

ДЕРЗОСТЬ БЫТЬ СОБОЙ

9 шагов к смелости



Элла Ли

Элла Ли

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

«Автор»

2026

Ли Э.

Дерзость быть собой. 9 шагов к смелости / Э. Ли — «Автор»,
2026

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., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Обращение к читателю	5
Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	12

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, унижить 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 выставляете приоритеты в свою пользу, то родителю приходится менять роль с ребенка на взрослого и вести собственную жизнь.

Итак, первый уровень - Я. Когда вы ставите себя на первое место, у вас есть возможность развивать все возможные качества, для того, чтобы себя поддержать, если вдруг какой-либо из уровней проседает или отсутствует.

Рассмотрим второй уровень. Кровная семья, дети дарят нам абсолютную любовь. Это то, чего мы так ищем в отношениях с партнёром, но редко получаем это. Просто потому, что здоровый человек не хочет строить отношения с ребенком, который не решил свою потребность с дефицитом любви.

А кто строит, и это ему на руку, так это абыюзер. Поэтому важно получать все ресурсы от тех, кто способен их дать.

Родители и близкие родственники, если они не токсичны и принимают вас с вашими изменениями, смогут дать вам абсолютную принимающую любовь, когда с вами всё в порядке, что бы ни происходило.

Дети же, можно сказать слепо любят своих родителей, несмотря ни на что.

Здесь важно одно – научиться принимать от них этот ресурс.

Далее у нас идёт 3-й уровень – работа, общество (друзья).

Работа обеспечивает ресурс востребованности, удовлетворения, финансов, значимости.

Социум (друзья) дает ресурс принятия — ты такая, какая ты есть, и мы любим тебя такой.

И, наконец, 4-й уровень — партнёр: в его обязанности входят такие ресурсы, которые мы можем получить самостоятельно. Поэтому, когда мы теряем партнёра, наша пирамида и жизнь в целом не рушится. Но в то же время, если нам в жизни хорошо, то и приходит здоровый человек, наши ресурсы только умножаются.

Ресурсы: финансовая поддержка, эмоциональное вовлечение и поддержка в трудных ситуациях, интимная близость.

Именно тогда, когда мы находимся на первом месте, мы получаем ресурсы со всех трёх уровней снизу. Тогда мы полны сил и энергии для новых свершений, наша жизнь строится правильным образом, потому что мы изначально строим отношения со своим внутренним «Я».

Если сложно даётся процесс перестройки пирамиды, ответьте на следующие вопросы:

- Почему вы не находите время для себя?
- Живёте ли вы чьими-то нуждами или чужой жизнью?
- Или в вашей голове так много забот, что вы не можете переключиться и подумать о себе?

Совет: Если в вашей голове более 4 задач, то их необходимо выписать на бумагу, чтобы освободить, разгрузить свою голову. Перегрузка приводит к беспокойству и потере безопасности в жизни.

Уделяйте себе время каждый день. Это не роскошь и не прихоть, а одна из ваших обязанностей.

Когда мы любим себя, нам удаётся всё, в том числе быть здоровыми и счастливыми.

2 шаг. Принятие своего тела и индивидуальности.

«Любить себя — это начало романа, который длится всю жизнь».

Оскар Уайльд

В прошлом шаге мы поставили себя на первое место в пирамиде ресурсов. Теперь пришло время честно посмотреть на то, что чаще всего мешает нам там удержаться. И начнём мы с самого наглядного — с нашего тела, нашей внешности и того, как мы чувствуем себя, когда на нас смотрят.

Особенно ярко это проявляется в отношениях с противоположным полом. Именно рядом с партнёром, или с тем, кого мы хотели бы видеть рядом, наружу вылезают все наши страхи и комплексы. Мы вдруг начинаем сомневаться: а достойна ли я? А не заметит ли он, что я не идеальна? Мы боимся, что нас рассмотрят слишком внимательно и увидят то, что мы так старательно прячем.

Правда в том, что страх «меня увидят настоящую» — это один из главных видов неприятия себя. Поэтому сегодняшнюю главу я начну не с рассуждений, а сразу с техники. Потому что без неё все дальнейшие слова не имели бы смысла.

