

Программа

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

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

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