

KATTY KAY & CLAIRE SHIPMAN

AZ
önbizalom
KÓDJA
LÁNYOKNAK

KOCKÁZTASS, HIBÁZZ, ÉS TALÁLD
MEG A BENNED **REJTŐZŐ ERŐT**,
HOGY ÖNMAGAD LEHESS!



A mű eredeti címe: *The Confidence Code for Girls: Taking Risks, Messing Up, and Becoming Your Amazingly Imperfect, Totally Powerful Self*

First published in the United States of America in 2018 by HarperCollins Children's Books, a division of HarperCollins Publishers

Copyright © 2018 by Katherine Kay and Claire Shipman

Hungarian translation © Kertész Edina, 2019

Minden jog fenntartva.

Kiadta a Menő Könyvek, a Manó Könyvek Kiadó Kft. ifjúsági kiadója, az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja. 2019

1086 Budapest, Dankó u. 4–8.

Felelős kiadó: Kolosi Beáta ügyvezető igazgató

Minden jog fenntartva.

Fordította: Kertész Edina

Felelős szerkesztő: Boczán Bea

Olvasószerkesztő: Aranyossyné Bondi Judit

Műszaki vezető: Rácz Julianna

Nyomdai előkészítés: Hanák Katalin

ISBN 978-963-403-713-2

Nyomdai kivitelezés: Alföldi Nyomda Zrt.,

Felelős vezető: György Géza vezérigazgató

TARTALOM

A SZERZŐK ELŐSZAVA	7
MI VÁR RÁD A KÖNYVBEN...	10
1. RÉSZ	12
AZ ÖNBIZALOM KULCSA	13
1. FEJEZET	15
Az önbizalom összetevői	
2. FEJEZET	34
Kockázatos ügyek	
3. FEJEZET	58
Hibázni jó	
4. FEJEZET	78
Légy kritikus	
2. RÉSZ	102
ÖNBIZALOM KÍVÜL-BELÜL	103
5. FEJEZET	105
Az agyad és te	

6. FEJEZET	138
Önbizalom-barátságok	
7. FEJEZET	168
Önbizalom-útmutató az online világban	
3. RÉSZ	194
AZ ERŐ BENNED VAN!	
8. FEJEZET	197
Nem kell tökéletesnek lenned!	
9. FEJEZET	220
Légy őszinte magadhoz	
10. fejezet	246
Lendülj akcióba!	
11. FEJEZET	265
Rakd össze a saját önbizalomkódod	
FORRÁSOK	276
IRODALOM	276
SZERVEZETEK	279
HIVATKOZÁSOK	280

ISMERD MEG KÖNYVÜNK FŐHŐSEIT

Szia,
Kayla vagyok.
Hetedikes lettem, és rengeteg
tervem van. De nem merek semmibe
belevágni, mert félek, hogy elszúrom.
Az nagyon ciki lenne.
Talán mégis
meghúzom magam ebben a tanévben.

A nevem İmani. Folyton
csak tanulok. Úgy érzem, mindenhol
HATALMAS elvárások vannak.
Szeretném, ha a szüleim és tanárain
elégedettek lennének... nehéz
mindenkinek megfelelni.
Még jó, hogy itt van
nekem Alex és Kayla!

Helló, Alex vagyok.
Imádom kosarozni és videó-
játékozni. Általában kilógok a többi
lány közül, de ez tök oké. Mármint...
hogy az vagyok, aki vagyok, és nem
akarok megváltozni. De néha
eszembe jut, mi
van, ha mégis csak velem
van valami baj?! Jó lenne,
ha elfogadnának így,
ahogy vagyok.



