

УДК 159.947.35
ББК 88.252.113
К33

Переводчик Е. Милицкая
Научный редактор В. Обманов
Редактор А. Черникова

Кей К.

К33 Сама уверенность: Как преодолеть внутренние барьеры и реализовать себя / Кэтти Кей, Клэр Шипман ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2015. — 266 с.

ISBN 978-5-9614-5091-0

Как порой сложно решиться сделать важный шаг: выступить на совещании с новым предложением, отстоять свою идею, попросить повышения, сменить работу. Главная причина — неуверенность в себе. И для женщин эта проблема стоит особенно остро. Ведь научно доказано, что женщины оценивают свои способности гораздо ниже, чем мужчины. Для них свойственно относить свой успех к случайному стечению обстоятельств, а любое поражение воспринимается как крах всей жизни. Авторы этой книги провели глобальное исследование, поговорили с самыми влиятельными женщинами мира и выяснили, что даже они постоянно сомневаются в себе. Так что же такое уверенность в себе? Откуда берется это качество и как его развить в себе? Воспитываем ли мы ее в детях или, наоборот, убиваем на корню? Эта книга поможет вам преодолеть внутренние барьеры и решиться наконец изменить свою жизнь к лучшему.

УДК 159.947.35
ББК 88.252.113

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

© Katty Kay, Claire Shipman, 2014
Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2015

ISBN 978-5-9614-5091-0 (рус.)
ISBN 978-0062230621 (англ.)

Содержание

Введение	7
Глава 1. Быть хорошей недостаточно	19
Глава 2. Меньше думай, больше действуй.....	49
Глава 3. Врожденная уверенность	81
Глава 4. «Тупые уродливые стервы» и другие причины нехватки уверенности у женщин	113
Глава 5. Новое воспитание.....	151
Глава 6. Быстрые провалы и другие способы повышения уверенности.....	173
Глава 7. А теперь передай дальше.....	203
Глава 8. Наука и искусство	227
Благодарности	243
Об авторах	251
Примечания	253