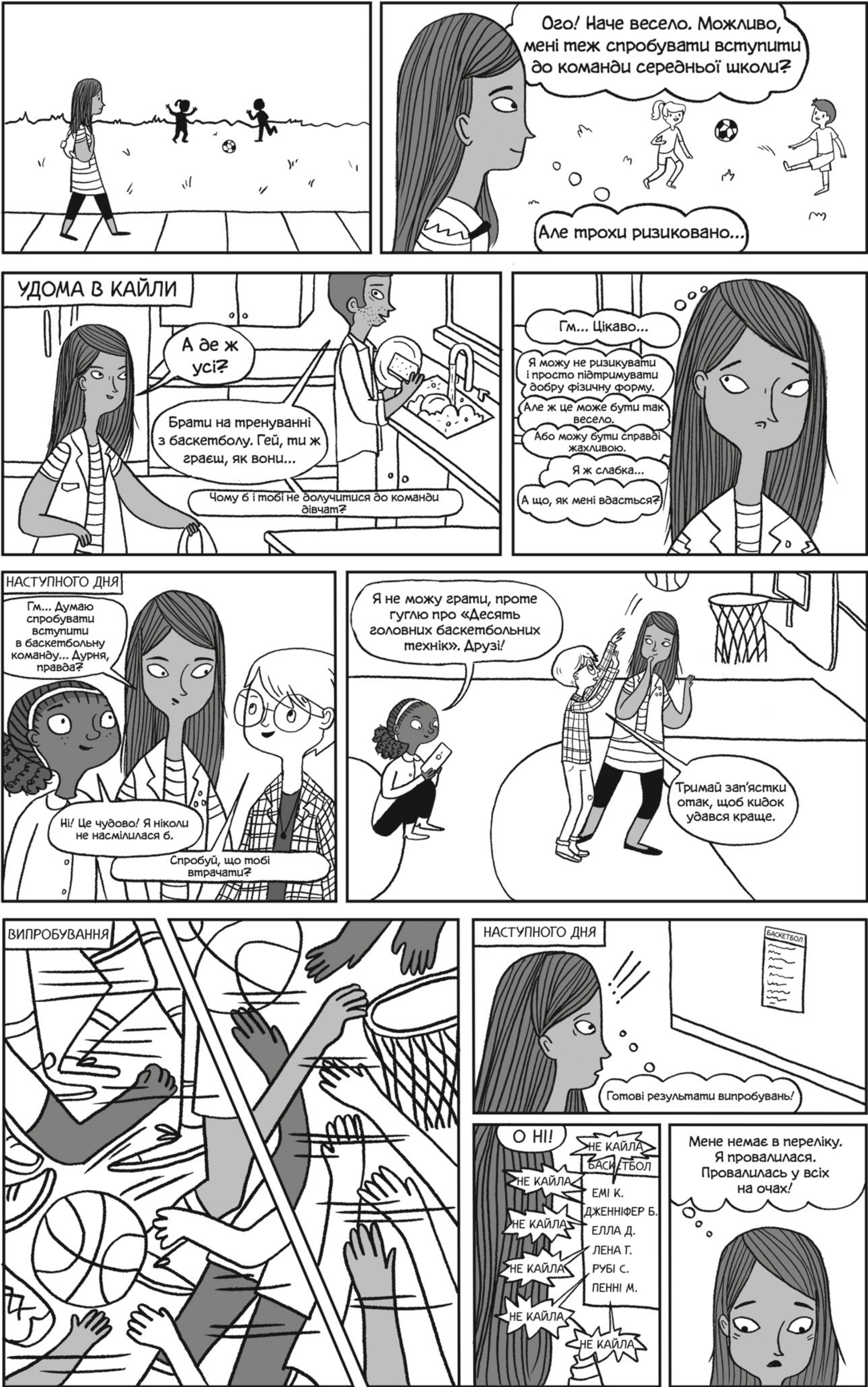


КАЙЛА СТРАШЕННО РИЗИКУЄ. ЧАСТИНА 1



ДАЛІ БУДЕ...

РОЗДІЛ 1

Гвинтики та заєчки впевненості



Проте, що ж таке впевненість? Ось основне наукове визначення:
Упевненість — це те, що перетворює ваші *думки* на *вчинки*.

Можете уявити її як математичну формулу:
Думки + Впевненість = Учинок

Чи уявіть картинку з хімічним приладдям, де в одній мензурці — думки, а в іншій — впевненість. БАМ! І маєте захопливу, вибухову дію.

Упевненість — це те, що допоможе, коли вам буде треба зробити щось таке, що здається **ВАЖКИМ, СТРАШНИМ ЧИ НЕМОЖЛИВИМ**. І ми не маємо на увазі екстремальні дії, на кшталт стрибків зі скелі. (Чи, можливо, маємо, якщо у вас є планер чи парашут!) Упевненість до того ж підживлює вас енергією для щоденних викликів. Саме це відчуття виникало в Кайли на баскетбольних тренуваннях у першій частині «Кайла страшенно ризикує».

