

ЕЛЕНА БРОВКО

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ
«УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ.
УМЕНИЕ
КОНТРОЛИРОВАТЬ
СВОЮ ЖИЗНЬ»

Елена Бровко
Краткое содержание
«Уверенность в себе. Умение
контролировать свою жизнь»
Серия «КнигиКратко»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27358422
DG Win&Soft; 2016*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Уверенность в себе. Умение контролировать свою жизнь». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Уверенные в себе люди имеют гораздо больше, чем неуверенные. Они больше зарабатывают, у них более насыщенные отношения с другими, они получают от жизни «неожиданные» подарки. К счастью, каждый в любом возрасте может обрести уверенность в себе и добиться в жизни большего.

Уверенность в себе – это не всегда отсутствие страхов. Всех людей что-то пугает и сбивает с толку, все волнуются по поводу важных проектов на работе или трудностей в личной жизни. Но, в отличие от других, уверенные люди умеют справляться

с негативными чувствами и ведут себя в сложных ситуациях конструктивно.

В прошлом Роб Янг, автор книги, сам страдал от необоснованных страхов. Например, необходимость выступить перед аудиторией заставляла его каменеть и чувствовать себя разбитым; он признается, что перед выступлением еле сдерживал рвотные позывы. Но затем он натренировал себя до такой степени, что ему стало нравиться выступать перед многочисленной публикой. Сегодня он как психолог-эксперт с удовольствием принимает участие в телевизионных программах – начиная от шоу BBC и новостей CNN до передачи «Большой брат». Справиться со своей неуверенностью ему помогли приемы, взятые из когнитивной поведенческой терапии, спортивной психологии, нейролингвистического программирования и позитивной психологии.

В своей книге он определяет уверенность как способность в любой ситуации справляться с сиюминутными эмоциями и выполнять действия, необходимые для достижения долгосрочных целей. В обзоре по материалам книги «Уверенность в себе. Умение контролировать свою жизнь» мы расскажем, как просто справляться с волнением в определенных ситуациях – при публичном выступлении, споре с коллегой, назначении свидания, собеседовании, сдаче экзамена.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги

*Авторский обзор по
материалам книги*
**«Уверенность в себе.
Умение контролировать
свою жизнь»**
Роб Янг

Автор обзора: Елена Бровка

Как обрести уверенность, чтобы жить так, как хочется

Уверенные в себе люди имеют гораздо больше, чем неуверенные. Они больше зарабатывают, у них более насыщенные отношения с другими, они получают от жизни «неожиданные» подарки. К счастью, каждый в любом возрасте может обрести уверенность в себе и добиться в жизни большего.

Уверенность в себе – это не всегда отсутствие страхов. Всех людей что-то пугает и сбивает с толку, все волнуются по поводу важных проектов на работе или трудностей в личной жизни. Но, в отличие от других, уверенные люди умеют

справляться с негативными чувствами и ведут себя в сложных ситуациях конструктивно.

В прошлом Роб Янг, автор книги, сам страдал от необоснованных страхов. Например, необходимость выступить перед аудиторией заставляла его каменеть и чувствовать себя разбитым; он признается, что перед выступлением еле сдерживал рвотные позывы. Но затем он натренировал себя до такой степени, что ему стало нравиться выступать перед многочисленной публикой. Сегодня он как психолог-эксперт с удовольствием принимает участие в телевизионных программах – начиная от шоу ВВС и новостей CNN до передачи «Большой брат». Справиться со своей неуверенностью ему помогли приемы, взятые из когнитивной поведенческой терапии, спортивной психологии, нейролингвистического программирования и позитивной психологии.

В своей книге он определяет уверенность как способность в любой ситуации справляться с сиюминутными эмоциями и выполнять действия, необходимые для достижения долгосрочных целей. Он рассказывает, как научиться уважать себя и просто справляться с волнением в определенных ситуациях – при публичном выступлении, споре с коллегой, назначении свидания, собеседовании, сдаче экзамена.

Введение

Наверное, для вас стало бы сюрпризом, что почти все люди, как и вы, испытывают беспокойство. Со стороны другой человек часто кажется нам невозмутимым, однако внутри у него может шуметь буря. Волнение – это нормально и даже хорошо. Оно предупреждает нас, что надо собраться и не терять бдительность. Чем чаще вы будете оказываться в ситуациях, которые вас пугают, тем скорее они начнут вам нравиться. Другими словами, чувство уверенности в себе возникает *после*

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.