

KATTY KAY E CLAIRE SHIPMAN

GUIA DA

**GAROTA**

**CONFIANTE**

COMO MELHORAR SUA AUTOCONFIANÇA, SE ARRISCAR  
SEM MEDO DE ERRAR E DOMINAR O MUNDO

COM JILLELLYN RILEY

ILUSTRADO POR NAN LAWSON

Tradução  
Marcela Filizola

1ª edição

— **Galera** —

Rio de Janeiro | 2021

K32g Kay, Katty  
Guia da garota confiante [recurso eletrônico]: como melhorar sua autoconfiança, se arriscar sem medo de errar e dominar o mundo // Katty Kay, Claire Shipman, Jillellyn Riley; ilustração Nan Lawson; tradução Marcela Filizola. – 1. ed. – Rio de Janeiro: Galera Record, 2021.  
recurso digital  
Tradução de: The confidence code for girls  
Formato: epub  
Requisitos do sistema: adobe digital editions  
Modo de acesso: world wide web  
ISBN 978-65-5587-274-3 (recurso eletrônico)  
1. Adolescentes (Meninas) – Psicologia. 2. Autoconfiança. 3. Adolescentes (Meninas) – Conduta. 4. Autoestima em adolescentes. 5. Livros eletrônicos. I. Shipman, Claire. II. Riley, Jillellyn. III. Lawson, Nan. IV. Filizola, Marcela. V. Título.

21-69665

CDD: 155.208352

CDU: 159.923.2-053.6

Meri Gleice Rodrigues de Souza – Bibliotecária – CRB-7/6439

Título original:

*The Confidence Code for Girls*

Copyright © 2018 by Katherine Kay and Claire Shipman

Leitura sensível: Dayane Borges

Publicado mediante acordo com *HarperCollins Children's Books*, um selo da HarperCollins Publishers.

Todos os direitos reservados.

Proibida a reprodução, no todo ou em parte, através de quaisquer meios.

Os direitos morais dos autores foram assegurados.

Texto revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Direitos exclusivos de publicação em língua portuguesa somente para o Brasil adquiridos pela EDITORA RECORD LTDA.

Rua Argentina, 171 - Rio de Janeiro, RJ - 20921-380 - Tel.: (21) 2585-2000, que se reserva a propriedade literária desta tradução.

---

Produzido no Brasil

ISBN 978-65-5587-274-3

Seja um leitor preferencial Record.

Cadastre-se e receba informações sobre nossos lançamentos e nossas promoções.

Atendimento e venda direta ao leitor:

sac@record.com.br ou (21) 2585-2002.

Para a minha mãe,  
incrivelmente espetacular,  
maravilhosamente inspiradora,  
totalmente magnífica,  
Shirley Kay.

—K.K.

Para as minhas gurus de confiança feminina:  
minha mãe, Christie Shipman,  
que quebrou regras com constante abnegação e alegria;  
minha sogra, Linda Dryden,  
que sempre esteve aberta a pular de cabeça nas coisas;  
e minha filha, Della Carney,  
cuja coragem e lucidez  
eu me esforço para imitar todos os dias.

—C.S.

# SUMÁRIO

## NOTA DAS AUTORAS

O que esperar ao longo do percurso

## PARTE 1

### DICAS PARA SE TORNAR CONFIANTE

#### capítulo 1

Os mecanismos da confiança

#### capítulo 2

Negócio arriscado!

#### capítulo 3

Fracasso épico

#### capítulo 4

Torne-se crítica

## PARTE 2

### CONFIANÇA DE DENTRO PARA FORA

#### capítulo 5

Você e o seu cérebro

#### capítulo 6

Amizade confiante

#### capítulo 7

Guia da menina confiante para navegar na internet

## PARTE 3

### O EU CONFIANTE

#### capítulo 8

Largando o hábito do perfeccionismo

#### capítulo 9

Sendo verdadeira com você

#### capítulo 10

Tornando-se uma Menina de Ação

#### capítulo 11

Criando o seu próprio Código da Confiança

## AGRADECIMENTOS

## INDICAÇÕES

**NOTAS FINAIS**  
**SOBRE AS AUTORAS**

## NOTA DAS AUTORAS

---



Sabe aquilo que sentimos quando fazemos algo corajoso? Aquela energia incrível ao encontrarmos coragem para experimentar algo que não é fácil? Isso se chama . . .

### **CONFIANÇA.**

Ter confiança é o que dá o poder, a ajuda, a empolgação de que precisamos para sermos nós mesmas e para fazermos o que quisermos — mesmo que seja assustador.

