

---

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

<i>Введение. Зона, свободная от страха</i>	5
ГЛАВА 1. Основы уверенности в себе	15
ГЛАВА 2. Жизненная цель и личные качества	31
ГЛАВА 3. Компетентность и мастерство	55
ГЛАВА 4. Уверенность в себе и ваш внутренний мир	83
ГЛАВА 5. Делайте ставку на свои сильные стороны	109
ГЛАВА 6. Преодоление трудностей	137
ГЛАВА 7. Как обрести уверенность в себе на практике	159
<i>Об авторе</i>	187
<i>Брайан Трейси</i>	189

---

# ВВЕДЕНИЕ

---

## Зона, свободная от страха

*Добиться чего-то выдающегося всегда могли лишь те, кто считал себя сильнее обстоятельств.*

Брюс Бартон

**Д**обро пожаловать в зону, свободную от страха. Из этой книги вы узнаете, как выработать уверенность в себе, смелость и непреклонную решимость. Вы научитесь смело встречать любые вызовы жизни и пользоваться возможностями, которые она предоставляет, не сомневаясь в своих способностях добиваться всего, о чем мечтаете.

Могу вас порадовать: вы обладаете невероятным потенциалом успеха и благосостояния, талантом и природными способностями, которые невозможно израсходовать и за сто жизней. Между вами и счастливой жизнью стоят только *страхи* самого разного рода, но к тому времени, как вы закончите чтение, они покинут вас навсегда.

Более 25 лет я изучал жизнь успешных мужчин и женщин, пытаясь отыскать общие характеристики и качества, которые позволяют им добиваться незаурядных результатов. Прочитав тысячи книг, статей и научных трудов, посвященных успеху, я пришел к выводу, что главным фактором успеха в любой жизненной сфере является уверенность в себе.

У каждого, кто добился чего-то экстраординарного, это качество развито в большей степени, чем у среднестатисти-

ческого человека. Если вы разовьете в себе это качество до такой степени, что перестанете сомневаться в своей способности добиваться всего, чего захотите, на вашем пути к успеху не останется никаких преград.

## **Главный вопрос**

Недавно я получил письмо от женщины, которая в свое время была участницей одного из моих семинаров. Она писала, что одна услышанная на семинаре фраза полностью изменила ее взгляды на жизнь. Точнее говоря, это был вопрос: «На какое великое дело вы бы решились, если бы точно знали, что неудача вам не грозит?»

Когда она начала при каждом случае задавать себе этот вопрос, то границы возможного для нее резко расширились. Женщина ясно поняла, кем хотела быть на самом деле, чем заниматься и что иметь. Одновременно ей стало понятно, что от достижения желаемого ее всегда удерживали только страхи и сомнения в собственных возможностях.

Что бы вы в своей жизни сделали по-другому, если бы были полностью гарантированы от неудач? Что, если бы какая-то неведомая сила наделила вас способностью добиваться любой поставленной цели? Другими словами, что было бы, если бы вы никого и ничего не боялись и имели полную свободу действий в любой области? Можно лишь констатировать, что весь мир выглядел бы для вас совершенно иначе, если бы вы были несокрушимо уверены в себе.

## ***Неограниченная уверенность***

Обладая большей уверенностью в себе и своих способностях, вы сможете ставить более высокие цели, разрабатывать более масштабные планы и посвящать себя делам, о которых сегодня только мечтаете. Вы будете хорошо зарабатывать

и сможете позволить себе более высокий уровень жизни: построить красивый дом, провести великолепный отпуск, купить дорогую машину и одежду. Вы сможете радовать своих родных и близких дорогими подарками. Вы сможете заниматься тем, чем хотите, не обращая внимания на чужие советы и мнения. Вы сможете сами управлять своей судьбой и жить в соответствии с собственными, а не чужими желаниями.

Ощущая больше уверенности в себе, вы станете совершенно другим человеком в профессиональном плане и построите успешную карьеру. Вам нетрудно будет попросить о более высокой должности, прибавке к зарплате, а при желании сменить компанию или даже профессию. Вы будете мгновенно решать, что необходимо сделать, чтобы резко ускорить процесс своего карьерного роста.

Занимаясь продажами, вы будете более активно встречаться с потенциальными клиентами, проводить более яркие и эффективные презентации и заключать больше сделок. Будучи менеджером, вы реорганизуете человеческие и материальные ресурсы таким образом, чтобы создать максимально благоприятную деловую атмосферу, и не будете идти на бесконечные компромиссы, чтобы угодить всем вокруг.

