ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ

Тихая уверенность

Как перестать сомневаться в себе
и обрести внутреннюю опору



Виктория Кабанец

Тихая уверенность

https://litres.ru/74843478
SelfPub; 2026

Аннотация

Настоящая уверенность не всегда проявляется громкими словами, решительными поступками и отсутствием страха. Иногда она начинается с простого умения оставаться собой, даже когда обстоятельства складываются не так, как хотелось бы.

Почему мы сомневаемся в собственных решениях? Почему чужое мнение иногда кажется важнее нашего собственного? И как научиться доверять себе, не стремясь постоянно быть идеальными?

«Тихая уверенность» — книга о внутренней опоре, спокойной силе и постепенном освобождении от привычки обесценивать себя.

В ней рассматриваются причины неуверенности, влияние сравнения с окружающими, страх ошибок, отношение к критике и способность принимать самостоятельные решения.

Эта книга для тех, кто устал постоянно сомневаться в себе и хочет обрести устойчивое чувство собственного достоинства — без показной смелости, давления и бесконечной гонки за чужим одобрением.

Содержание

Глава 1. Уверенность, которую не нужно доказывать 6
Глава 2. Чужое мнение не равно приговору 8
Глава 3. Внутренний критик и его старые инструкции 10
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Виктория Кабанец
Тихая уверенность

Виктория Кабанец

Тихая уверенность

Как перестать сомневаться в себе и обрести внутреннюю опору

Рабочая редакция • первоначальный литературный черновик

Содержание

Глава 1. Уверенность, которую не нужно доказывать
Глава 2. Чужое мнение не равно приговору
Глава 3. Внутренний критик и его старые инструкции
Глава 4. Право не знать
Глава 5. Сравнение, от которого устаёшь
Глава 6. Решение без стопроцентной гарантии
Глава 7. Тело не обязано изображать спокойствие
Глава 8. Границы компетентности и чужих ожиданий
Глава 9. Разговор, в котором можно не победить
Глава 10. Ошибки без разрушения самооценки
Глава 11. Собственный темп
Глава 12. Одиночество не как оценка
Глава 13. Когда уверенность отступает
Глава 14. Опора из конкретных поступков

Глава 15. Тихая уверенность в обычной жизни

Глава 1. Уверенность, которую не нужно доказывать

В комнате для совещаний было душно. Ольга подготовила расчёты, проверила цифры дважды и заранее записала ответы на возможные вопросы. Но когда руководитель предложил ей выступить первой, она услышала собственное осторожное: «Наверное, лучше начнёт кто-нибудь другой». Никто не возражал. Коллега открыл презентацию и уверенно произнёс почти то же самое, что Ольга собиралась сказать. После встречи она долго думала о том, почему знания не превращаются в голос.

Ей казалось, что уверенный человек не сомневается, не волнуется и всегда знает, что делать. Такой образ удобен для кино, но плохо подходит к действительности. Иногда уверенность выглядит как ровная речь, иногда — как дрожащие руки человека, который всё равно задаёт важный вопрос. Внутренняя опора начинается не с исчезновения страха, а с отказа считать страх доказательством своей несостоятельности.

Мы часто судим о собственной ценности по мгновенной реакции окружающих. Нас похвалили — значит, мы на правильном пути. Не ответили на сообщение — значит, сделали что-то не так. Но чужие лица, слова и паузы не могут быть надёжным измерительным прибором. Они рассказывают и о

настроении других людей, и об их потребностях, и о случайностях дня.

Ольга решила провести следующий разговор иначе. Не изображать смелость, не говорить громче обычного, не придумывать эффектное вступление. Она просто открыла рабочую тетрадь и изложила три вывода, за каждый из которых могла отвечать. Кто-то не согласился со вторым. Вместо привычного оправдания она спросила, на каких данных основано возражение. В этом коротком вопросе было больше уверенности, чем в безупречной позе: она позволила себе участвовать в разговоре, не требуя от него немедленного одобрения.

Глава 2. Чужое мнение не равно приговору

Вера никогда не выкладывала фотографии сразу. Она выбирала кадр, исправляла свет, сочиняла подпись, а затем откладывала телефон. Ей представлялось, что кто-нибудь обязательно заметит неудачный угол или сочтёт её попытку смешной. Несколько раз публикация исчезала ещё до того, как её успевал увидеть первый человек. Постепенно Вера поняла, что боится не самих комментариев, а возможности узнать, что она кому-то не нравится.

Желание нравиться естественно. Мы живём среди людей, нуждаемся в отношениях и прислушиваемся к обратной связи. Проблема возникает, когда каждое мнение получает право управлять нашим решением. Тогда незнакомый наблюдатель становится судьёй, а наша повседневная жизнь — бесконечным экзаменом, правила которого меняются без предупреждения.

Полезно различать критику и оценку личности. Замечание «в отчёте не хватает источника» можно проверить и исправить. Фраза «ты всегда всё делаешь не так» слишком неопределённа, чтобы служить рабочим ориентиром. Она может ранить, но не обязана становиться истиной. Уверенность предполагает способность извлечь из чужих слов по-

лезное и оставить остальное там, где оно возникло.

Вера не превратилась в человека, равнодушного к реакции окружающих. Она лишь перестала проверять каждую фотографию как документ на государственном экзамене. Иногда публикация нравилась многим, иногда почти никому. Цифры больше не решали вопрос, имела ли она право делиться своей жизнью. Этот маленький опыт дал ей язык для других решений: выслушать мнение можно, но прожить последствия предстоит самой.

Глава 3. Внутренний критик и его старые инструкции

Слова «нельзя ошибаться» редко звучат в голове полным предложением. Чаще они проявляются как внезапное напряжение перед письмом, как желание перепроверить простую задачу, как стыд после безобидной оговорки. Михаил заметил, что после каждой рабочей встречи мысленно составляет список своих промахов, хотя коллеги обсуждают результаты и расходятся по делам. Его собственный внутренний протокол всегда был строже общего.

Внутренний критик нередко говорит голосом прежнего опыта. Возможно, когда-то ошибку действительно высмеивали или за недостаточно хороший результат лишали поддержки. Тогда внимательность к недостаткам помогала избегать боли. Но стратегия, необходимая ребёнку, может стать тяжёлой привычкой взрослого. Прошлое объясняет механизм; оно не обязывает сохранять его без изменений.

Михаил попробовал отделять наблюдение от обвинения. «Я перепутал два пункта» — наблюдение. «Я безнадёжен» — обвинение, не дающее ни ясности, ни плана. Для исправления нужен первый вариант. Второй только делает следующую попытку страшнее. Такой способ разговора с собой не превращает ошибки в достоинства и не освобождает от от-

ветственности. Он делает ответственность практически возможной.

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.