

КНИГА-ИНСТРУКЦИЯ

НИЧЕГО, КРОМЕ ПОЛЬЗЫ

Дон Э. Мур

СТАНЬ УВЕРЕННЫМ

 **БОМБОРА**
издательство

Москва 2024



УДК 159.92
ББК 88.3
М91

PERFECTLY CONFIDENT
Don A. Moore

Copyright © 2020 by Don A. Moore.
All rights reserved.

Мур, Дон Эндрю.
М91 Стань уверенным. Как обрести здоровую самооценку и изменить жизнь к лучшему / Дон Э. Мур ; [перевод с английского Е. В. Фёдоровой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 368 с. — (Проблема-решение. Книги-инструкции для саморазвития).

ISBN 978-5-04-163694-4

Дон Э. Мур, профессор по менеджменту и коуч по переговорам, на основе своего опыта и исследований создал практический гайд по самоанализу. В нем автор доступно объяснил, что такое на самом деле уверенность и когда она может быть полезной, а когда — разрушительной.

УДК 159.92
ББК 88.3

© Павлова-Теремок Д.А.,
иллюстрации, 2024
© Фёдорова Е.В., перевод на русский
язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-163694-4

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
ЧАСТЬ I. ВЕРА В СЕБЯ	27
Глава 1. ЧТО ТАКОЕ УВЕРЕННОСТЬ	29
Глава 2. ПОЧЕМУ ВАЖНО ОШИБАТЬСЯ	70
Глава 3. КАК ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ В НЕОПРЕДЕЛЕННЫХ СИТУАЦИЯХ	108
Глава 4. ЧТО ДЕЛАТЬ С ПЛОХИМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ	147
ЧАСТЬ II. ОБРЕТЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ	187
Глава 5. ПРОЯСНЕНИЕ РЕАЛЬНОСТИ.....	192
Глава 6. ВОССОЗДАНИЕ ПРОШЛОГО.....	232
Глава 7. КАК РЕАГИРОВАТЬ НА РАЗНОГЛАСИЯ.....	276
БЛАГОДАРНОСТИ	356
Примечание	360

*Для Сары, Джоша и Энди,
которые помогают мне отрегулировать
мою уверенность в себе, постоянно уменьшая
или увеличивая ее до нужного уровня*

ВВЕДЕНИЕ

Прежде чем обвинять кого-либо в излишней самоуверенности, я должен рассказать вам свою непростую историю. В юности я с большим энтузиазмом читал о силе позитивного мышления. Я был знатоком книг по саморазвитию, похожих на «Спи и богатей». Они обещали безграничные возможности и захватывающие перспективы богатства, успеха и самореализации. Я потратил слишком много денег на кассеты с мотивационными аутотренингами, которые обещали развить уверенность. Словно шум прибой, слух ласкали ободряющие аффирмации. Они говорили мне: «Я популярен и меня все любят. У меня много друзей». Эти утверждения обещали, не затрагивая критического мышления, пробраться в самую глубь подсознания, чтобы изменить мое представление о себе. Это было частью моего смелого плана стать самым популярным ребенком в школе в Покателло, штат Айдахо.

Конечно, план не увенчался успехом. Одноклассники, которым я позволял списывать мои домашние задания по физике, не превратились в настоящих друзей, а участие в дискуссионном клубе не стало началом пути к славе. Даже моя младшая





ВВЕДЕНИЕ

сестра не хотела общаться со мной в школе: она боялась, что брат-ботаник испортит ее репутацию. Честно говоря, сложно сказать, насколько хуже мне было бы в старших классах без помощи этих аутотренингов. Но было ли вообще возможно скатиться еще ниже в социальной иерархии средней школы Highland?

Там, на самом дне, я наткнулся на учение Тони Роббинса. Я был вдохновлен его обещанием помочь мне определить мои лучшие стороны и воплотить мечты. Я прочитал его книги и попытался применить его уроки на практике.