A SZERZŐK ELŐSZAVA

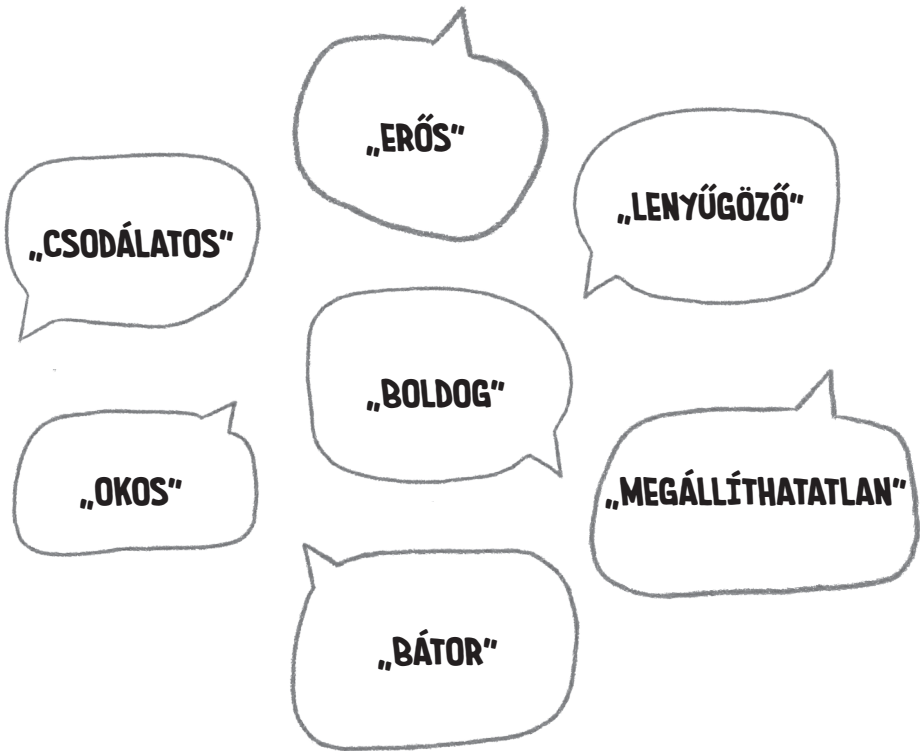


Ismeredt az az érzést, ami akkor fog el, amikor valami bátor dolgot teszel? Azt az elsöprő energiát, amikor összeszeded a bátorságod, és belevágsz valami nehéz dologba? Ez az

ÖNBIZALOM.

Az önbizalom felemel, erőt és bátorságot ad, hogy önmagad légy és azt tedd, amit akarsz – még ha ez olykor rémisztő is.

Milyen érzés magabiztosnak lenni? Rengeteg, különböző korú lánnyal beszélgettünk, hogy összeálítsuk ezt a könyvet, és ők így írták le az érzést, amit az önbizalom okoz:



Néhány éve írtunk egy könyvet a nőkről és az önbizalomról. A sikerét látva rádöbrentünk, hogy nagyon sok nő szeretne többet tudni erről a hihetetlen energiaforrásról, hogy merészebb, bátrabb, magabiztosabb életet élhessen. Kutatás közben számos lenyűgöző dologra bukkantunk – kiderült, hogy például még a patkányoknak is van önbizalmuk, és hogy a tudósok ezt mérni is tudják. Ám a legfontosabb, hogy megfejtettük az önbizalom kódját – azaz rájöttünk, hogyan hozható létre.

Most pedig izgatottan várjuk, hogy átadhassuk neked is ezt a tudást. Tudományos kutatások kimutatták, hogy az önbizalom kiskamasz és kamasz korban építhető fel legjobban. Teletömtük ezt a könyvet történetekkel, tesztekkel, képekkel és sok más, érdekes dologgal. Fontos, hogy tudd, minden, ami ebben a könyvben szerepel, a legokosabb tudósok és szakértők önbizalomról szerzett ismeretén alapul.

Emlékszel Imanira, Kaylára és Alexre – a három lányra, akikkel az imént találkoztál az iskolájuk előcsarnokában? Nekik is javukra válna némi önbizalom-erősítés. Talán észrevetted, hogy aggódnak, félnek kipróbálni új dolgokat, és nem tudják, hogyan vállalják önmagukat. A könyvben látni fogod, hogyan lesznek egyre magabiztosabbak. Azt akarjuk, hogy velük együtt ti is azt mondjátok: „Miért ne?” ahelyett, hogy „Kizárt!”, amikor kihívás előtt álltok.

