

Татьяна Стюарт



**Как обрести
уверенность в
себе и достигнуть
успеха?
21 день практики**

Татьяна Стюарт

**Как обрести уверенность
в себе и достигнуть
успеха? 21 день практики**

«Автор»

2026

Стюарт Т.

Как обрести уверенность в себе и достигнуть успеха? 21 день практики / Т. Стюарт — «Автор», 2026

Эта книга не про то, чтобы стать другим человеком. Не про то, чтобы полюбить себя с понедельника. Не про аффирмации перед зеркалом. Уверенность не берётся из головы. Она берётся из опыта. Из маленьких доказательств, что вы справляетесь. Из того, что вы дали слово — и сдержали. Не кому-то. Себе. Эта книга не сделает вас громким. Но она поможет вам стать устойчивым. Не «я всё могу», а «я справлюсь, даже если не смогу». Это разные вещи. Второе — прочнее. Двадцать один день. Семь частей. По три дня в каждой. Каждый день — один совет, одна практика и один вопрос. Не для того, чтобы что-то доказать. Для того, чтобы увидеть, где вы уже стоите.

© Стюарт Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Как обрести уверенность в себе и достигнуть успеха? 21 день практики

Глава

Уверенность. 21 день практики

Как обрести уверенность в себе и достигнуть успеха

Введение

Эта книга не про то, чтобы стать другим человеком. Не про то, чтобы полюбить себя с понедельника. Не про аффирмации перед зеркалом.

Она про то, что уверенность — не чувство, которое приходит перед действием. Она приходит после. Вы делаете шаг, выживаете — и только тогда тело запоминает: это было не смертельно. Можно ещё.

Уверенность не берётся из головы. Она берётся из опыта. Из маленьких доказательств, что вы справляетесь. Из того, что вы дали слово — и сдержали. Не кому-то. Себе.

Эта книга не сделает вас громким. Но она поможет вам стать устойчивым. Не «я всё могу», а «я справлюсь, даже если не смогу». Это разные вещи. Второе — прочнее.

Двадцать один день. Семь частей. По три дня в каждой. Каждый день — один совет, одна практика и один вопрос. Не для того, чтобы что-то доказать. Для того, чтобы увидеть, где вы уже стоите.

Три правила.

Первое: пишите от руки. Медленно. Рука думает иначе, чем клавиатура.

Второе: не оценивайте то, что приходит. Первая мысль обычно самая честная, и её чаще всего хочется отбросить как «глупую». Не отбрасывайте.

Третье: если пропустили день — не начинайте заново. Просто продолжайте. Никто не ведёт счёт.

Часть I. Тело

Дни 1–3. Уверенность начинается с физики.

День 1. Держите спину

Слово дня: тело идёт первым. Голова догоняет.

Мы привыкли думать, что уверенность — это состояние ума. Но тело идёт первым. Когда вы боитесь, вы сжимаетесь: плечи вперёд, спина круглая, взгляд в пол. Это поза защиты. И она не просто отражает страх — она его усиливает. Мозг получает сигнал: «мы в опасности», и выделяет ещё больше тревоги.

Обратное работает так же. Разверните плечи, выпрямите спину, поднимите взгляд — и мозг получает сигнал: «мы в порядке». Это не самообман. Это физиология.

Пример. Перед сложным разговором с руководителем вы сутулитесь, говорите тише, смотрите в стол. Разговор идёт плохо — не потому что вы не правы, а потому что тело говорит «я не уверен». Попробуйте то же самое, но с прямой спиной и взглядом на уровне глаз. Слова те же. Результат другой.

Практика (1 минута, трижды за день). Встаньте прямо, стопы на ширине бёдер, плечи разверните назад и вниз. Сделайте три медленных вдоха. Побудьте так. Перед любым сложным делом — делайте это обязательно.

Вопрос дня: Что моё тело говорит миру, когда я сжимаюсь?

Ваш ответ:

День 2. Дышите животом

Слово дня: короткое дыхание — признак страха. Глубокое — признак опоры.

Короткое, поверхностное дыхание — первый признак страха. Тело готовится бежать или драться. Глубокое, медленное дыхание животом — признак опоры. Тело сообщает: «мы в безопасности».

Большинство людей дышат грудью. Особенно когда волнуются. Это усиливает тревогу. Простой переключатель — дыхание животом. На вдохе живот поднимается, на выдохе опускается. Грудь почти не двигается.

Пример. Вы на встрече, чувствуете, что сейчас придётся говорить, и внутри всё сжимается. Вместо того чтобы собираться с духом, сделайте три медленных вдоха животом. Никто не заметит. Но через двадцать секунд вы будете в другом состоянии.

Практика (5 минут, дважды за день). Положите руку на живот. Вдох — на 4 счёта, задержка — на 2, выдох — на 6. Десять циклов. Перед любым сложным разговором — три вдоха животом.

Вопрос дня: Что меняет во мне один глубокий вдох?

Ваш ответ:

День 3. Говорите медленно. Занимайте место. Смотрите в глаза

Слово дня: пауза — не пустота. Пространство — не наглость. Взгляд — не вызов.

Три вещи, которые вы можете сделать сегодня и которые изменят то, как вас воспринимают.

Первое — речь. Быстрая речь — от тревоги. Медленная — от опоры. Пауза в три секунды после важной фразы — это сила. Это сигнал: «я не боюсь, что меня перебьют».

Второе — место. Не сжимайтесь в кресле, не садитесь на краешек стула. Вы имеете право на пространство. Никто не даст его вам — его нужно взять. Это не наглость. Это то, что вы не извиняетесь за то, что существуете.

Третье — взгляд. Не сверлить. Не играть в гляделки. Просто не отводить первым. Уверенный взгляд

не про силу. Про спокойствие. Вам нечего скрывать и нечего бояться.

Пример. Вы в переговорной. Садитесь на краешек, прижимаете руки, ставите сумку на колени, говорите быстро, смотрите в стол. Ваш коллега садится свободно, говорит медленно, держит взгляд. Говорите вы оба разумное, но слушают его. Потому что он занимает пространство — телом, голосом, взглядом.

Практика (весь день). Сегодня три вещи: говорите на треть медленнее, чем хочется; займите всё пространство, которое вам нужно; держите взгляд на уровне глаз собеседника. Если неловко — смотрите на переносицу. Если хочется отвести — сосчитайте до трёх.

Вопрос дня: Что я сообщаю миру, когда тороплюсь, сжимаюсь и отвожу взгляд?

Ваш ответ:

Письмо от Уверенности (конец первой части)

Читайте медленно.

Ты думаешь, что я — это громкий голос.

Нет.

Я — это прямая спина, когда страшно.

Я — это вдох животом перед дверью, которую ты боишься открыть.

Я — это пауза, которую ты выдерживаешь, хотя хочется заполнить её словами.

Я не прихожу до действия. Я прихожу после.

Ты сделал шаг — и выжил. Я записала это.

Ты сказал — и тебя не убили. Я записала.

Ты занял место — и мир не рухнул. Я записала.

Я не в голове. Я в теле.

Начни с тела. Остальное догонит.

Часть II. Мысли

Дни 4–6. Учимся отделять критик от себя.

День 4. Отделите критика от себя

Слово дня: критик внутри — не вы. Это чужая речь, которую вы выучили.

Голос внутри — не вы. Это чужая речь, которую вы когда-то выучили наизусть. Голос родителя, учителя, того, кто сказал: «Не высывайся». «Будь скромнее». «Кто ты вообще такой».

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.