

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Katty Kay & Claire Shipman
CONFIDENCE CODE FOR GIRLS

Copyright © 2018 by Katty Kay and Claire Shipman. All rights reserved.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

Translation Copyright © 2020 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-03551-3



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

BUOI SAMOUVERENA DEVOJKA



KETI KEJ I KLER ŠIPMAN

Prevela Vesna Pravdić

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2021.

Za moju mamu,
očaravajuće impresivnu,
neverovatno inspirativnu
potpuno predivnu
Širli Kej

K. K.

Za moje ženske gurve u samopouzdanju:
moju majku Kristi Šipman,
koja neprestano krši pravila s radošću, bez ustručavanja;
moju svekrvu Lindu Drajden,
koja učestvuje u svakoj igri, bez obzira na ishod;
i za moju kćerku Delu Karni,
zbog koje svakoga dana radim na tome
da uvećam njenu hrabrost i snagu.

K. Š.

SADRŽAJ

BELEŠKA AUTORA	9
----------------	---

Šta sve možete očekivati na ovom putu	12
---------------------------------------	----

ODELJAK 1	14
-----------	----

KLJUČEVI SAMOPOUZDANJA

Poglavlje 1	17
-------------	----

Praktično u vezi sa samopouzdanjem

Poglavlje 2	36
-------------	----

Rizičan posao!

Poglavlje 3	60
-------------	----

Veličanstveni neuspeh

Poglavlje 4	80
-------------	----

Postati kritičar kulture

ODELJAK 2	104
-----------	-----

SAMOPOUZDANJE SPOLJA I IZNUTRA

Poglavlje 5	107
-------------	-----

Vi i vaš mozak

Poglavlje 6	140
Pouzdanost prijateljstvo	
Poglavlje 7	170
Vodič samopouzdanosti devojaka kroz komunikacione sisteme	
ODELJAK 3	196
SAMOUVERENO JA	
Poglavlje 8	199
Uništavanje navike da se bude savršen	
Poglavlje 9	222
Biti iskren prema sebi	
Poglavlje 10	248
Kako da postanete Devojka od akcije	
Poglavlje 11	267
Stvaranje sopstvenog koda samopouzdanja	
ZAHVALNICE	278
IZVORI	282
BELEŠKE	285

UPOZNAJTE VAŠE VODIČE U SAMOPOUZDANJU



BELEŠKA AUTORA



Znate li onaj osećaj kad uradite nešto hrabro? Ta neverovatna energija kada otkrijete sopstvenu hrabrost i učinite nešto što nije lako? To je...

SAMOPOUZDANJE.

Samopouzdanje vam daje moć, uzdiže vas, uzbuđuje, zato što ste ono što jeste i činite ono što želite – čak i kad vas plaši.

Kako to izgleda *imati* samopouzdanje? Pričali smo sa mnogo devojaka svih uzrasta kako bi ova knjiga nastala, i evo kako samopouzdanje čini da se osećaju:



Pre nekoliko godina napisale smo knjigu o ženama i samopouzdanju. Kad je ta knjiga postala bestseler, shvatile smo da mnogo žena želi da zna više o ovom neverovatnom energetsom izvoru, da živi jači, hrabriji, samouvereniji život. Naučile smo mnogo toga fascinantnog sprovodeći istraživanje – na primer, saznale smo da čak i pacovi imaju samopouzdanje i da naučnici mogu da ga izmere! Međutim, najznačajnije je što smo pronašle kôd samopouzdanja – drugačije rečeno, naučile smo kako da ga steknemo.

Sada smo uzbuđene zato što ćemo vam proslediti kôd samopouzdanja. Istraživači su otkrili da su tinejdžerske godine najbolje vreme za stvaranje samopouzdanja. Ispunili smo knjigu pričama, kvizovima, ilustracijama i drugim zanimljivostima. Trebalo bi da znate i da je sve ovde bazirano na onome što najpametniji svetski naučnici i stručnjaci znaju o samopouzdanju i njegovim izvorima.

Sećate li se Imani, Kejle i Aleks – tri devojke koja ste ranije sreli u hodniku njihove škole? One mogu da unaprede svoje samopouzdanje. Možda ste primetili da zvuče zabrinuto, uplašeno, zato što će probati nešto novo, i nisu sposobne da budu potpuno svoje. Sve tri ćete videti u akciji u ovoj knjizi. Želimo da one, a i vi, kažete: „Zašto da ne!“ umesto: „Nikako!“, svaki put kad vidite izazov.

Trebalo bi da vas upozorimo – samopouzdanje izaziva zavisnost. Kad ga jednom iskusite, želite još. I još. Zato, nastavimo. Pre nego što toga i budete svesne, naučićete da izgradite svoj sopstveni kôd samopouzdanja, i učinićete ono što nikada niste mogle ni da zamislite.



ŠTA MOŽETE OČEKIVATI NA OVOM PUTU...



Devojke od akcije:

Stvarne devojke koje su oslobodile svoje samopouzdanje i učinile nešto neverovatno.



Samopouzdanje izbliza:

Istinite priče o devojkaama usred groznog, strašnog procesa nastanka samopouzdanja. Izmenili smo njihova imena.