Уверенность в себе позволит вам строить смелые планы, поражающие воображение. Вы станете более творческой личностью, готовой экспериментировать с новыми идеями и методами работы, выбирать необычные и рискованные альтернативы и полностью посвящать себя проектам, которые сегодня представляются лишь несбыточными мечтами.

## **Сильный характер, популярность и умение убеждать**

Обладая уверенностью в себе, вы сможете оказывать сильное влияние на окружающих. Вам будет легче общаться с ними, вызывать у них симпатию и быть своим человеком

в любой компании. Вы сможете открыто высказывать свое мнение в любой беседе. Более того, люди станут интересоваться вашим мнением, и оно будет воспринято с должным уважением. Вы начнете пользоваться всеобщим признанием, так как окружающие будут убеждены, что вы способны добиться всего, чего захотите. Вы обретете престижный общественный статус, и люди начнут делать вам выгодные предложения, о которых вы и не мечтали.

### **Умение справляться с трудностями**

Обладая уверенностью в себе, вы сможете более эффективно справляться с неизбежными проблемами и трудностями, возникающими в повседневной жизни. Вы будете постоянно настроены на поиск решений, приносящих вам максимальную пользу. Вы сможете смеяться над трудностями, которые способны многих обескуражить, и добиваться успеха там, где большинство терпят неудачу. Вы сможете превратить кислые лимоны в сладкий лимонад. Вы будете чувствовать себя неуязвимым и непобедимым.

Чем выше ваша уверенность в себе, тем эффективнее вы сможете договариваться с самыми разными людьми и справляться с самыми сложными ситуациями. Вы научитесь успешно вести переговоры и добиваться лучших цен и условий, что бы вы ни продавали и что бы ни покупали.

### **Высокая самооценка**

Несокрушимая вера в собственные возможности сделает вас поистине всесильным и научит высоко себя ценить. Вы станете искренне радоваться любому проявлению жизни, так как в глубине души будете знать, что способны предпринять все необходимые шаги, чтобы эта жизнь была именно такой, как вы хотите.

Вы почувствуете в себе огромные силы, которые позволяют полностью контролировать свою судьбу. А ведь именно это является главной предпосылкой счастья, благополучия и полной самореализации. Вы будете ощущать себя властелином своей судьбы и капитаном своей души.

Неограниченная уверенность в себе сделает вас самодостаточным человеком, способным взять на себя ответственность за собственную жизнь. Вы осознаете свою силу, мощь и предназначение. Вам будет свойственно позитивное отношение к себе самому, ко всем людям, которые вас окружают, и ко всем делам, за которые вы беретесь. Несокрушимая вера в собственные силы поможет вам стать экстраординарной личностью.

## **Уверенность в себе можно развить**

К сожалению, это непростая задача. Большинство людей сами ограничивают свою уверенность в себе, а многие вообще ею не обладают. Люди имеют обыкновение сомневаться в собственных способностях и испытывают страх перед многими воображаемыми опасностями, особенно перед неизвестностью. Психолог Абрахам Маслоу говорил, что история человечества — это история множества людей, которые «слишком низко себя ценили».

подавляющее большинство людей имеют привычку сравнивать себя с окружающими, причем не в свою пользу. Они чрезмерно заостряют внимание на собственных слабостях и ограничениях, зачастую довольствуясь лишь малой частью того, на что в действительности способны. Вместо того чтобы повышать самооценку, самоуважение и гордость за себя, обычный человек предпочитает жить сегодняшним днем, не стремясь к большему.

Но, если уверенность в себе и высокая самооценка настолько важны, почему же тогда лишь немногие люди раз-

вивают их в себе в достаточной степени, чтобы жить той жизнью, которой они достойны? Причин могут быть тысячи, но ученые открыли удивительную вещь: этому качеству можно научиться на практике. А раз так, то над развитием уверенности в себе необходимо систематически и последовательно работать. В этом вам помогут рекомендации, содержащиеся в данной книге.

Могу вас обрадовать: каждый человек обладает определенной долей веры в себя. В какой-то области она сильнее, в какой-то слабее, но это хорошая основа, и ее можно развить до такой степени, чтобы уверенно чувствовать себя в любых ситуациях.

## **Великий закон**

Пожалуй, самый главный закон, управляющий нашими жизнями, был сформулирован Аристотелем около 350 года до нашей эры. Он назвал его принципом причинности и впервые показал, что мы живем во Вселенной, которая подчиняется определенному порядку и в которой любые события имеют свою причину.

Мы называем это законом причинно-следственной связи и часто упоминаем его, рассуждая о человеческих судьбах. Данный принцип может как заточить нас в клетку обстоятельств, так и предоставить нам полную свободу — все зависит от того, как мы его используем. Сам по себе этот закон нейтрален, как и закон всемирного тяготения.

