

ДЕРЗОСТЬ БЫТЬ СОБОЙ

9 шагов к смелости



Элла Ли

Элла Ли

**Дерзость быть собой.
9 шагов к смелости.**

«Автор»

2022

Ли Э.

Дерзость быть собой. 9 шагов к смелости. / Э. Ли — «Автор»,
2022

Уверенность в себе = ключ к успеху? Может ли одно это качество перевернуть вашу жизнь с ног на голову? Еще как! Уверенность в себе - это ваш стержень и опора; гарант безопасности и спокойствия; основа гармонии и баланса. Прислушайтесь к себе, и если вы: - боитесь перемен; - погрязли в токсичных и бесперспективных отношениях; - застряли на одном уровне в профессиональном плане; - слишком критичны и необъективны к себе; - замечаете, что вас используют окружающие и недостаточно ценят близкие. Это верный признак, что пришло время для вашей внутренней трансформации! Эта книга научит вас: - твердо выражать свою позицию и отстаивать личные границы; - ставить на первое место собственные интересы и желания; - смело смотреть в глаза своим страхам; - жить в удовольствие и по своим правилам. На страницах книги автор рассказывает простые техники, благодаря которым вы посмотрите на себя совершенно другими глазами - полными принятия, любви и уважения!

© Ли Э., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Обращение к читателю	5
Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Элла Ли

Дерзость быть собой. 9 шагов к смелости.

Обращение к читателю

Дорогие читательницы!

В ежедневной суматохе дел большинство женщин часто откладывают свои мечты или просто забывают про них, считая их несбыточными. Многие ждут... вот перееду в новую квартиру, вот выйду из декрета, вот сделаю карьеру, вот.. вот... вот... и ждут.

А тем временем мимо них проносятся люди, которые живут так, как им нравится. Люди, которые не ждут удобного момента, а исполняют свою мечту здесь и сейчас. Словно на них не действуют общие законы, а неудачи обходят их стороной.

И внутренний голос начинает кричать: «Почему «кто-то другой», а не Я?» «Почему у других получается, а у меня — нет?»

Всю свою осознанную жизнь я шла к цели. Свобода, любовь, деньги, слава, признание, влияние — эта цель подобна Богарту из Гарри Поттера, никто не знает, как она выглядит на самом деле, так как для каждого она принимает свой собственный образ. Человек преследует эту цель почти всю свою жизнь, и многие, к сожалению, не приходят к ней. Но мне удалось разгадать секрет, и я поняла, что моя миссия — помогать женщинам просто быть собой, жить по мечте и не бояться желать большего!

Я практикующий женский психолог, в своей работе я использую практичные, эффективные методы, с помощью которых более 1000 женщин из 50 стран мира уже получили удивительные результаты. Многие нашли своё предназначение, немало женщин встретили достойного мужчину и обрели любовь, кто-то в разы увеличил свой финансовый доход, почти все приняли себя такой, какая есть, и стали жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Цель книги в том, чтобы как можно больше женщин приняли тот факт, что в этой жизни у нас есть ровно столько, сколько мы позволили себе иметь. Что хотеть для себя самого лучшего — это норма! И быть всегда в ресурсе тоже — единственная верная стратегия.

В этой книге я поделюсь с вами, как за девять шагов прийти к своей главной истинной цели в жизни. Но это сокровище даётся не каждому, это даётся только тем, кто проходит путь. Всё ради того, чтобы, в конце концов, получить всё. Вообще всё!

Я всегда радуюсь, когда мои читатели достигают поставленной цели, обнаруживают пути решения своих задач, узнают свои истинные желания, становятся сильнее, устойчивее, спокойнее и увереннее. И, конечно же, обретают силы для воплощения мечты в реальность!

Буду рада, если информация, изложенная в этой книге, поможет вам по-новому посмотреть на свои цели, на свои возможности и стать намного счастливее!

С любовью, Элла Ли.

Введение

Нужно ли быть дерзким? В старину слово «дерзость» имело положительное значение. Быть дерзким означало — иметь дерзновение, решительность, не бояться авторитетов, уметь идти на риск, бросать вызов. Со временем акценты поменялись и сейчас мы часто слышим «дерзкий» по отношению к наглым или чересчур развязным людям.

Плохо или хорошо — быть дерзким? Все зависит от ситуации и от мотивов человека. Если за вызывающим поведением скрывается попытка самоутвердиться, унизить другого, произвести впечатление или развлечься, — это показная дерзость. В её основе всегда чувство неполноценности.

Совсем иначе выглядит подлинная дерзость. С ней бессмысленное «дерзить» превращается в осознанное «дерзнуть» — отважиться на поступок, замахнуться на что-то большее, выйти за рамки привычного, знакомого.

Все великие люди были по-своему дерзкими, так как не стеснялись воплощать свои мечты в жизнь. Здоровая дерзость важна не только в вопросах карьеры и амбиций. Она позволяет без чувства вины говорить «нет», когда мы не согласны; открыто высказывать собственное мнение, не боясь критики и чужих оценок; не краснея, называть оплату за свой труд; выражать себя в творчестве, не оглядываясь на то, что скажут люди.