Figyelmeztetünk: az önbizalom függést okoz. Ha egyszer belekóstoltál, még többet akarsz. És még többet. Úgyhogy kezdjünk hozzá. Mielőtt észbe kapnál, már meg is tanulod, hogyan építsd fel az önbizalmad, és olyasmiket fogsz csinálni, amiről korábban álmodni sem mertél.

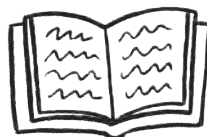


MI VÁR RÁD A KÖNYVBEN...



Lányok akcióban:

Olyan lányok, akik rátaláltak az önbizalmukra, és lenyűgöző dolgokat tettek.



Önbizalomsztorik:

Igaz történetek lányokról, akik az önbizalomépítés nehéz és rémisztő útját járják. A nevüket megváltoztattuk.



Önbizalom-fejlesztő gyakorlatok:

Tevékenységek, amelyeket szeretnénk, ha kipróbálnál, miután leraktad a könyvet és nekiláttál felpumpálni az önbizalmad.



Önbizalomkvízek:

Ezek a tesztek lányok és szakértők tapasztalatán alapulnak, megoldoztatják az agyadat, hogy még magabiztosabb legyél.



Önbizalom-feladványok:

Kérdések, amelyek próbára tesznek és elgondolkodtatnak, mert nem mindig nyilvánvaló a válasz.



Villámidézetek:

Idézetek lányoktól, hogy elgondolkodj, csodálkozz vagy nevéss egyet.



Te jössz:

Dolgok, amiket szeretnénk, ha észrevennél és megtapasztalnál.

1. RÉSZ

The image features the text "1. RÉSZ" in a bold, black, sans-serif font, rotated 90 degrees counter-clockwise. Behind the text is a stylized graphic of the Hungarian coat of arms, consisting of a crown at the top, a shield with a cross, and a sword at the bottom, all rendered in a simplified, dotted style.

AZ ÖN-
BIZALOM
KULCSA

KAYLA KOCKÁZTAT, 1. RÉSZ



FOLYTATJUK...

1. FEJEZET

AZ ÖNBIZALOM ÖSSZETEVŐI



Mi az önbizalom tulajdonképpen? Íme, a tudományos definíció:

Az önbizalom az, ami a *gondolatokat* *cselekvéssé* alakítja.

**Leírhatod matematikai képletként is:
Gondolatok+Önbizalom = Cselekvés.**

Vagy képzelj el egy lombikot, az egyik edényben a gondolatokkal, a másikkban az önbizalommal. Öntsd egybe őket, és BUMM! Máris megvan a csodálatos, robbanékony cselekvés.

Az önbizalom segít abban, hogy olyasmit csinálj, ami **nehéznek, félelmetesnek vagy lehetetlennek** tűnik. Persze nem extrém nehéz dolgokról beszélünk, mint például a sziklamászás. (Vagy igen, ha van nálad biztosítókötél vagy ejtőernyő!) Az önbizalom az, ami a mindennapokban segít. Mint például az, mikor Kayla kipróbálta magát kosárlabdában, ahogy a „Kayla kockázat” című részben olvashattad.

Képzeld el úgy az önbizalmat, mint egy apró, hátrározott edzőt, aki segít megtenned mindazt, amit szeretnél. *„Tudom, hogy arra gondolsz, képtelen vagy ma jelentkezni az osztályban, de gyereünk, sikerülni fog, ahogy már milliószor sikerült eddig is. Hagyd figyelmen kívül a félelmed, és csak tedd fel a kezed. Meg tudod csinálni.”*



KVÍZ

Az alábbi esetek közül melyikhez van szükség önbizalomra?

1. Eve legjobb barátja Hanna, olyan, mintha ikrek lennének. Sülve-főve együtt vannak. Ám egy nap Hanna megjegyzést tesz

Eve új frizurájára. Eve-nek ez rosszulesik, de fél elmondani Hannának, hogy megbántódott, mert kínos lenne. Mégis szóba hozza a dolgot, és őszintén elmondja, hogyan érez.