Закон причинно-следственной связи управляет как физическим, так и духовным миром. Он гласит, что каждое следствие в нашей жизни имеет конкретную причину (или несколько причин). Если имеется следствие (например, количество денег, которыми мы располагаем, или величина успеха, которого мы достигли), то можно выявить его причины. Изменив причины, мы можем получить иное

следствие, которое будет устраивать нас в большей степени. Допустим, работая в сфере торговли или бизнеса, мы добились каких-то результатов. Проанализировав причины, то есть свои предыдущие действия, мы можем понять, что в них следует изменить, чтобы добиться более высоких результатов.

Если же мы наблюдаем какие-то нежелательные следствия, будь то излишний вес, нехватка средств, проблемы в общении с окружающими, трудности в ведении бизнеса, у нас есть возможность выявить и устранить их причины.

Закон причинно-следственной связи настолько прост и очевиден, что не вызывает никаких сомнений. Мы живем в мире, которым правит закон, а не слепой случай. Все происходит по какой-то причине. Ни успех, ни неудача не являются случайными. У них есть свои причины. Повторяя одни и те же действия (причины), мы неизбежно придем к одним и тем же результатам (следствиям). Так устроен этот мир.

## **Корни уверенности в себе**

Очень многие люди недовольны достигнутыми результатами, но тем не менее продолжают день за днем действовать, думать и говорить так же, как и прежде. При этом они удивляются, что в их жизни ничего не меняется. Эйнштейн определял безумие как «попытки делать одно и то же и при этом надеяться на разные результаты». Такое попросту невозможно.

Закон причинно-следственной связи применим и к такой сфере, как уверенность в себе. Во все века люди, обладавшие большой уверенностью в себе, добивались экстраординарных результатов.

Изучая биографии этих людей, мы можем обнаружить, что у некоторых из них родители воспитали уверенность

в себе уже в самом раннем возрасте. Однако подавляющее большинство известных людей начинали свою жизнь, не отличаясь в этом отношении от окружающих, то есть заведомо принижая свои способности и сомневаясь в них. Разрушительная критика, отсутствие любви и другие ошибки, которые родители допускают в воспитании детей, приводят к тому, что из них вырастают люди с низкой самооценкой, которые себя ни в грош не ставят.

Впоследствии они трудятся в поте лица, чтобы добиться высоких результатов, но при этом в глубине души чувствуют себя «самозванцами», незаслуженно претендующими на что-то. Такие люди боятся собственного успеха и чувствуют себя недостойными его. Они смотрят на свои дома, автомобили, и сами себя недоверчиво спрашивают: «Неужели это все мое?»

## **Вы можете быть счастливы**

Больше всего на свете люди хотят быть довольными собой. Мы хотим радостно и позитивно смотреть вокруг и чувствовать себя состоявшимися людьми. Но, кроме того, нам хочется *душевного покоя*, а добиться этого можно лишь в том случае, если вы уверены в своей способности справляться с вызовами жизни и поддерживать хорошие взаимоотношения со своей семьей, друзьями, коллегами по работе и соратниками по общественным делам.

Закон причинно-следственной связи гласит, что, если мы хотим в полной мере ощущать пользу уверенности в себе, необходимо создать для нее соответствующие причины. Если мы поймем, о чем думают, что говорят и как поступают уверенные в себе люди, и будем подражать им, то добьемся таких же результатов. Мы станем такими же, как они, и нас уже ничто не сможет остановить.

## **Тренировка для ментального марафона**

Порой людям бывает трудно поверить, что духовные качества можно развивать в себе точно так же, как и физические. Если бы передо мной стояла задача за шесть месяцев подготовить вас к марафонскому забегу, то я бы для начала постарался убедить вас в том, что даже человек, никогда прежде не занимавшийся бегом и не имеющий для этого физических данных, способен через полгода пробежать марафонскую дистанцию протяженностью 42 километра. Сегодня в марафонских забегах принимают участие люди в возрасте 50 и даже 60 лет, прошедшие подобную тренировку.

Цель моей книги состоит в том, чтобы подготовить вас к ментальному марафону. Он не будет связан с такими физическими нагрузками, как настоящий, но все же потребует от вас большого труда. Ведь ваши результаты напрямую зависят от объема проделанной работы.

Если вы будете следовать проверенным на практике и подкрепленным научными исследованиями и опытом принципам, почерпнутым из жизни самых успешных людей, то сможете развить в себе уверенность в свои возможности достичь всего, чего захотите. Итак, начнем.