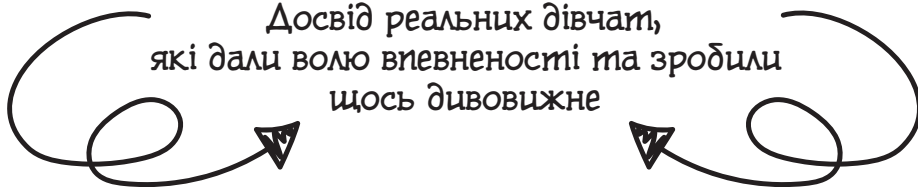


Кетті Кей Клер Шипмен

КОД УПЕВНЕНОСТІ — для дівчат —

Досвід реальних дівчат,
які дали волю впевненості та зробили
щось дивовижне



За участю ДжиллЕллін Рілі
Ілюстрації Нен Ловсон

Харків



2020

УДК 159.923.2
К33

Серія «Книжкова полиця підлітка»

Перекладено за виданням:

Kay K. The Confidence Code for Girls: Taking Risks, Messing Up, and Becoming Your Amazingly Imperfect, Totally Powerful Self / Katty Kay, Claire Shipman. — New York : HarperCollins Publishers, 2018. — 320 p.

Переклад з англійської *Юлії Григоренко*

Дизайнер обкладинки *Рената Куртвелієва*

Кей К.

К33 Код Упевненості для дівчат / Кетті Кей, Клер Шипмен ; пер. з англ. Ю. Григоренко. — Х. : Віват, 2020. — 208 с. : іл. — (Серія «Книжкова полиця підлітка», ISBN 978-617-690-681-0).

ISBN 978-966-982-132-4 (укр.)

ISBN 978-1-5384-9753-1 (англ.)

Це не проста мотиваційна книжка про те, як стати популярною. Авторки зламали Код Упевненості для дівчат і винайшли рецепт, як її можна продукувати самостійно. Гасчки та гвинтики впевненості, true story, факапи, опитування, жіночі дилеми та ключі до їх розв'язання — усе, викладене на цих сторінках, ґрунтується на дослідженнях науковців про те, що таке впевненість і як її набути. Ви не встигнете й оком мигнути, як навчитеся створювати свої Коди Впевненості й наважитесь на те, про що раніше не могли навіть помислити.

УДК 159.923.2

ISBN 978-617-690-681-0 (серія)

ISBN 978-966-982-132-4 (укр.)

ISBN 978-1-5384-9753-1 (англ.)

© Katherine Kay and Claire Shipman, 2018

© ТОВ «Видавництво "Віват"», видання українською мовою, 2020

ЗМІСТ

ВІД АВТОРОК 11

ЩО ВАС МОЖЕ ЧЕКАТИ НА ЦЬОМУ ШЛЯХУ... 13

ЧАСТИНА ПЕРША

КЛЮЧІ ДО ВПЕВНЕНOSTI 15

РОЗДІЛ 1

ГВИНТИКИ ТА ГАСЧКИ ВПЕВНЕНOSTI 17

РОЗДІЛ 2

РИЗИКОВАНА СПРАВА 29

РОЗДІЛ 3

ЕПІЧНЕ ПАДІННЯ 43

РОЗДІЛ 4

СТАТИ КУЛЬТУРНИМ КРИТИКОМ 55

ЧАСТИНА ДРУГА

УПЕВНЕНІСТЬ УСЕРЕДИНІ ТА ЗВОВНІ 71

РОЗДІЛ 5

ВИ ТА ВАШ МОЗОК 73

РОЗДІЛ 6

НАДІЙНА ДРУЖБА 94

РОЗДІЛ 7

ПУТІВНИК ДЛЯ ВПЕВНЕНИХ ДІВЧАТ У КОРИСТУВАННІ ГАДЖЕТАМИ 115

ЧАСТИНА ТРЕТЯ

УПЕВНЕНА В СОБІ ОСОБИСТІТЬ 133

РОЗДІЛ 8

ВИЖЕНІТЬ КОПНЯКАМИ ЗВИЧКУ ДО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ 135

РОЗДІЛ 9

БУТИ СПРАВЖНЬОЮ 150

РОЗДІЛ 10

ПЕРЕТВОРЮЮЧИСЬ НА ДІВЧИНУ-ДІЮ 166

РОЗДІЛ 11

СТВОРІТЬ ВЛАСНИЙ КОД УПЕВНОСТІ 180

СЛОВА ПОДЯКИ 189

ДЖЕРЕЛА 192

ПРИКІНЦЕВІ ПРИМІТКИ 194

ПРО АВТОРОК 205



Популярне видання

Серія «Книжкова полиця підлітка»

КЕЙ Кетті, ШИПМЕН Клер
Код Упевненості для дівчат

Головний редактор *О. С. Кандиба*
Провідний редактор *Н. О. Міщенко*
Редактор *О. В. Музичка*
Технічний редактор *Д. В. Заболотських*
Дизайнери й верстальники *І. О. Гнідая, В. О. Верхолаз*

Підписано до друку 16.07.2020.
Формат 70х100/16. Ум. друк. арк. 16,85.
Наклад 1500 прим. Зам. № 4920.

Термін придатності необмежений

ТОВ «Видавництво «Віват»»,
61037, Україна, м. Харків, вул. Гомоненка, 10.
Свідоцтво ДК 4601 від 20.08.2013.
Видавництво «Віват» входить до складу ГК «Фактор».

Придбати книжки за видавничими цінами та подивитися
детальну інформацію про інші видання можна на сайті
www.vivat-book.com.ua
тел.: + 38 (057) 717-52-71, + 38 (073) 344-55-11,
+ 38 (067) 344-55-11, + 38 (050) 344-55-11,
e-mail: ishop@vivat.factor.ua

Щодо гуртових поставок і співробітництва звертатися:
тел.: + 38 (057) 714-93-58, e-mail: info@vivat.factor.ua

Адреси фірмових магазинів «Книгарня Vivat»:
м. Харків, вул. Квітки-Основ'яненка, 2,
тел.: + 38 (057) 341-61-90, e-mail: bookstorevivat@gmail.com
м. Львів, площа Галицька, 12
тел.: + 38 (032) 235-51-77, e-mail: bookvivatlviv@gmail.com

Видавництво «Віват» у соціальних мережах:
facebook.com/vivat.book.com.ua
instagram.com/vivat_book

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом
у друкарні «Фактор-Друк»,
61030, Україна, м. Харків, вул. Саратовська, 51,
тел.: + 38 (057) 717-53-55