2. Cate nagyon jó matekból. Mindig is jól boldogult a számok világában. Matekórán mindig sokat jelentkezik, és a házi feladatot is hamar megoldja. A tanára szerint jelentkeznie kellene a matekversenyre. Bele is vág, és egy álma válik valóra – matekpéldák, amerre csak a szem ellát!
3. Isabella szóról szóra tudja az iskolában nemsokára bemutatásra kerülő musical, *A szépség és a szörnyeteg* szövegét. Imád énekelni, de a többiekkel ellentétben még sosem szerepelt egyetlen előadásban sem. Abban sem biztos, hogy jól tud énekelni, mert soha nem gyakorolta. És a meghallgatás egy csomó olyan gyerek előtt lesz, akik szintén fel akarnak lépni... Mégis ráveszi magát, hogy jelentkezzen. Ám a meghallgatás pont olyan kínos, mint sejtette.

Válaszok: most minden kiderül

Ha az 1. és 3. esetet választottad, esetleg mindkettőt, akkor TÖKÉLETESEN jól választottál. Ahhoz, hogy valaki őszintén beszéljen a barátnőjével vagy jelentkezzen egy meghallgatásra, tényleg önbizalom kell. A 2. esetben is szükség van némi önbizalomra, de nem olyan sokra.

1. Eve-nek nehéz dolga volt, amikor beszélt Hannával, aki, miután Eve bevallotta, hogy mit érez, még egy órán keresztül zaklatott volt. Mindketten megtanulták, hogyan legyenek őszinték egymáshoz.
2. Cate elment a matekversenyre, de nem volt igazán nehéz dolga, ugye? Olyasmit csinált, amihez *már amúgy is jól értett*. Ha olyasmit próbálna ki, ami nagyobb kihívást jelent számára, több önbizalomra lenne szüksége.
3. Isabella kipróbálta magát, mikor jelentkezett a meghallgatásra. Végül kiesett, de rájött, hogy ennek ellenére is szeretne musicalben játszani. Eltervezte, hogy a következő meghallgatásra jobban felkészül. Először is, gyakorolja majd az éneklést, hogy a hangja ne legyen vékony és ne reszkessen, ha izgul. Sokan esnek ki

válogatásokon, mégis vége az életüknek.
Mi a legfontosabb? Hogy kockáztatott és
cselekedett.

A fenti történetek lényege a CSELEKVÉS.

Gondolj az igékre és egyéb, cselekvésre utaló szavakra:

leugrani az ugródeszkáról,

beszélgetni a szomszáddal

a bébiszittelésről,

kipróbálni egy új sportot, ahogy

Kayla tette.

Kipróbálni valamit, csinálni valamit, csatlakozni
valamihez, mondani valamit, lenni valakinek. Érted
már, miről van szó?

Az önbizalom _____.

(Írd be ide a saját, cselekvést kifejező szavadat –
kivéve, ha könyvtári könyved vagy e-könyved van,
ez esetben írd le a mondatot egy papírra vagy írd
bele a telefonodba.)

**Azok a lányok, akik cselekszenek, vagyis
akcióba lépnek, nagyon izgalmas életet élnek.**
Hogy miért? Gondolj bele: csak ülsz, aggódsz, és figye-
led, ahogy a dolgok megtörténnek körülötted. *Vagy*
fel is ugorhatsz, részese lehetsz az eseményeknek,

kalandokban lehet részed és sikereket érhetsz el azzal, hogy cselekszel.

Be akarsz lépni egy csapatba, bár nem vagy benne biztos, hogy elég jó vagy? Az önbizalom megadja a kezdő lökést. Blogot akarsz írni és megosztani a világgal a gondolataidat, de nem vagy benne biztos, hogy elég érdekesek a gondolataid? Ehhez is az önbizalom a kulcs. Igazán önmagad akarsz lenni, még akkor is, ha teljesen más vagy, mint a többiek? Az önbizalom a segítségére lesz. Be akarod festeni a hajad vagy épp le szeretnéd vágatni nagyon rövidre? Levennéd a szép ruhákat, hogy végre azt viselj, amit szeretnél? Az önbizalom... de a többit már úgyis tudod. A következő történet szereplője, Ava az önbizalmára támaszkodik, hogy azt tegye, ami számára igazán fontos.



