

Katty Kay & Claire Shipman
împreună cu Jillellyn Riley

CODUL
ÎNCREDERII
pentru fete

Cum riscurile, greșelile și imperfecțiunile
★★★ **TE FAC PUTERNICĂ** ★★★

Traducere din engleză de Alexandra Fusoi



CUPRINS

NOTA AUTOARELOR 1

La ce să te aștepți pe traseu... 4

SECȚIUNEA 1 6

CHEIA CĂTRE ÎNCREDEREA ÎN SINE

capitolul 1 9

Noțiunile de bază despre încrederea în sine

capitolul 2 28

Afaceri riscante!

capitolul 3 52

Eșecuri monumentale

capitolul 4 72

Privește-ți mediul cu ochi critic

SECȚIUNEA A 2-A 96

**ÎNCREDERE ÎN SINE PE INTERIOR
ȘI EXTERIOR**

capitolul 5 99

Tu și creierul tău

capitolul 6 132

Prietenie bazată pe încredere

capitolul 7 162

Ghidul fetei încrezătoare în sine pentru navigarea
pe internet

SECȚIUNEA A 3-A 188
EUL ÎNCREZĂTOR ÎN SINE

capitolul 8 191

Scapă de obiceiul perfecționismului

capitolul 9 214

Fii sinceră cu tine însăși

capitolul 10 240

Cum devii fată de acțiune

capitolul 11 259

Creează-ți propriul cod al încrederii în sine

MULȚUMIRE 270

RESURSE 274

NOTE 277

DESPRE AUTOARE 307

**SĂ FACEM CUNOȘTINȚĂ CU CEI CE NE VOR ÎNDRUMA
PE CALEA ÎNCREDERII ÎN SINE**



NOTA AUTOARELOR



Stii senzația aceea pe care o ai când faci ceva îndrăzneț?
Energia aia incredibilă pe care o capeți când îți faci curaj
și încerci ceva care nu e ușor? Aceea c...
ÎNCREDEREA ÎN SINE.

Încrederea în sine îți dă puterea, avântul și vigoarea de care ai nevoie ca să fii tu însăși – chiar și atunci când vine vorba de ceva înspăimântător.

Cum e să *ai* încredere în tine? Pentru a scrie cartea asta, am discutat cu zeci de fete de toate vârstele și iată ce anume le face să se simtă încrezătoare în propriile forțe:

„SENZAȚIONALĂ.”

„ULUITOARE.”

„PUTERNICĂ.”

„FERICITĂ.”

„INTELIGENTĂ.”

„CURAJOASĂ.”

„DE NEOPRIT.”

Acum câțiva ani, am scris o carte despre femei și încrederea în sine. Când a devenit bestseller, ne-am dat seama că o mulțime de femei voiau să știe mai multe despre această sursă de energie incredibilă, voiau să trăiască mai liber, mai îndrăzneț, cu mai multă încredere în sine. Am aflat foarte multe lucruri fascinante în timp ce efectuam documentarea – de exemplu, am descoperit că până și șobolanii au încredere în ei, iar oamenii de știință o pot și măsura! Dar cel mai important lucru pe care l-am făcut a fost să spargem codul încrederii în sine – cu alte cuvinte, am învățat cum s-o producem.

Acum suntem încântate să-ți transmitem și ție acest Cod al încrederii în sine. Cercetătorii au descoperit că anii adolescenței sunt perioada cea mai potrivită pentru dobândirea încrederii în sine. Am asezonat această carte cu povești, chestionare, ilustrații și alte lucruri distractive. Și trebuie să mai știi și că tot ceea ce se află aici se bazează pe cunoștințele celor mai inteligenți oameni de știință și experți din lume despre încrederea în sine și sursele ei.

Ți le amintești pe Imani, Kayla și Alex – cele trei personaje cu care ai făcut cunoștință pe coridoarele școlii lor? Tuturor le-ar prinde bine un plus de încredere în sine. Poate că ai observat că par îngrijorate, se tem să încerce lucruri noi și nu reușesc să fie pe deplin ele însele. O să le vezi în acțiune pe toate trei de-a lungul cărții. Am vrea ca, de câte ori aveți în față o provocare, să spuneți, și tu, și ele, „De ce nu?” în loc de „În niciun caz!”.

Trebuie să te avertizăm – încrederea în sine dă dependență. Odată ce i-ai prins gustul, o să vrei mai multă. Și mai multă. Așa încât, hai să începem. Înainte să-ți dai seama, vei fi învățat să-ți construiești propriul Cod al încrederii în sine și o să faci lucruri pe care nici nu ți le-ai închipuit.



LA CE SĂ TE AȘTEPTI
PE TRASEU...



Fete de acțiune:

Fete reale, care și-au activat încrederea în sine și au realizat lucruri uimitoare.

Încrederea în sine în prim-plan:



Povești reale ale unor fete aflate în toiul procesului neplăcut și înspăimântător al dobândirii încrederii în sine. Numele le-au fost modificate.

**Exerciții de încălzire
pentru încrederea în sine:**



Activități pe care vrem să le încerci când pui cartea deoparte, ca să-ți sporești încrederea de sine.