Qual a sensação de ser confiante? Nós falamos com dezenas de meninas de todas as idades para escrever este livro, e a confiança faz com que elas se sintam assim:



Há alguns anos escrevemos um livro sobre mulheres e confiança. Quando ele se tornou um best-seller, percebemos que inúmeras mulheres queriam saber mais sobre essa incrível fonte de energia para que pudessem ter vidas mais ousadas, corajosas e confiantes. Aprendemos muitas coisas fascinantes pesquisando — por exemplo, descobrimos que até os ratos se sentem confiantes e que os cientistas conseguem medir isso! —, mas a coisa mais importante que fizemos foi decifrar o código da confiança — em outras palavras, nós aprendemos a desenvolver isso.

Agora estamos empolgadas para passar o Código da Confiança adiante, pois pesquisadores descobriram que os anos da pré-adolescência e da adolescência são os melhores para a construção da confiança. Nós enchemos este livro com histórias, testes, ilustrações e outras coisas divertidas. E você também deveria saber que tudo aqui é baseado no que os cientistas mais inteligentes e os maiores especialistas do mundo sabem sobre confiança e de onde ela vem.

Lembra da Imani, da Kayla e da Alex — as três personagens que você conheceu mais cedo no corredor da escola? Todas elas poderiam se beneficiar de ter mais confiança. Talvez você tenha notado que as meninas parecem preocupadas, com medo de tentar coisas novas e incapazes de ser

inteiramente quem elas querem ser. As três estarão em ação ao longo do livro. Nós queremos que elas, assim como você, digam “Por que não?” em vez de “De jeito nenhum!” sempre que virem um desafio.

Mas é melhor fazermos uma advertência: ter confiança se torna um vício. Depois de experimentar uma vez, você vai querer mais. E mais.

Então vamos começar. Antes de você se dar conta, terá aprendido a construir o seu próprio Código da Confiança e estará fazendo coisas que jamais imaginou.



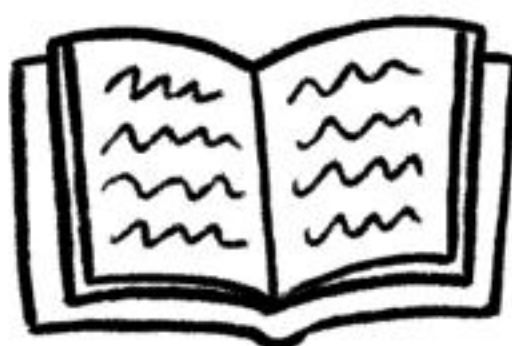


## O QUE ESPERAR AO LONGO DO PERCURSO...



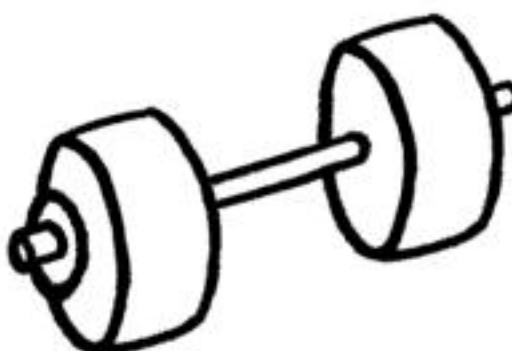
### **Meninas de atitude:**

Meninas reais que desenvolveram a própria confiança e fizeram coisas incríveis.



### **Foco na confiança:**

Histórias reais de meninas vivendo o processo difícil e assustador de construção da confiança. Nós trocamos os nomes delas.



### **Aquecendo a confiança:**

Atividades que queremos que você experimente quando deixar o livro de lado para aumentar a sua confiança.



### **Testes para confiança:**

Com base em coisas reais que meninas e experts nos contaram, esses testes treinarão a sua mente para torná-la mais confiante.



### **Dilemas da confiança:**

Questões amplas e intrigantes para você resolver e que nem sempre têm respostas óbvias.



### **Citações rápidas:**

Citações reais de meninas reais para fazer você pensar ou ponderar ou sorrir.



### **Sua vez:**

Coisas que queremos que você preste atenção.

# PARTE 1

DICAS

PARA SE

TORNAR

CONFIANTE

# CAPÍTULO 1

## OS MECANISMOS DA CONFIANÇA

---



Afinal, o que significa ter confiança?

Bem, aqui está a definição científica básica:

Confiança é o que transforma os nossos *pensamentos* em *ação*.

Você também pode pensar nisso como uma fórmula matemática:

$\text{Pensamentos} + \text{Confiança} = \text{Ação}$

Ou pense em um kit de química, com os pensamentos em uma proveta e a confiança em outra. Junte os dois e PUF! O resultado é uma ação empolgante e explosiva.

A confiança nos ajuda a fazer qualquer coisa que pareça **difícil, assustadora ou impossível**. Não estamos necessariamente falando de ações extremas, como pular de um penhasco. (Ou talvez estejamos, desde que você tenha um paraquedas ou uma asa-delta!) A confiança também nos dá um impulso para os desafios do dia a dia. Foi assim que Kayla conseguiu ir ao



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.