Техника «Встреча с идеальным партнёром»

Устройтесь поудобнее, расслабьтесь. Сделайте несколько медленных вдохов и выдохов. На каждом выдохе пусть уходит напряжение и стресс, а с каждым вдохом вас наполняют спокойствие и гармония.

Когда вы почувствуете, что достаточно расслабились, закройте глаза и вспомните, как вы вчера впервые вышли из дома. Неважно куда — на работу, в магазин за хлебом, в гости к подруге. Если вчера вы никуда не выходили, вспомните позавчера или любой другой день.

Представьте, что вы идёте. На вас та же одежда, те же аксессуары, тот же макияж или его отсутствие, та же причёска. Всё точно так же, как было на самом деле. И вот вы подходите к магазину или к месту своей работы, и у вас звонит телефон. Это ваша хорошая подруга или друг. Вы берёте трубку и слышите:

«Ой, слушай, а ты здесь? Вот в этом районе? У меня такая новость, я просто обязана тебе её рассказать прямо сейчас!»

Вы, конечно, загораетесь от любопытства, хотите поскорее всё узнать.

«Давай встретимся вот в этом кафе неподалёку, буквально на пять минут, всё тебе расскажу!»

Вы соглашаетесь. Заходите в кафе. Там тепло, вы снимаете верхнюю одежду и садитесь за столик с подругой. Вы сидите напротив двери. Подруга увлечённо что-то рассказывает, тархтит без остановки, и вдруг открывается дверь — и входит идеальный мужчина.

Выглядит он с иголочки. Ровно такой, каким вы всегда себе его представляли: тот самый цвет волос, тот рост, та фигура. На нём всё идеально, волосок к волоску, отутюженные брюки, рубашка, новые лакированные туфли. Всё блестит, всё сияет. И он смотрит прямо на вас. Ему вас хорошо видно, он с интересом рассматривает вас — с восхищением, с зарождающейся влюблённостью.

Именно в эту минуту складывается самое первое впечатление. Второго шанса произвести его не будет. Он рассматривает ваши волосы, лицо, плечи, фигуру, руки, ноги, обувь. Изучает с интересом. Отметьте в этот момент свои ощущения: как вы себя чувствуете, какие мысли крутятся в голове, комфортно ли вам от того, что он так пристально на вас смотрит.

Вот он уже достаточно вас рассмотрел и смотрит прямо в глаза. Попробуйте тоже посмотреть ему в глаза — спокойно, открыто. И отметьте, насколько легко вам это даётся.

Когда закончите, откройте глаза. Теперь возьмите лист бумаги, краски, кисточку и стакан с водой и нарисуйте свои ощущения из этой встречи. Это может быть тот самый момент, когда идеальный мужчина открыл дверь и посмотрел на вас. А может быть, просто цветовые пятна, передающие ваши чувства. Неважно, как это будет выглядеть. Главное — передать красками то, что происходило у вас внутри.

Что говорят ваши ощущения

Если вы почувствовали радость, лёгкую эйфорию, если вам нравилось, что на вас смотрит ваш идеальный партнёр, значит, у вас всё в порядке. Вы готовы к встрече со своей мечтой. Человек, готовый к чуду, не боится взгляда.

Но если внутри поднялись страх, стыд, неловкость, а то и чувство вины, знайте: с самооценкой нужно поработать. И главное — вы пока не готовы к реализации своей мечты. Неготовность — это всегда внутренняя неуверенность в себе.

У меня была клиентка, которая выполняла эту технику. Она нарисовала себя в кафе, подругу куда-то убрала — не нужна, и мужчину своей мечты, с зелёными глазами, который даже не уместился на листе. А потом призналась: ей было страшно. В тот день, накануне, она вышла из дома просто в свитере и растянутых лосинах, в которых ходит дома. И, конечно, она была не готова. Ей было страшно и обидно: почему именно сегодня, почему не тогда, когда я выгляжу комильфо? Ей было неловко, и даже когда она сделала над собой усилие и подняла глаза, взгляд у неё вышел стеклянный, недоброжелательный.

Если вам знакомо это состояние — не пугайтесь. Сейчас разберёмся, что с ним делать.