Chestionare despre încrederea în sine:



Pe baza poveștilor reale pe care ni le-au spus fetele și experții, aceste probleme dificile îți antrenează creierul ca să capeți și mai multă încredere de sine.



Dilemele încrederii în sine:

Întrebări complexe și care te pun în încurcătură, pe care să le abordezi și care nu au întotdeauna răspunsuri evidente.

Scurte citate:



Citate reale ale unor fete reale, care să te facă să te gândești, să-ți pui întrebări sau să zâmbești.

Rândul tău:



Lucruri pe care vrem să le observi.

SECTION 1

A decorative graphic consisting of several clusters of short, radiating lines arranged in a circular pattern, resembling a stylized starburst or a cluster of fireworks, positioned behind the text.

SECȚIUNEA
CĂTRE
ÎNCREDEREA
ÎN
SINE

MARELE RISC ASUMAT DE KAYLA. PRIMA PARTE



VA URMA...

CAPITOLUL 1

NOȚIUNILE DE BAZĂ DESPRE ÎNCREDEREA ÎN SINE



Ce este, de fapt, încrederea în sine?

Păi, iată definiția științifică de bază:

**Încrederea în sine este ceea ce ne transformă
ideile în acțiune.**

Poți s-o consideri și o formulă matematică:

Idei + Încredere în sine = Acțiune

Sau imaginează-ți o trusă de chimie, cu ideile puse într-un pahar de laborator și încrederea în sine într-altul. Combină-le și BUM! Obții acțiunea palpitantă și explozivă.

Încrederea în sine este mecanismul la care recurgi ca să te ajute să faci lucruri ce par **dificile, înfricoșătoare** sau **imposibile**. Nu vorbim neapărat despre acțiuni extreme, cum ar fi săritul de pe o stâncă. (Sau poate că da, câtă vreme ai la îndemână un deltaplan sau o parașută!) Încrederea în sine este cea care-ți dă un impuls și pentru provocările de zi cu zi. Este ceea ce a folosit Kayla ca să se convingă să dea probele în prima parte din „Marele risc asumat de Kayla“.

Imaginează-ți încrederea în sine ca pe un antrenor micuț și foarte puternic, care stă în mintea ta și te ajută să faci tot ce ți-ai propus. *„Știi că tu crezi că azi nu poți să ridici mâna la oră, dar, serios, te-am văzut făcând-o de un milion de ori până acum. Nu lua în seamă emoțiile și ridică, pur și simplu, mâna. Poți s-o faci“.*



CHESTIONAR

Care dintre aceste acțiuni necesită încredere în sine?

1. Cea mai bună prietenă a Evei este Hannah și sunt, practic, ca niște surori gemene. Când ies împreună, se înțeleg întotdeauna una pe cealaltă. Dar într-o bună zi, Hannah spune ceva puțin răutăcios despre noua tunsoare a Evei. Eve se simte trădată,

dar nu vrea să-i spună lui Hannah că e supărată, pentru că-i e teamă că aceasta o să se simtă prost. Totuși, trece peste asta, discută cu ea și-și exprimă sentimentele cu onestitate.

2. Cate e extraordinară la matematică. I-au plăcut dintotdeauna numerele – pur și simplu, le înțelege logica. Învăță din greu la matematică și își face temele zburdând. Profesorul îi spune că, dacă vrea, poate să intre fără probleme în echipa de olimpici la matematică. Dă testul și visul devine realitate – probleme de matematică de dimineață până seara!
3. Isabella știe pe dinafară toate rolurile din *Frumoasa și Bestia*, musicalul care urmează să fie pus în scenă la școală. Îi place să cânte, dar, spre deosebire de mulți alți copii, n-a mai jucat niciodată în vreo piesă. Nu e sigură nici pe voca ei, pentru că n-a exersat niciodată. Iar audițiile se dau în fața tuturor celorlalți copii care vor un rol. Totuși, se forțează să dea proba...! Însă auditia este pe cât de jenantă se așteptase să fie.

Răspunsuri: Să le luăm pe rând

Dacă ai răspuns cu nr. 1 și nr. 3, sau ambele, ai PERFECTĂ dreptate. Fata care a discutat cu prietena ei și fata care a dat probele pentru musical au făcut ceva care necesita în mod clar încredere în sine. Și numărul 2 implica un strop de încredere în sine, dar nu așa de multă.

1. Lui Eve i-a fost greu să discute cu Hannah, care a fost supărată cam o oră după ce Eve și-a dezvăluit sentimentele. Au învățat amândouă să fie mai sincere una cu cealaltă și mai atente la ce spun în viitor.
2. Cate a dat testul și a intrat în echipa de olimpici, dar n-a făcut ceva chiar așa de greu, nu? Practic, a făcut mai departe ceva la care *era deja bună*. Haide s-o vedem când vrea să se apuce de o activitate care reprezintă o provocare mai mare. Asta necesită mai multă încredere în sine.
3. Isabella a făcut tot ce a putut când a dat proba. N-a reușit și s-a simțit mizerabil, dar după aceea și-a dat seama că tot își dorește să joace într-un musical. Printre altele, o să înceapă să-și exerseze vocea, astfel încât, când e emoționată, să nu-i devină pițigăiată și nesigură.