Jačanje samopouzdanja:

Aktivnosti koje želimo da probate pre nego što spustite ovu knjigu kako biste ojačali svoje samopouzdanje.



Kvizovi samopouzdanja:

Zasnovani na pravim slučajevima i na onome što su nam stručnjaci rekli, ovi izazovi treniraju vaš um da bude što samouvereniji.



Zagonetka o samopouzdanju:

Opšta, zbunjujuća pitanja kojih ćete se latiti, a koja ne moraju uvek imati jasne odgovore.



Kratki citati:

Citati pravih devojaka, kako biste razmislili, ili se zapitali, ili se nasmejali.



Vi ste na redu:

Ono što bismo želeli da primetite.

ODELTAK 1

A stylized starburst or sunburst graphic composed of several clusters of short, parallel black lines radiating outwards, positioned behind the text "ODELTAK 1".

KLJUČEVI SAMOPOUZDANJA

KEJLIN VELIKI RIZIK, PRVI DEO



NASTAVIČE SE...

POGLAVLJE 1

PRAKTIČNO U VEZI SA SAMOPOUZDANJEM



Šta je uopšte samopouzdanje?
Evo osnovne, naučne definicije.

Samopouzdanje je ono što pretvara naše *misli* u *akciju*.

Možete o ovome misliti kao da je matematička formula:

Misli + Samopouzdanje = Akcija

Ili zamislite laboratorijski pribor, s mislima u jednoj laboratorijskoj čaši i samopouzdanjem u drugoj.

Pomešajte ih i, PUF! Dobićete uzbudljivu, eksplozivnu reakciju.

Samopouzdanje je ono što nam pomaže da učinimo sve što izgleda **teško, strašno ili nemoguće**. Ne pričamo baš o nečemu tako ekstremnom kao što je skakanje s litice. (Ili možda i pričamo, sve dok imate paraglajder ili padobran!) Samopouzdanje je ono što vam daje snage i za svakodnevne izazove. To je ono što je Kejla upotrebila kako bi se pripremila za prijem u košarkaški klub u prvom delu „Kejlinog velikog rizika“.

Zamislite samopouzdanje kao sićušnog, moćnog trenera u glavi koji vam pomaže da učinite sve što želite. *Znam da misliš kako danas ne možeš da podigneš ruku u odeljenju, ali hajde, milion puta sam to dosad videla. Ignoriši tu nervozu i samo podigni ruku. Možeš ti to.*



KVIZ

Koja od ovih akcija zahteva samopouzdanje?

1. Iv je imala najbolju prijateljicu Hanu, i one su gotovo kao blizakinje. Kada su zajedno, uvek imaju jedna drugu. Međutim, jednog dana Hana je rekla nešto loše o novoj frizuri svoje drugarice Iv. Iv se osetila izdanom, a nije želela da kaže Hani kako

se uznemirila zato što se uplašila da će ovaj biti neprijatno zbog toga. Ipak je istupila i rekla iskreno kako se oseća.

- 2.** Kejt je fantastičan student matematike. Uvek je volela brojeve – imala je smisla za to.

Radila je naporno i preletala kroz domaći zadatak. Nastavnik joj je rekao da će biti u timu matematičara ako to želi. Probala je, i san joj se ispunio – matematički problemi ispunili su sve!

- 3.** Izabela je znala napamet svaki deo predstave *Lepotica i zver*, školskog mjuzikla koji se spremao. Volela je da peva, ali nikad pre nije bila u predstavi, a mnogo dece jeste. Nije baš bila sigurna u svoj glas zato što ga nikad nije vežbala. Bila je tu i publika, ispred sve te dece koja su učestvovala. Ali naterala je sebe da proba! Ipak, na audiciji je bilo baš onako grozno neprijatno kao što je i očekivala.

Odgovor: da raščlanimo

Ukoliko odgovorite na pitanje broj jedan, tri ili oba, POTPUNO ste u pravu. Devojka koja je pričala sa svojom prijateljicom i devojka koja je pokušala da glumi učinile su nešto što je zahtevalo samopouzdanje. Broj dva zahteva takođe nešto samopouzdanja, ali ne toliko mnogo.

1. Iv je učinila nešto teško kad je pričala sa Hanom, koja je bila uznemirena sat nakon što joj je Iv priznala kako se oseća. Obe su naučile da budu iskrenije jedna prema drugoj i pažljivije sa onim što će reći.
2. Kejt je probala i postala dobra matematičarka, ali ona nije učinila ništa tako teško, zar ne? Ona je zapravo učinila ono u čemu je *već bila dobra*. Pogledajmo kako će preduzeti neke aktivnosti koje su izazov. *To* zahteva više samopouzdanja.
3. Izabela se zaista potrudila kada je učestvovala na audiciji. Nije uspela, i potresla se, ali je shvatila da, nakon svega, i dalje želi da se bavi muzikom. Planirala je da se drugačije pripremi za svoju sledeću audiciju. Za početak, počće da vežba pevanje kako joj glas ne bi, kada je nervozna,