Разбираем претензии к себе

Выпишите все негативные чувства и мысли, которые у вас возникли в тот момент, просто подряд. Но не общими словами, а с расшифровкой. Не «мне было стыдно», а «мне было стыдно из-за того, что на мне старое платье». Или «растрёпанные волосы», «неухоженные руки». Из-за чего именно вам было неловко?

Когда список готов, разделите его на две колонки.

Первая колонка — адекватные, справедливые замечания к себе. То, на что вы можете повлиять и что в состоянии исправить самостоятельно.

Вторая колонка — неадекватная самокритика, неприятие себя. То, на что вы повлиять не можете: то, что создала сама природа, ваши врождённые данные.

Первая колонка: справедливые замечания

Большинство претензий, которые я слышу от клиенток во время этой техники, справедливы и объективны. Именно они чаще всего и становятся самыми сильными блоками на пути к мечте.

Взгляд падает на прекрасного идеального мужчину — и вдруг с ужасом вспоминаешь, что сегодня как-то криво нанесла тональный крем, что давно не делала маникюр, что вообще-то нужна депиляция, липосакция, подтяжка лица... И всё это в клипе про Лабутены. Знакомо?

То же самое происходит и в обычной жизни. Девушка едет в транспорте, молодой человек на неё смотрит — и она тут же думает: «Хоть бы он не заметил мою обувь. А что он так долго смотрит? А вдруг уже что-то заметил?» Или: «Почему именно сегодня? Я ведь как раз завтра собиралась покрасить волосы».

Давайте честно: всё это справедливые, объективные замечания. И мы в состоянии их исправить. Только чаще всего за ними прячется обычная лень. Вместо того чтобы лишний раз вымыть голову, сделать маску, сходить в зал, мы так устали — лучше поваляться перед телевизором и пожалеть себя. Нам кажется, что это и есть настоящая любовь к себе. Вот такая жалость.

Но любовь к себе — это не жалость. Любовь к себе — это забота. Это когда вы создаёте условия для собственного развития, когда идёте в спортзал не потому, что «я толстая», а потому, что хотите подчеркнуть достоинства своей фигуры. Когда покупаете курс не потому, что с вами что-то не так, а чтобы развивать себя как личность. Это когда вы ухаживаете за собой, чтобы быть готовой к чуду — и уверенной в себе, когда на вас смотрят.

Есть такая фраза: сделайте всё возможное, невозможное сделает Бог. Это правда так работает. Своими действиями вы показываете Вселенной, как вам нужно и как вам комфортно. И события начинают складываться так, чтобы вам было удобно и комфортно развиваться.

Поэтому пройдите по первой колонке и проработайте каждую претензию. Начните с того, что можно исправить быстро, а для остального составьте план постепенных действий.

Вторая колонка: неприятие себя

Теперь о том, что исправить нельзя. Обычно это претензии к собственной внешности и телу: «хочу фигуру как у Ирины Шейк, но у меня рост метр пятьдесят четыре и я склонна к полноте», «хочу скулы как у модели, но у меня круглое лицо». Можно продолжать до бесконечности.

Эти стандарты красоты навязаны нам извне. Отсюда и комплексы — от несоответствия тому, что мы видим в журналах и ленте. Но есть и так называемые родовые программы. Когда мама или бабушка говорят: «Ой, не повезло нам с ногами — и у меня такие, и у тебя такие же толстые».

У моей клиентки так и было. С подросткового возраста, когда она смотрелась в зеркало, собираясь в школу или институт, мама подходила и вздыхала: «Вот не повезло тебе с ногами, как и мне». И девушка, хотя никто из окружения никогда не говорил ей, что ноги у неё толстые, носила этот комплекс до сорока лет. Всё время прятала ноги под длинными юбками. Это и есть неприятие себя — такой, какой вас создала природа.

Всё, что не изменишь, нужно принимать с любовью и благодарностью. И здесь нам помогут два метода.

Метод 1. Техника на каждый день

Эту короткую технику лучше делать в начале дня, чтобы получить позитивный заряд.

Встаньте перед зеркалом так, чтобы видеть лицо и фигуру. Посмотрите на себя со стороны и найдите три своих достоинства. Любых. И произнесите их вслух или про себя, как комплимент: «Какие у тебя красивые волосы», «Какие яркие глаза», «Какой изгиб бровей».

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.