
47. <b>Комплименты и критика:</b> как реагировать на критику, как получать и говорить комплименты.	207
48. <b>Как просить желаемого</b> и что говорить, не получив его.	212
49. <b>Будьте проще:</b> перестаньте воспринимать себя слишком серьезно и посмейтесь.	216
50. <b>Разум ведет чувства:</b> поймите свои эмоции и управляйте ими; ведите себя с людьми в приемлемой для них манере.	220
51. <b>Интересуйтесь другими:</b> помогая ближнему, мы становимся необычайно уверенными в себе.	224
52. <b>Выбирайте покой:</b> осознайте свою духовную составляющую и наслаждайтесь постоянным спокойствием ума.	228
<b>Библиография</b>	233