Уявіть, що впевненість — це малесенький могутній тренер у вашій голові, який допомагає зробити все те, чого ви прагнете. *«Знаю, тобі здається, що сьогодні ти не в змозі підвести у класі руку, та ну ж бо, я бачила, як ти робила таке вже мільйон разів. Забудь про страхи і просто здайми руку. Ти здатна на це!»*



ОПИТУВАННЯ

Для яких із цих учинків потрібно почуватись упевнено?

- А.** В Ів є найкраща подруга Ханна, і вони ніби двійнята. Коли дівчата «зависають» разом, то завжди знаходять порозуміння. Проте якось Ханна робить Ів грубувате зауваження про її нову зачіску. Ів відчувається зрадженою, але не хоче зізнаватися Ханні, що засмучена, позаяк боїться потрапити в ніякову ситуацію. Утім, вона не облишила це, а чесно зізналась у своїх почуттях.
- Б.** Кейт чудово знається на математиці. Їй завжди подобалися цифри, адже вони видаються їй змістовними. Вона старанно вчить математику, тому заввиграшки виконує домашнє завдання. Вчитель каже, що Кейт могла б, якби захотіла, відвідувати математичний гурток. Дівчина спробувала, і мрія здійснилася — віч-на-віч із задачками!
- В.** Ізабелла напам'ять знає «Красуню й чудовисько» — мюзикл, який невдовзі ставитимуть у школі. Вона полюбляє співати, проте ще ніколи не брала участі у виставі, а чимало дітей уже брали. І щодо голосу Ізабелла не впевнена, бо по-справжньому ніколи не тренувалася. Та й прослуховування відбувається перед дітьми, які теж прагнуть здобути роль. Утім, вона змусила себе спробувати!.. Однак прослуховування було саме таким страшенно ніяковим, як Ізабелла й гадала.

ВІДПОВІДІ. РОЗСЕКРЕТЬМО ВСЕ

Якщо ви відповіли **А** чи **В** або обидва, то ви **АБСОЛЮТНО** праві. Дівчина, що розмовляла з подругою, та дівчина, яка прослуховувалася на виставу, вчинили щось таке, що справді потребує впевненості. Для другого варіанта теж потрібна впевненість, але не так багато.

- А.** Ів наважилася на нелегку розмову з Ханною, яка ще з годину була засмучена, дізнавшись про подружчині почуття. Вони обидві навчилися бути щирішими одна з одною й уважнішими до того, що відтепер казатимуть одна одній.
- Б.** Кейт спробувала й потрапила в гурток, але не зробила нічого важкого, хіба ні? Фактично вона й далі робила те, що їй і так уже вдавалося. Подивимось, як Кейт упорається з більшими викликами. *На це знадобиться більше впевненості.*
- В.** Ізабелла справді докладала багато зусиль, намагаючись здобути роль. Їй не вдалося, її відсіяли, проте згодом вона збагнула, що все одно хоче грати в мюзиклі. Дівчина планує ретельніше підготуватися до наступного прослуховування. До речі, Ізабелла збирається тренувати голос, щоб, коли нервується, той не зривався і не тремтів. Чимало учнів ролі не здобули, проте їхні життя тривають. А що головне? Дівчина ризикнула й наважилася діяти.

Головний задум у всіх цих розповідях — ДІЯТИ.

Обміркуйте вислови про дії:

СТРИБНУТИ З ВИСОКОГО ТРАМПЛІНА

ПОГОВОРИТИ ІЗ СУСІДКОЮ, ПРОПОНУЮЧИ ДОГЛЯДАТИ ЗА ЇЇ ДІТЬМИ

СПРОБУВАТИ СЕБЕ В НОВОМУ ВИДІ СПОРТУ, ЯК ЦЕ ЗРОБИЛА КАЙЛА

Спробуйте щось, зробіть щось, створіть щось, долучайтесь до чогось, скажіть щось, будьте кимось. Збагнули, у чім річ?

Упевненість — це _____ (впишіть власну дію, проте, якщо ця книжка бібліотечна чи електронна, складіть перелік на окремому аркуші або в телефоні!)

ДІВЧАТА-ДІЇ мають найзахопливіше життя. Чому? Поміркуйте: ви можете сидіти і хвилюватися, спостерігаючи, як навколо вирує життя. Або можете долучитись і взяти участь у веселоощах, створюючи пригоди й успіх, здобуваючи власний досвід і здійснюючи вчинки.

Прагнете стати частиною команди, хоча не впевнені, чи вам добре це вдається? Упевненість додасть сил. Хочете писати блог і розповісти всьому світові, що у вас на думці, хоч і переживаєте, що у вас не надто розумні думки? Впевненість — ключ до цього. Прагнете бути собою,