ÖNBIZALOMSZTORI

Ava imád fotózni a telefonjával és gyakran használja a fotós appokat és szűrőket. Folyton fotókat tölt fel a Pinterest- és instagram-profiljába. Születésnapjára egy csodálatos, régi fényképezőgépet kap. Ettől még nagyobb lesz a lelkesedése. Mindent lefényképez: a repedéseket

a járdán, az utcán futkorászó szemetet, kapukat, bicikliket. Ám a legjobban arra vágyik, hogy embereket fényképezhessen. Lenyűgözik az emberek, legyen szó dundi babáról vagy akár egy roskatag, öreg néiről. Nem lenne szép dolog engedély nélkül lefotózni őket, ahhoz pedig túl szégyenlős, hogy megkérdezze, szabad-e fotót készítenie. Nagyon szeretné lefotózni a buszmegállóban várakozó szakállas, fiatal férfit vagy a bevásárlószatyrokat cipelő nőt. Ava magában gyakorolja, mit mondhatna nekik. Néhányszor el is indul idegenek felé, de aztán megrémül és visszafordul. Ettől csak még rosszabb minden, mert most már magára is mérges, amiért meg sem próbálta.

Egy nap a parkban észrevesz néhány tajszizó asszonyt, amint a karjukat kecsesen az ég felé emelik. Nem bírja tovább, megunta, hogy kimaradjon mindenből, amit meg szeretne tenni. Ava megrázza magát, hogy megszabaduljon a félelemtől, nagy levegőt vesz, és odalép a nőkhöz, hogy elmondja, mennyire tetszik neki, ahogy az árnyékuk hosszan elnyúlik és ahogy megvilágítja őket hátulról a nap. Megkérdezi, lefotózhatja-e őket, és igent mondanak! Ava élete legjobb fotóit készíti el. Még mindig nem könnyű odalépnie idegenekhez az utcán, és mikor mégis rászánja magát, sokan barátságtalanul és

Kelletlenül fogadják. De minél többen mondanak igent, annál több remek fotója lesz, és az önbizalma is egyre nagyobb.

HASZNÁLD AZ ÖNBIZALMAT!

Mindenkinek szüksége van önbizalomra, de más-más célból. Sok lánnyal beszélgettünk, akik egy egész listára való dolgot soroltak fel.



„Meggérni egy barátomat, hogy vágjon le a képéről, amit feltett az Instagramra.”

„Elmondani, hogy meleg vagyok, és nem rejtőzködni többé.”

„Beszélni a bántalmazásról, akkor is, ha a többi gyerek megharagszik érte.”

„Új útvonalakat keresni még akkor is, ha futnom kell, mert késésben vagyok.”

„Csendben maradni, figyelni és nem folyton a középpontban lenni.”

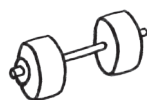
„Beszélni az osztály előtt.”

„Önmagamot adni. Mások különbözhetnek tőlem.”

„Testnevelésórára járni. Félek, hogy ügyetlennek látszom.”

„Megmondani a barátaimnak, ha egyedül akarok lenni. Nincs bátorságom nemet mondani, amikor elhívnak valahova”

„Megismerkedni új emberekkel. Az félelmetes.”



ÖNBIZALOM-ERŐSÍTŐ GYAKORLAT

Most pedig vágj bele TE is! Először is, készítsd elő mindazt, amire szükséged lesz ahhoz, hogy felépítsd a saját önbizalomkódodat: toll vagy ceruza, jegyzetfüzet vagy néhány maradék papírlap. Használhatod a telefonod is, ha van, és abba szeretnél jegyzetelni, bár a tudósok szerint

akkor jegyezzük meg jobban a dolgokat, ha leírjuk őket. Bármit is választasz, a lényeg, hogy ez lesz a te önbizalom-jegyzeted. Lehet, hogy most forogtad a szemed és nyögsz az extra házi miatt, de ez végül is nem matek vagy történelem: ez ahhoz kell, hogy szuper legyél.

