

— ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ —

МАНИФЕСТАЦИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Как перестать сомневаться
в себе, освободиться
от чужого мнения
и начать действовать
смелее



СИЛЬНАЯ
САМООЦЕНКА



ВНУТРЕННЯЯ
СВОБОДА



СМЕЛЫЕ
ДЕЙСТВИЯ



ЗДОРОВЫЕ
ОТНОШЕНИЯ



НОВЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ



ЖИЗНЬ
НА СВОИХ
УСЛОВИЯХ

Я
МОГУ
Я
ДОСТИГАЮ
Я
ВЫБИРАЮ
СЕБЯ



21-ДНЕВНАЯ
CONFIDENCE
ПЛАН



50
ВОПРОСОВ



30
COURAGE



90-ДНЕВНЫЙ
ПЛАН

Виктория Кабанец

Манифестация

уверенности в себе

<https://litres.ru/74535373>

SelfPub; 2026

Аннотация

Уверенность в себе — это не отсутствие страха. Это способность действовать, даже когда сомнения ещё рядом.

«Манифестация уверенности в себе» — практическое руководство для тех, кто устал зависеть от чужого мнения, сравнивать себя с другими, бояться отказа и постоянно искать подтверждение собственной ценности.

Внутри — работа со страхом оценки, people pleasing, границами, внутренним критиком, уверенностью в деньгах, работе и отношениях, 50 вопросов для самоанализа, 30 Courage Challenges, 21-дневный Confidence Reset, готовые скрипты уверенных ответов и 90-дневный план «Я выбираю себя».

Книга помогает соединить внутренние изменения с реальными действиями. Здесь нет обещания избавиться от страха навсегда: цель — научиться поддерживать себя, говорить яснее, выдерживать чужое несогласие и смелее выбирать то, что подходит именно вам.

Содержание

Введение. Уверенность — не отсутствие страха	6
Что вы получите	7
Часть I. Где исчезает уверенность	8
1. Ситуационная, а не глобальная проблема	8
2. Три источника сомнения	10
Часть II. Страх чужого мнения	11
3. Чьё мнение получает слишком много власти?	11
4. Фильтр обратной связи	13
Часть III. Сравнение с другими	14
5. Почему сравнение почти всегда нечестное	14
Практика: зависть как указатель	16
Часть IV. People pleasing	17
6. Когда быть удобной становится слишком дорого	17
Признаки	18
Новые короткие ответы	19
Часть V. Границы и уверенная речь	20
7. Граница — это не попытка управлять другим	20
Формула	22
Часть VI. Уверенность в работе	23
8. Не ждать, пока почувствуете себя	23

экспертом

9. Портфолио доказательств

25

Конец ознакомительного фрагмента.

26

Виктория Кабанец

Манифестация

уверенности в себе

Манифестация уверенности в себе

**Как перестать сомневаться в себе, освободиться от
чужого мнения и начать действовать смелее**

Практическое руководство и рабочая тетрадь

Виктория Кабанец

© Виктория Кабанец, 2026

Введение. Уверенность — не отсутствие страха

Уверенность часто представляют как состояние, в котором человек никогда не сомневается, не волнуется и всегда знает, что делать. В реальности уверенные действия могут существовать одновременно со страхом. Вы можете волноваться перед разговором, бояться отказа или чувствовать себя новичком — и всё равно выбирать действие, которое соответствует вашим интересам.

В этой книге манифестация рассматривается как практика фокуса, самоанализа и намеренного поведения. Мы не будем обещать, что одна мысль изменит внешние обстоятельства. Вместо этого вы будете формировать более устойчивое отношение к себе и создавать реальные доказательства собственной способности действовать.

Что вы получите

карту своих главных триггеров неуверенности;
инструменты для работы со страхом оценки и отказа;
практики против сравнения и people pleasing;
скрипты для границ, денег, работы и отношений;
50 confidence prompts;
30 маленьких courage challenges;
21-дневный Confidence Reset;
90-дневный план «Я выбираю себя».

Часть I. Где исчезает уверенность

1. Ситуационная, а не глобальная проблема

Фраза «я неуверенная» слишком широкая. Возможно, вы уверенно решаете бытовые вопросы, но теряетесь при переговорах о деньгах. Или легко общаетесь с друзьями, но начинаете сомневаться рядом с человеком, чьё одобрение особенно важно.

