

Кетті Кей Клер Шипмен

КОД УПЕВНЕНOSTІ — для дівчат —

Досвід реальних дівчат,
які дали волю впевненості та зробили
щось дивовижне

За участю ДжиллЕмін Рілі
Ілюстрації Нен Ловсон

Харків

 Vivat
ВИДАВНИЦТВО

2020

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

УДК 159.923.2
К33

Серія «Книжкова полиця підлітка»

Перекладено за виданням:

Kay K. The Confidence Code for Girls: Taking Risks, Messing Up, and Becoming Your Amazingly Imperfect, Totally Powerful Self / Katty Kay, Claire Shipman. — New York : HarperCollins Publishers, 2018. — 320 p.

Переклад з англійської *Юлії Григоренко*

Дизайнер обкладинки *Рената Куртвелієва*

Кей К.

К33 Код Упевненості для дівчат / Кетті Кей, Клер Шипмен ; пер. з англ. Ю. Григоренко. — Х. : Віват, 2020. — 208 с. : іл. — (Серія «Книжкова полиця підлітка», ISBN 978-617-690-681-0).

ISBN 978-966-982-132-4 (укр.)

ISBN 978-1-5384-9753-1 (англ.)

Це не проста мотиваційна книжка про те, як стати популярною. Авторки зламали Код Упевненості для дівчат і винайшли рецепт, як її можна продукувати самостійно. Гасчки та гвинтики впевненості, true story, факапи, опитування, жіночі дилеми та ключі до їх розв'язання — усе, викладене на цих сторінках, ґрунтується на дослідженнях науковців про те, що таке впевненість і як її набути. Ви не встигнете й оком мигнути, як навчитеся створювати свої Коди Впевненості й наважитесь на те, про що раніше не могли навіть помислити.

УДК 159.923.2

ISBN 978-617-690-681-0 (серія)

ISBN 978-966-982-132-4 (укр.)

ISBN 978-1-5384-9753-1 (англ.)

© Katherine Kay and Claire Shipman, 2018

© ТОВ «Видавництво "Віват"», видання українською мовою, 2020

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ЗМІСТ

ВІД АВТОРОК	11
--------------------------	-----------

ЩО ВАС МОЖЕ ЧЕКАТИ НА ЦЬОМУ ШЛЯХУ.....	13
---	-----------

ЧАСТИНА ПЕРША

КАЮЧІ ДО ВПЕВНЕНOSTІ.....	15
----------------------------------	-----------

РОЗДІЛ 1

ГВИНТИКИ ТА ГАСЧКИ ВПЕВНЕНOSTІ	17
---	-----------

РОЗДІЛ 2

РИЗИКОВАНА СПРАВА.....	29
-------------------------------	-----------

РОЗДІЛ 3

ЕПІЧНЕ ПАДІННЯ	43
-----------------------------	-----------

РОЗДІЛ 4

СТАТИ КУЛЬТУРНИМ КРИТИКОМ	55
--	-----------

ЧАСТИНА ДРУГА

УПЕВНЕНІСТЬ УСЕРЕДИНІ ТА ЗЗОВНІ	71
--	-----------

РОЗДІЛ 5

ВИ ТА ВАШ МОЗОК.....	73
-----------------------------	-----------

РОЗДІЛ 6

НАДІЙНА ДРУЖБА	94
-----------------------------	-----------

РОЗДІЛ 7

ПУТІВНИК ДЛЯ ВПЕВНЕНИХ ДІВЧАТ У КОРИСТУВАННІ ГАДЖЕТАМИ	115
---	------------

ЧАСТИНА ТРЕТЯ

УПЕВНЕНА В СОБІ ОСОБИСТІСТЬ	133
-----------------------------------	-----

РОЗДІЛ 8

ВИЖЕНІТЬ КОПНЯКАМИ ЗВИЧКУ ДО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ	135
---	-----

РОЗДІЛ 9

БУТИ СПРАВЖНЬОЮ	150
-----------------------	-----

РОЗДІЛ 10

ПЕРЕТВОРЮЮЧИСЬ НА ДІВЧИНУ-ДІЮ	166
-------------------------------------	-----

РОЗДІЛ 11

СТВОРІТЬ ВЛАСНИЙ КОД УПЕВНЕНOSTІ	180
--	-----

СЛОВА ПОДЯКИ	189
--------------------	-----

ДЖЕРЕЛА	192
---------------	-----

ПРИКІНЦЕВІ ПРИМІТКИ	194
---------------------------	-----

ПРО АВТОРОК	205
-------------------	-----