Gondolj azokra a dolgokra, amik nehézséget okoznak számodra, és írd le őket. Egy másik lapra írd le azokat a dolgokat, amikben jó vagy. Itt egy példa:

<u>Szeretem csinálni</u>	<u>Nehézséget okoz</u>
Hoki	Kémiadolgozat
Videójátékok	Megszólítani a pincért
Kémiakísérletek	Önmagának lenni

Olykor hatalmas önbizalomra van szükség csupán ahhoz is, hogy önmagad légy. Ebben az időszakban elborítanak az érzelmek, túl sokat kívánnak tőled, és összezavarhatnak a világról alkotott benyomásaid. Szeretnéd kifejezni magad és saját utadat járni, de az is fontos, hogy tartozz valahova, hogy elfogadjanak. Előfordulhat, hogy másnak érzed magad, mint a többiek. Ha például a bórszíned miatt kilógsz a többiek közül, nagy önbizalomra és bátorságra lesz szükséged, hogy merj különbözni ahelyett, hogy mindenáron el akarnál tűnni a tömegben. Az **LMBT*** gyerekek-

* Az LMBT egy rövidítés, melynek feloldása: leszbikusok, melegek, biszexuálisok, transzneműek

nek szintén nagy önbizalomra van szükségük, ha nyíltan akarnak beszélni arról, kik ők valójában, hiszen a környezetük talán értetlenül reagál. Bárkinek, aki különbözik attól, amit mások „normálisnak” tekintenek, magabiztosnak kell lennie, hogy önmagát adja.

ERŐSÍTÉS

Szükséged van egy gyors önbizalomlöketre? Próbáld ki ezt: állj fel, és nyújtsd ki a karod oldalra, mintha kétoldalt meg akarnád érinteni a falat. Tartsd fel a tenyered, mintha STOP-jelet mutatnál. Tartsd így három percig: számolj nagyon lassan hatvanig egymás után háromszor. (Ez még testedzésnek is jó!)

Vagy csak ülj egyenesen. Igen, ez úgy hangzik, mintha a nagymamád mondaná, de a tudósok, akiket megkérdeztünk, rájöttek, hogy mindkét testtartás növeli az önbizalmat egy rövid időre.

ÖNBIZALOMCSALÓK

Ezt talán már tudod, de néha kiderül, hogy akik a legmagabiztosabbnak tűntek, egyáltalán nem is azok.

CSALÓ VISELKEDÉS

- ◆ Hazudni, csalni vagy lekezelőnek lenni
- ◆ A lehangosabbnak lenni a szobában, túlharsogni a barátaidat
- ◆ Rossz érzéseket kelteni másokban, rosszkedvet okozni, hogy te jobban érezhesd magad
- ◆ Átgázolni másokon
- ◆ Csak azért jól kinézni, hogy másokban irigységet ébressz
- ◆ LEGJOBBAK TŰNNI, és meggyőződni róla, hogy mindenki tudja, te vagy a legjobb

**EZ NEM ÖNBIZALOM: NEM AZ A FONTOS,
HOGY NÉZEL KI, HANEM AZ,
AHOGYAN VISELKEDSZ ÉS AKI VAGY.**



ÖNBIZALOMSZTORI

A tizenegy éves Karah nagyon büszke volt hosszú, olús, fényes hajára. Folyton hátradobálta, hogy mindenki észrevegye, imádta a figyelmet. Ám amikor az unokatestvére, Ali rákban megbetegedett és kihullott a haja, Ali parókat

szeretett volna. Ali betegsége kapcsán Karah rádöbbsent, hogy sok mindenkinek van szüksége parókára, amikor rákkal kezelik. Úgy döntött, levágatja a haját és felajánlja, hogy paróka készülhessen belőle. Nagyon félt, hogy fursán fog kinézni, és többé senki sem találja csinosnak. De segíteni akart valakinek, akinek nagyobb szüksége lehet a szép hajra, mint neki. Így hát Karah levágta a haját, egészen rövidre. Először úgy érezte, nagyon csúnya a haja nélkül, de néhány nap múlva hatalmas erőt érzett magában. Ami többet ért, mint a gyönyörű haja. Úgy tervezte, megnöveszti újra, de ki tudja – talán levágatja és megint elajándékozza majd.



