

# Неуверенная женщина. Что делать?

Галина Дьякова

# Галина Дьякова Неуверенная женщина. Что делать?

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43007850](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43007850)*

*SelfPub; 2024*

## **Аннотация**

В этой книге я делюсь своим опытом, своими переживаниями, открытиями. Застенчивость отравляет жизнь. Но это не приговор! Я рассказываю как я пришла к понимаю проблемы и как я с ней боролась. Даю небольшие советы, которые помогли мне в трудные минуты. Возможно, они помогут и вам!

# Галина Дьякова

## Неуверенная женщина. Что делать?

### Неуверенная женщина

#### Вступление

Идея написания своей книги зрела во мне давно.

Как говорил М.Е. Литвак, «жизнь человека, описанная им самим, интереснее любого романа».

Возможно, данная книга не станет бестселлером, и не будет пользоваться популярностью.

Возможно, немногочисленным читателям она принесет пользу.

Как минимум, она поможет мне, и ее публикация будет еще одним шагом в борьбе с моей неуверенностью.

Интересно устроен человек: в юности он амбициозен, перед ним вся жизнь впереди, можно горы свернуть, впереди столько времени для свершений... Живешь как будто на черновик, кажется еще успеешь...

С возрастом этот запал уменьшается, человек становится менее подвижен, менее амбициозен, часто бывает, он становится недоволен своей жизнью,

но считает, что уже поздно что-то менять.

Считает, что возраст уже не тот, что многие возможности

упущены, что нет перспектив для развития и движения вперед.

Но, возможно, так не у всех и есть счастливики, у которых все получается и им некогда грустить.

Я часто слышала, а со временем постепенно и сама поняла, что жизнь человека – это опыт, это его собственный опыт, который можно использовать для реализации себя. Вот я и хочу поделиться с вами своим опытом.

## **Осознание проблемы**

Я жила, наверное, обычной жизнью: в детстве хотелось скорее повзрослеть и начать делать все, что я хочу.

Я была уверена, что став взрослой, я обрету счастье.

Я думала, что для счастья нужно просто стать взрослой.

Взрослея, я хотела сначала скорее закончить учебное заведение.

Закончив учебное заведение, мне хотелось скорее выйти замуж.

Выйдя замуж, мне надо было скорее родить детей...

И так я бежала к своему счастью, а оно удалялось от меня.

Я надеялась, что закончив учебное заведение, я получу то, что мне надо.

Закончив учебное заведение, и не обрета чувство счастья, я тянулась к новой цели – выйти замуж.

«Выйду замуж, тогда моя жизнь то точно превратится в праздник», – наивно думала я...

Живя в таком режиме, я подгоняла себя вперед и плодила кучу целей.

Я даже реализовывала некоторые цели, но они не принесли мне счастья.

Радость от их реализации была недолгой.

Семейная жизнь не клеилась, отношения с мужем были плохими (хотя внешне для окружающих они казались очень хорошими), в воспитании детей тоже были проблемы, т.к. с мужем не было общей концепции семьи.

А почему с мужем не клеились отношения?

У нас с ним были разные ценности, разное отношение к жизни, разные представления о воспитании детей, разное представление о будущем.

Как позже оказалось, я реализовывала не свои цели, а цели, навязанные мне обществом.

В браке я получила закономерный исход – развод...

Развод стал для меня отправной точкой моих перемен.

Как говорится: мы рождены для счастья.

Если мы поступаем правильно, то и жизнь у нас прекрасна.

Если мы совершаем неверные поступки – «нам прилетает» от жизни.

Это может быть болезнь. Или развод, как в моем случае.

А для чего нам эти трудности «прилетают»?

Чтобы мы задумались!

Самое интересное состоит в том, что я была уверена, что

мой муж от меня никуда не денется!

А в итоге делся!!!

Он собрался со мной развестись!

И его не очень волновали дети, обязательства и прочее.

Это не помешало ему.

А когда он ушел – у меня начал рушиться мир.

В моей жизни наступил кризис.

А что такое кризис?

Это перемены.

Сейчас я начинаю понимать, что «сценарий жизни» реально рулит!

Установки, полученные в детстве в результате воспитания и под влиянием окружения, определяют наше поведение и будущее.

Эти установки определяют наш выбор:

– как вести себя с близкими,

– как вести себя с окружающими,

– как относиться к себе самому,

– действовать или бездействовать,

– стараться что-то поменять или оставить как есть,

– постараться понять установки и поработать над изменением этих установок или продолжать утверждать, что это глупость и винить в своих проблемах окружающих, события и т.д.

Попробуйте сами проанализировать жизнь своих родителей и свою жизнь: какие были поступки, поведение, события

у них и сравнить их со своими.

Уверена, что вы найдете множество совпадений.

## **Преображение**

Вступив на путь изменений, я столкнулась со многими трудностями.

Земля уходила из-под ног, вообще казалось, что жизнь заканчивается.

По-старому я не хотела жить, а по-новому еще не умела и не знала как.

Смотря назад, и понимая, какой путь уже пройден, начинаешь ценить жизнь и иначе к ней относиться.

У **Джон Максвелла** я прочла:

**«В жизни каждого человека существуют два замечательных дня: день, когда родился и день, когда понял зачем».**

Так и случилось со мной. Жизнь для меня стала жизнь до развода и жизнь после. Жизнь после – это жизнь в новых красках, приносящая новые знания, переживания, эмоции, наполненность и т.д.

Негативные эмоции, трудности не исчезли из моей жизни, но их количество и яркость стали меркнуть и их стало проще переживать.

По жизни я была скромной и застенчивой. Так я сама себя ощущала.

В глазах окружающих, я была другой. Наоборот, окружа-

ющие считали меня смелой и без комплексов.

Почему они так считали? Точного ответа я не знаю.

Скорее всего, они просто не знали, какие переживания я испытывала, и от скольких возможностей мне пришлось отказать из за своей неуверенности и застенчивости.

Застенчивость. Да именно она сидела во мне с самого детства.

Больше всего она проявлялась, когда рядом были мальчики или мужчины.

Сейчас немного смешно писать об этом, но сколько страданий я испытала от этой застенчивости!

Мне казалось, что мне нужно учиться, чтобы стать более достойной сносной жизни, сносного мужчины, сносного существования...

Но осознать, что я уже достаточно научилась и уже достойна сносной жизни и что причина кроется в моей неуверенности в себе, было нелегко. Сначала я не хотела и не могла признаваться в этом себе.

# 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.