

Respect pentru oameni și

Redactare: Laura Udrea

Ilustrații: Isabel Große Holtforth, Maisach

DTP: Irina Geambău

Copertă: Cristina Dumitrescu

Corectură: Eugenia Oprea

ISBN 978-973-21-1026-3

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Miss Trendy - # Ai încredere în tine! / trad. de Sanda Stiehler-Chiose. -
București : Editura Minerva, 2018
ISBN 978-973-21-1026-3

I. Stiehler-Chiose, Sanda (trad.)

159.9

© Original titel „Mehr Selbstbewusstsein. In 10 Schritten zu Selbstbewusstsein,
Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl”, Maracuja GmbH, Hamburg

Copyright © 2018 Editura MINERVA, pentru prezența ediție în limba română

Traducere publicată cu permisiunea GABAL Verlag GmbH.



Editura MINERVA • Redacția și sediul social:
B-dul Metalurgiei nr. 32-44, cod 041833,
sector 4, București, O.P. 82 – C.P. 38
tel: (021) 461.08.10/14/15; fax: (021) 461.08.09/19.
E-mail: office@edituraminerva.ro; office@megapress.ro
Departamentul desfacere: tel: (021) 461.08.08/12/13/16;
fax: (021) 461.08.09/19; E-mail: comenzi@edituraminerva.ro

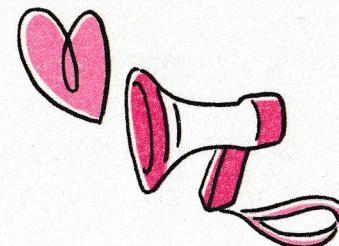
Ne puteți vizita pe:

www.edituraminerva.ro

www.megapress.ro

Miss Trendy

AI ÎNCREDERE ÎN TINE!



Traducere de Sanda Stiehler-Chiose



București, 2018

Despre ce vom povesti:

O sănătoasă încredere în tine – baza stabilă pentru orice situație de viață	12
Poți învăța să ai încredere în tine	22
Zece pași importanți spre o mai mare încredere în tine	28
• Treci de la depreciere la apreciere	30
• Exersează gândirea pozitivă	41
• Caută-ți modele folosindu-te de metoda Benchmarking	53
• Ieși în față – nu uita de tine!	60
• Fii conștientă de calitățile tale!	65

• Recunoaște-ți cu îndrăzneală slăbiciunile!	75
• Forță stă în calm – de unde-ți iei energia?	79
• Învață să spui NU	82
• Ești mai puternică decât crezi	90
• Caută-ți susținători!	93
Pe scurt	98
A la fin: continuă, pentru că merită!	106

A la fin!





C'est la vie

Cine nu și-ar dori, cu patimă chiar, să trăiască în acea armonie interioară care face viața atât de plăcută? În spațele acestui sentiment se ascunde, deseori, o încredere în sine profund stabilă. Doar că puțini au parte de această comoară: sentimentul de a te simți valoros și prețuit, senzația aceea de împlinire deplină și de seninătate.

Mai cu seamă când viața de zi cu zi ne lovește cu furie sorbindu-ne și ultimele fărâme de energie, mai ales atunci ne pierdem echilibrul interior. E timpul să ne dăm seama și să ne aplecăm privirea spre noi, oferindu-ne îngrijirea de care avem nevoie.

Drumul acesta, care duce spre o oarecare mulțumire interioară, e străbătut de mine. E bătătorit bine! De aceea, ghidul pe care tocmai îl citești îți dezvăluie cele mai importante metode prin care să-ți poți dezvolta încrederea în tine, fie că ești femeie, fie bărbat. Ai de parcurs doar zece

pași pentru a-ți regăsi imaginea de sine, identificându-ți punctele de forță, recunoscându-ți propria valoare și termenând prin a-ți descoperi încrederea în tine. Apoi vei afla tu singură cum vei transpune și cum vei folosi, cu succes și durabilitate, aceste idei, astfel încât energiile și încrederea în tine să crească permanent.

Pardon, am uitat să mă prezint: numele meu este **Trendy**. Prietenii și cunoșcuții mă știu de Miss Trendy. N-am nevoie decât de o *café au lait* bine făcută și de o bârfă aprigă cu cea mai bună prietenă a mea ca să mă simt fericită!

Iar acum, la treabă, draga mea: **savurează cu poftă momentele „aha!” și sugestiile pline de inspirație pe care le vei descoperi de-a lungul lecturii. Te vor ajuta să adaugi vietii tale de zi cu zi încredere, afecțiune, bucurie și sensibilitate.**

Ată,
**Miss
Trendy**



O sănătoasă încredere în tine – baza stabilă pentru orice situație de viață

Oamenii de succes apreciați de cei din jur au un secret: **radiază echilibru și încredere**. Conștienți de valoarea lor, aceștia împărtășesc semenilor lor siguranță și generează încredere. Petrecem cu mare plăcere timpul în preajma lor, ba chiar ne lăsăm contaminați. Ne putem baza pe ei și ne sunt alături atunci când întâmpinăm greutăți ori căutăm soluții.