ÖNBIZALOM-ERŐSÍTŐ GYAKORLAT

Mostanra már tudod, mi az önbizalom és mi nem az. Figyeld meg a körülötted élőket – van önbizalmuk?

1. **KERESS PÉLDAKÉPEKET** – bátor, lenyűgöző lányokat vagy nőket, akiket ismersz vagy akikről olvastál. Mi a legjobb abban, amit csinálnak? Írd le a nevüket, hogy később visszaolvashasd és inspirálódj.

2. **ISMERD FEL A CSALÓKAT** – azokat, akik magabizosnak álcázva magukat, undok módon bánnak másokkal vagy rosszkedvet okoznak, és ettől érzik jól magukat. A csalók csak úgy tesznek, mintha lenne önbizalmuk, de ez nem így van, és messziről ki lehet szűrni őket.
3. **KIABÁLD KI** – fogd a telefonod, és küldj önbizalom-erősítő dicséretet három ismerősödnek. Például annak a barátodnak, aki szelektíven gyűjti a szemetet. Vagy a nővérednek, aki kiállt az iskolai bántalmazás ellen. Vagy az anyukádnak, aki fizetésemelést kért. Tudasd velük, hogy észrevetted, mennyire magabiztosan viselkednek. Kimutatták, hogy amikor elismersz másokat, azzal a *saját* önbizalmad is növeked.

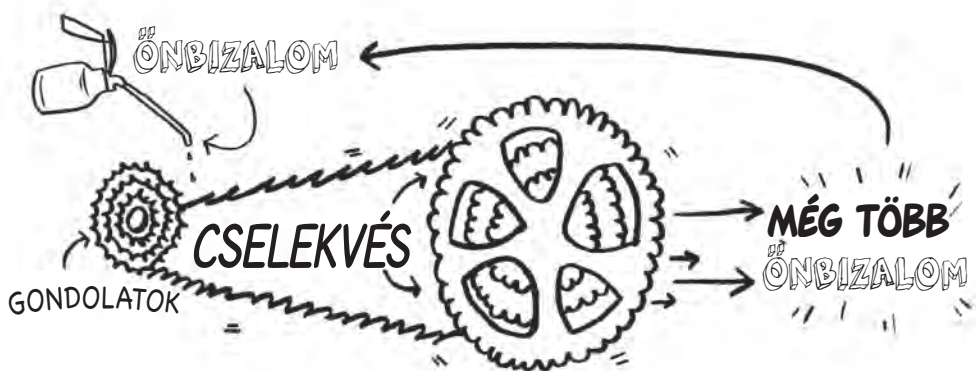
MÉG TÖBB ÖNBIZALOM: A TELJES KÉP

Most már tudod, miért olyan fontos az önbizalom, és valószínűleg azt gondolod: *Hát, ez tök jó. De mi van, ha mégisincs annyi önbizalmam, hogy kipróbáljak valami újat? Mi van, ha csatlakozni akarok a vitakörhöz, de csak*

arra tudok gondolni, hogy az emberek majd engem bámulnak, és nincs kedvem elmozdulni a kanapéról? Nos, pontosan ezért olyan fontos, hogy tudd, hogyan építheted fel az önbizalmad.

Tudósok évekig tanulmányozták az emberi genetikát és viselkedésmódot. Úgy gondolják, hogy mindannyian önbizalommal születünk, amit életünk során tovább építhetünk. Úgy működik a dolog, hogy amikor cselekvésre szánod el magad, főleg, ha kockázatot vállalsz, azzal nemcsak *használod* az önbizalmad, de erősíted is.

Képzeld el, hogy a fejedben fogaskerekek vannak. Az önbizalom az a fogaskerék, ami segíti elmozdítani a gondolataid fogaskerekét, és így cselekvésre készítet. És hogy mi az eredmény? Azzal, hogy cselekszel, még több önbizalmad lesz legközelebb.