Иногда дерзость необходима, чтобы разорвать безнадежные отношения, поменять надоевшую работу, сказать горькую правду родному человеку. Недостаток дерзости — порой, единственное, что нам мешает добиться успеха и жить лучше.

1 шаг. Выбери себя.

Я – первая буква алфавита.

...Надо учиться любить себя — любовью здоровой и святой, чтобы оставаться верным себе и не терять себя. И поистине это вовсе не заповедь на сегодня и на завтра — учиться любить себя. Напротив, из всех искусств это самое тонкое, самое мудрое, самое высшее и требующее наибольшего терпения.

Фридрих В. Ницше

«Ты меня не слышишь!»

«Ты заставляешь меня!»

«Ты меня не понимаешь!»

«Ты меня душишь!»

«Ты меня не знаешь!»

Каждый хотя бы раз испытывал это, когда терял контакт с любимым человеком. А если бы это сказало ваше отражение в зеркале? Поверьте мне, оно произнесло бы вам те же самые слова.

Мы живём в мире, где нам нужно достичь и заслужить признание. Многие вязнут в гонке за инструментами и цифрами, за которыми мираж. Вы знаете, что такое мираж? Это когда ты идёшь по пустыне, умираешь от жажды, и в какой-то момент начинаешь бредить. Тебе кажется, что впереди есть источник воды, но чем ближе ты подходишь к нему, тем больше он отдаляется от тебя. То же самое происходит, когда тебе кажется, что за следующей целью есть оно — ощущение, что ты наконец-то стал самим собой. Но на самом деле, добраться до данного чувства вообще невозможно и тут единственный верный выход – это идти вместе с этим чувством.

Когда ваш внутренний голос оставляет бесконечные «пропущенные звонки», каждый раз, когда вы отказываетесь слышать себя, каждый раз, когда вы игнорируете себя, каждый раз, когда вы не обращаете внимания на внутренний голос, который пытается донести до вас

то, кем вы являетесь на самом деле в своих желаниях и в своих проявлениях. Постепенно вы просто перестаёте слышать себя, заканчивается творческий жизненный процесс, и вы снова и снова играете роли других людей, снова и снова предаёте себя.

Прекратить предавать себя, значит услышать, узнать, понять и принять решение, что ты — свой самый главный человек в своей жизни.

Давайте познакомимся с пирамидой ресурсов, которая возможно перевернёт вашу жизнь на 180 градусов.

Я

Семья (кровная), дети

Работа, социум (друзья)

Партнер

Эта пирамида ресурсов является основой для построения гармоничной жизни и развития любви к себе.

С одной стороны, это теоретическая часть, с другой – одна из рабочих техник, которая меняет жизнь на 180°.

А сейчас подумайте над следующим вопросом:

«Где в пирамиде сейчас находится моё «я»?»

У кого-то она на втором месте после партнёра, у кого-то после детей, а у кого-то и вовсе на последнем месте. В то же время вы, очевидно, чувствуете постоянный упадок сил и не имеете возможности строить жизнь так, как вам хочется.

Итак, эта пирамида ресурсов помогает взглянуть на свою жизнь под другим углом и начать с малого, но важного – поставить себя на 1-е место.

Возможно, у вас возникнет вопрос: «Как же мне это сделать? А как насчёт мужа и детей?»

Я скажу по своему опыту, что лучше действовать с позиции — это так необходимо. И чтобы выделить 2 часа в день для себя, не стоит в это время лишать ребенка его внимания, придумывать те занятия, которые важны конкретно для вас.

Приоритеты сразу же начнут меняться. Постепенно вы почувствуете и поймёте, что получаете ресурс от заботы о себе, от контакта и знакомства с самим собой. Вы согласитесь с этой избитой фразой «Сначала мы надеваем маску на себя, а потом на ребёнка».

Когда в вас самих нет ресурса, вы не можете полностью реализовываться в других сферах.

Итак, поскольку это пирамида ресурсов, это расположение окружающей среды не просто так.

Что вы получаете, когда находитесь, например, на 2-м месте?

на первом месте партнёр:

это созависимые отношения. Мужчина находится в центре вашего внимания, его желания важнее, он для вас важнее, чем вы сами. Вы отдаёте ему все свои ресурсы, сил не хватает сначала на себя, а потом и на тех, кто ниже.

на первом месте дети:

Вы - жертва. Дети довольно требовательны и энергичны. Если вы не восстанавливаете ресурс, а только отдаете его, вы становитесь жертвой — я для вас всё, а вы такие... непослушные, неблагодарные и т.д. А ребёнок становится недовольным, когда его мама или папа превращается в зомби, ему намного интереснее общаться с веселым, легким и энергичным родителем.

на первом месте родители:

Вы - спасатель. У вас нет своей собственной жизни как таковой. Но как только вы расставляете приоритеты в свою пользу, то родителю приходится менять роль с ребенка на взрослого и вести собственную жизнь.

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.