Ситуация

Уверенность 0–10

Что именно пугает

Работа / клиенты

Деньги / цена

Отношения

Внешность

Новые люди

Публичность

2. Три источника сомнения

Недостаток навыка: вы действительно пока не умеете делать что-то достаточно хорошо.

Недостаток опыта: навык есть, но ситуация новая.

Внутренний сценарий: факты уже изменились, а представление о себе осталось старым.

Моя главная зона сейчас:

Часть II. Страх чужого мнения

3. Чьё мнение получает слишком много власти?

Страх оценки усиливается, когда любой негативный комментарий воспринимается как окончательный вердикт. Полезно разделять источник, содержание и последствия.

Человек / группа

Почему мнение важно

Что реально произойдёт, если не одобрят

4. Фильтр обратной связи

Есть ли у человека опыт в теме?

Знает ли он контекст?

Есть ли в комментарии конкретика?

Могу ли я использовать часть информации, не принимая чужой вывод о моей личности?

Нужно ли вообще отвечать?

Комментарий, который я слишком долго ношу с собой:

Что в нём факт, а что чужая интерпретация:

Часть III. Сравнение с другими

5. Почему сравнение почти всегда нечестное

Вы видите чужой результат, но редко видите стартовые условия, помощь, ошибки, бюджет, связи, время и количество неудачных попыток. Сравнение становится полезным только тогда, когда превращается в исследование.

**Вместо мысли
Спросите**

У неё всё получается
Что именно она делает регулярно?

Я уже опоздала
Какой шаг доступен мне сейчас?

У всех лучше
Какие данные у меня действительно есть?

Я никогда так не смогу

Какой навык отделяет меня от следующего уровня?

Практика: зависть как указатель

Кому я завидую или с кем себя сравниваю?

Что именно у этого человека я хочу для себя?

Как превратить это в собственную цель?

Часть IV. People pleasing

6. Когда быть удобной становится слишком дорого

Желание нравиться естественно. Проблема начинается, когда вы регулярно соглашаетесь против себя, скрываете мнение, берёте лишнюю ответственность и потом злитесь на людей за то, что они приняли ваше «да» буквально.

Признаки

Вы автоматически говорите «да», а потом ищете способ отказаться.

Долго объясняете простую границу.

Считаете чужое разочарование своей обязанностью исправлять.

Меняете мнение, если собеседник увереннее.

Чувствуете вину, когда выбираете собственные планы.

Новые короткие ответы

«Спасибо, но мне это не подходит».

«Я подумаю и отвечу позже».

«Нет, в этот раз не смогу».

«Я понимаю твою позицию, но моё решение остаётся прежним».

«Мне нужно другое условие, чтобы согласиться».

Часть V. Границы и уверенная речь

7. Граница — это не попытка управлять другим

Граница описывает, что вы будете делать, если ситуация вам не подходит. Она не гарантирует, что другой человек согласится или изменится.

Ситуация

Неуверенный ответ

Уверенный ответ

Просьба в неудобное время

Ладно, постараюсь

Сегодня не смогу. Могу завтра после 15:00

Давление на цену

Ну хорошо, сделаю дешевле

Моя цена за этот объём — _____

Грубый тон

молчу / оправдываюсь

Продолжу разговор, когда сможем говорить спокойно

Формула

Факт → моя потребность / позиция → моё действие.

Пример: «Мы договорились об одном объёме. Дополнительные задачи требуют отдельного времени. Я могу добавить их за ____».

Моя ситуация:

Часть VI. Уверенность в работе

8. Не ждать, пока почувствуете себя экспертом

Уверенность в работе чаще растёт после повторений, а не до них. Вместо вопроса «достаточно ли я хороша?» задайте более точный: «Какой результат я уже умею давать и где мне ещё нужна практика?»

Я уже умею

Мне нужна практика

Следующий тест

9. Портфолио доказательств

выполненные проекты;

отзывы;

сложные ситуации, которые вы решили;

цифры до/после;

новые навыки;

задачи, которые год назад казались сложными.

Мои 10 профессиональных доказательств:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.