A cselekvés elengedhetetlen ahhoz, hogy megalkosd a saját önbizalomkódodat. Például a „Kayla kockáztat” részben Kayla még nem jött rá, hogy önbizalmat építhet csupán azzal, hogy kipróbálja a kosárlabdázást, még akkor is, ha végül nem sikerült bekerülnie a csapatba. Hamarosan rá fog jönni. De térjünk vissza *hozzád*, amint a kanapén ücsörögsz. Tegyük fel, hogy felkelsz és csatlakozol ahhoz a vitakörhöz, ám az első alkalommal nem hozod a legjobb formádat. A következő alkalomra többet készülsz majd. Komolyan veszed a feladatot, és csatlakozol a csapathoz. Ez az a folyamat, ami valóban erősíti az önbizalmad: ha próbálkozol, kockázatot vállalsz, hibázol, tovább próbálkozol, és végül eredményeket érsz el. Az önbizalom-építés nem az eredményről, a sikerről vagy a győzelemről szól.

Inkább arról, hogy akcióba lépsz. Most, hogy már van némi önbizalmad, nagyobb eséllyel vágsz bele új dolgokba. Próbáld ki, és meglátod.

Persze nem akarunk úgy tenni, mintha akcióba lendülni olyan nagyon könnyű lenne. Biztosan ismered az érzést, mikor összeszorul a gyomrod idegességben, ha fel akarod adni, és inkább az ágyban maradnál vagy elbújnál a szekrényedbe.



Hogy teszed meg az első lépést afelé, hogy cselekedj és felépítsd az önbizalmad, ha nincs elég önbizalmad a kezdeshez? Nos, KOCKÁZTATNOD kell.



LÁNYOK AKCIÓBAN

A kilencéves Gracie Kuglin mindig is szerette az állatokat, még az olyan félelmeteseket is, mint a pókok vagy a skorpiók. Úgy tervezi, ha felnőtt, állatorvos lesz. Eladta néhány régi játékát, és a pénzen kutyáknak való játékokat vett a Humane Society* számára. Aztán kiderítette, hogy a szervezet lakhelyéhez közel eső, észak-dakotai központjának olyan alapvető dolgokra van szüksége, mint az oltóanyag vagy az állateledel. Gracie elhatározta, hogy megtalálja a módját, hogyan tud még több pénzt összegyűjteni az állatok számára. Még öt dollár is számít, hiszen abból tizenöt állatnak jut élelem vagy oltóanyag.

A nagymamája garázsvásárt tartott, így Gracie és az anyukája úgy döntöttek, hogy ez remek alkalom felállítani egy limonádéstandot. Gracie általában túl szégyenlős, hogy szóba álljon az emberekkel, de most elszánta magát, mert segíteni akart az állatokon. Ha egyszer belekezd valamibe, azt véghez is viszi. Sokan több mint harminc kilométert utaztak, csak hogy támogassák Gracie-t, köztük az iskolaigazgató és néhány tanár is.

* Állatvédő szervezet az Amerikai Egyesült Államokban.

Gracie következő terve még bátrabb volt. „Új kerítésre van szükség – mondta. Kellenek még kutyajátékok és macskaeledel is; nagyon sok minden hiányzik még!” Úgyhogy születésnapjára azt kérte a barátaitól, hogy támogassák a Humane Societyt ahelyett, hogy ajándékokat vennének neki. A limonádéstand kínálatát pedig sütivel bővítette. Önmagát is meglepte a saját bátorságával, mikor azokra a barátaira gondolt, akik nem mernek kiállni magukért.

Fotó: Marissa Rauch



KATTY KAY brit újságíró, televíziós műsorvezető. A *BBC World News America* című televíziós hírműsor vezetője. Az Oxfordi Egyetemen végzett, folyékonyan beszél franciául, olaszul és egy kicsit japánul is tud. Négy gyermeket nevel férjével, aki szaktanácsadóként dolgozik.

CLAIRE SHIPMAN újságíró, író.

Tizennégy éven keresztül az ABC News hírtelevízió munkatársaként dolgozott. Ezt megelőzően a Fehér Ház tudósítójaként dolgozott az NBC News számára. A Columbia Egyetemen tanult orosz nyelvet, és nemzetközi kapcsolatok szakon mesterképzésen vett részt. Washingtonban él a férjével, két gyermekével és egy csapat kutyával.