

ВСТУП

Впевненість — це основа всього, що ми робимо. Це невидима сила, яка впливає на наші рішення, керує нашими діями і, зрештою, визначає, як ми живемо. Саме вона дозволяє нам мріяти масштабно, ризикувати і створювати життя, яке ми по-справжньому любимо. Але для багатьох із нас впевненість може здаватися недосяжною: чимось, що притаманне лише тим, хто, здається, досяг усього в житті. Ця книга покликана показати вам, що впевненість у собі — це не вроджена якість, а те, що можна розвивати і плекати.

«Впевненість» можна трактувати по-різному. Де-хто каже, що це віра у свої здібності, судження та якості. Інші визначають її як переконання людини у своїй здатності ефективно виконувати завдання та долати виклики. Де-хто сприймає «впевненість» як відчуття захищеності та віри в себе.

Для мене «впевненість» охоплює все це — і навіть більше.

На мою думку, **справжня впевненість ґрунтується на непохитній вірі у власну цінність.** Це усвідомлення своєї внутрішньої значущості, прийняття та повага до себе, до того, ким ви є насправді. Йдеться про довіру до себе, про здатність визнавати як свої сильні сторони, так і недоліки. Бути впевненим означає без жодного сумніву вірити, що ви

гідні всієї любові, успіху й достатку, які може подарувати вам життя.

СПРАВЖНЯ ВПЕВНЕНІСТЬ НЕПОКАЗНА.

Часто поняття впевненості тлумачать неправильно. Багато хто вважає, що бути впевненим — означає бути найгучнішим у кімнаті або відчувати свою перевагу над іншими. Насправді ж істинна впевненість не має нічого спільного з хвалькуватістю чи показною гучністю, а також це зовсім не про демонстрацію зверхності.

Натомість це стан буття, **спосіб рухатися по життю з цілеспрямованістю та вмотивованістю**. Це голос всередині вас, який промовляє: «Я гідний. Я достатній». Це спокійна, непохитна віра в те, що, що б не сталося, *ви зможете впоратися*.

Я знаю: якщо ви читаєте цю книгу, вам знайоме відчуття невпевненості. Ймовірно, ви добре усвідомлюєте, як сильно це заважає вам у житті. Ви відчували вагання, які заважали висловитися, навіть коли ви точно знали, що вам було що сказати. Ви переживали страх, який не дозволяв скористатися можливостями, мали сумніви, що підривали віру у власні здібності, і почуття невидимості, коли так відчайдушно хотілося, аби вас помітили. Ви пізнали біль порівняння себе з іншими й страждали від переконання, що ви гірші за них. Відчували виснаження від постійного аналізу кожного рішення, розчарування від прагнення чогось більшого та безсилля перед власною невпевненістю.

Низька самооцінка не просто «ховається у тіні», вона просочується в усі аспекти вашого життя. Вона впливає на ваші стосунки, кар'єру, амбіції та на те, як ви сприймаєте себе. Вона змушує відступати, коли потрібно рухатися вперед, і задовольнятися меншим, коли насправді ви заслуговуєте більшого. Низька самооцінка заважає досягати того, чого ви справді прагнете, віддаляючи вас від тієї версії себе, якою ви могли б стати. І саме тому ви читаєте цю книгу — бо готові подолати цю прірву і стати впевненою, сильною версією себе, якою, в глибині душі, знаєте, що можете бути.

НЕВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ — ЦЕ НЕ ЛИШЕ ВАША ОСОБИСТА ПРОБЛЕМА, А Й ГЛОБАЛЬНА ТЕНДЕНЦІЯ.

Втрата впевненості в собі часто починається в юному віці. Близько 70 % підлітків почуваються недостатньо хорошими або мають низьку самооцінку. Це критичний період для формування самосвідомості, однак для багатьох молодих людей ці проблеми залишаються актуальними і впливають на їхнє доросле життя, де проявляються у вигляді тривоги або навіть депресії, і призводять до втрачених можливостей.

Дослідження показують, що кілька психічних розладів, зокрема депресія, розлади харчової поведінки та тривожність, пов'язані з низькою самооцінкою. А в сучасному цифровому світі соціальні медіа тільки посилюють цю проблему. Згідно

з дослідженням *Pew Research Center*, 23 % підлітків заявили, що те, що вони бачать у соціальних медіа, формує у них негативне ставлення до власного життя.

Низький рівень впевненості у собі впливає й на робочу сферу. Всі ми чули про «синдром самозванця», який змушує талановитих людей почуватися шахраями, постійно сумніватися у своїх здібностях і боятися, що їхній успіх є незаслуженим. Це поширена проблема, яка заважає людям обіймати керівні посади, ділитися своїми ідеями та прагнути досягти своїх цілей. Дослідження *KPMG* показало, що 75 % жінок зіштовхувалися із синдромом самозванця у своїй кар'єрі. Опитування *Dove* також показало, що 85 % жінок і 79 % дівчат відмовилися від участі у важливих заходах через занепокоєння щодо своєї зовнішності. Відсутність впевненості не просто стримує окремих індивідів, а й заважає мільйонам людей повноцінно жити своїм життям, так вони втрачають можливості та досвід, які могли б принести їм радість і задоволення.

Знаю, це звучить похмуро. Але є й хороша новина: **впевненість можна розвинути, і я поставила собі за мету допомогти людям це зробити.**

Впевненість — це не вроджена риса, а щось, що можна формувати, крок за кроком. Саме тому я написала цю книгу. Це не просто посібник, а поштовх до того, щоб розкрити свій потенціал на повну. Вона про усвідомлення того, що ви вже достатні і що ваша цінність не є чимось, що потрібно заслужити чи довести.

ВПЕВНЕНІСТЬ — ЦЕ НЕ РОЗКІШ, А КЛЮЧ
ДО ПОВНОЦІННОГО, АВТЕНТИЧНОГО
ЖИТТЯ. БЕЗ НЕЇ МИ СТАЄМО ЗАЛЕЖНИМИ
ВІД ВЛАСНОЇ НЕВПЕВНЕНОСТІ.

МОЯ ПОДОРОЖ ДО ВПЕВНЕНОСТІ

Як іракська дівчинка, що виросла в британському Оксфордї, я гостро відчувала, що не вписуюся в оточення. Я рано помітила свої відмінності: оливкова шкіра, темне кучеряве волосся та особливі культурні традиції, яких ми дотримувалися вдома — від їжі, яку споживали, до свят, які святкували. У початковій школі ці відмінності виділяли мене з-поміж інших: діти неохоче приймали мене до своєї компанії або не обирали до своїх команд, і з того часу почалося моє самовідторгнення. Я почала соромитися своєї культури та того, ким я є. Ситуація лише погіршилася після трагічних подій 11 вересня. Світ сповнився хибними уявленнями та осудом щодо країни мого походження. Я більше не мала відчуття приналежності, і тому відкидала свою культуру вдома, одночасно відчуваючи відторгнення з боку решти світу.

Але справа була не тільки в тому, звідки я родом, бо я й крім цього ненавиділа свою зовнішність. Я чітко пам'ятаю, коли вперше почувалася потворною. Мені було сім років, я дивилася в дзеркало у ванній кімнаті на першому поверсі, зациклюючись на темних колах під своїми занадто великими очима, опущеними бровами і кривими зубами. Ця зацикленість

зростала разом зі мною, і я провела більшу частину свого життя, одержима думкою, що я «потворний монстр». Я була впевнена, що саме моя потворність була причиною того, що мене відштовхували хлопці, що я не була однією з «популярних дівчат» і що мене так часто висміювали однолітки.

Коли мені було 11, моя «найкраща подруга» сказала мені, що всі говорять про те, яке у мене гостре підборіддя, що лише поповнило мій і без того зростаючий список комплексів. У 12 років один хлопчик із мого класу сказав мені: «Ти виглядала б краще, якби вирівняла зуби і позбулася прищів». А потім, у 14 років, дівчина зі старшого класу написала на моїй сторінці в *Vebo*, що я виглядаю так, ніби з'їла занадто багато кексів — *так розпочалися мої проблеми з харчуванням*. Я носила кольорові контактні лінзи протягом шести років (маскуючи свої темно-карі очі яскраво-блакитними лінзами), щодня випрямляла волосся, наносила занадто багато макіяжу, а потім навіть вдалася до ринопластики (пластична операція зі зміни форми носа) у свої двадцять із гаком років. Але, що б я не робила зовні, інтенсивна ненависть до себе і постійний монолог мого внутрішнього критика ніколи не припинялися.

Коли згадую про це, мені стає сумно від того, скільки часу, енергії та можливостей я втратила і пропустила. Я так багато чого не зробила тільки тому, що ніколи не почувалася достатньо хорошою. Невпевненість, сумніви та обмежувальні переконання загнали мене в цикл нещастя. Озираючись назад, не дивно, що коли я вперше спробувала ал-

коголь і наркотики, то виявила, що фальшиве почуття впевненості, яке вони мені давали, викликало захоплення. Це була втеча від ненависті до себе, спосіб відчутти, хоча б на короткий час, що я була кимось, хто мені подобався, кимось, хто належав до цього світу.

Але, звичайно, ці речовини були лише тимчасовим рішенням. Вони маскували біль, але ніколи не лікували його. З віком реальність мого життя почала суперечити тим надіям, які я колись поклала на себе. Мені хотілося бути щасливою, успішною, коханою й жити в гармонії, але ніколи не вдавалося цього досягти, адже я «носила» в собі купу сорому і ненависті до себе. Я досягла межі в травні 2018 року, коли опинилася на дні й зрозуміла, що не можу так жити далі. Приблизно в той час я потрапила на подкаст про щось, що називалося «маніфестація». Ведучі говорили про те, що маніфестація вкорінена в самооцінці: ідеї, що ми формуємо життя, яке відображає те, що, на нашу думку, ми заслуговуємо. І я подумала: *«Якщо я не маю відчуття власної цінності, то не дивно, що не можу рухатися вперед»*.

Це був початок мого перевтілення. Я почала дізнаватися більше про маніфестацію не як про інструмент для досягнення цілей або залучення речей у своє життя, а як про глибоку зміну в сприйнятті себе, ставленні до себе і проявленні себе. Я зрозуміла, що найбільшою перешкодою в моєму житті було не моє минуле, моя культура чи зовнішність, а мої переконання про власну цінність.