Благодаря отчасти этому вдохновению, а отчасти урокам экономики, которые я посещал на первом курсе колледжа, мне удалось устроиться на работу сразу после окончания учебы. Я отвечал за инвентаризацию шурупов и делал это просто ужасно. Меня больше интересовало то, как в организации, где я работал, принимались деловые решения. У меня было отчетливое ощущение, что в этом процессе уверенность редко играет на руку.

Например, руководители, как правило, принимали решения о найме с необоснованной самоуверенностью. Они слишком сильно доверяли собственным суждениям и частенько продвигали людей, чья уверенность, как и их собственная, превосходила их реальную компетентность. Я пошел

учиться в аспирантуру по направлению «бизнес», надеясь изучить динамику принятия решений в организациях.

Несколько лет спустя у меня появилась возможность преподавать вместе с Тони Роббинсом. Он вел курс для «платиновых партнеров», людей, которые платят большие деньги за получение приглашений на специальные мероприятия и семинары. Мне тогда пришлось преподавать то, что я знал о переговорах и заключении сделок. Спустя некоторое время я оказался на другом мероприятии Роббинса — «Освободите свою внутреннюю силу».

Десятки тысяч людей приехали в Конгресс-центр в Лос-Анджелесе. Мы с женой сидели впереди, в VIP-секции рядом с Опррой Уинфри, которая снимала документальный фильм об этом событии. Первый день завершился захватывающей «огненной прогулкой». Перспектива пройти по углям вводила всех присутствующих в исступление. Люди разрывались между тревогой и откровенным ужасом. Роббинс довел толпу до восторженного безумства, пытаясь убедить нас в том, что мы можем завоевать целый мир. Он сравнивал ходьбу по углям с препятствиями на жизненном пути и призывал противостоять страхам, которые мешают нам преодолеть все преграды.

Тим упомянул и о реальной опасности ходьбы по углям, рассказал, что нужно сделать, чтобы





ВВЕДЕНИЕ

пройти и не обжечься: сперва закатать штаны, чтобы ткань не загорелась, затем идти быстро и не терять голову, в конце вытереть ноги и сбрызнуть их водой. Тут же были и сотрудники пожарной охраны Лос-Анджелеса, готовые прийти нам на помощь.

Мы вышли босиком на «горящую» парковку, распираемые энергией, которой нас зарядил Роббинс. Было уже темно, и костры ярко пылали. Вглядываясь в пламя, мы наконец начали осознавать, что же собрались сделать. Из углей накидали несколько дорожек. В ожидании своей очереди мы ликовали и пели, пытаясь не растерять остатки своей уверенности и энтузиазма. Когда пришел мой черед, я ни секунды не колебался. Боль никак не повлияла на мою уверенность. Уже на другой стороне дорожки я обрадовался своей храбрости, но в эйфории забыл стряхнуть остатки углей с ног. Каким-то образом эта часть инструкции вылетела из моей головы, и угли прилипли к нежной коже ступней.

Вечером, по пути в отель, я почувствовал, что действительно сильно обжегся. На ногах появились волдыри. Я был так упоен своей уверенностью, что не принял достаточных мер предосторожности. Гордость превратилась в унижение. Я прекрасно понимал, что позволил себе увлечься. Хромая от боли, я вспомнил ту уверенность, которая пронесла меня через огонь... и почувствовал себя глупым. Каким же дураком я был! Зачем я это сделал?

Пытался произвести впечатление на Опру? Она сама была слишком занята хождением по углям, чтобы заметить меня. Хотел впечатлить других участников? Я ведь никогда больше не увижу этих людей. А может, я просто хотел поразить самого себя? И какие бы плюсы мне не принесло преодоление такого пугающего испытания, факт того, что я так сильно обжег ноги, перечеркнул все.

Пройдя по «огненной дорожке», оптимист превратился в скептика: теперь я знаю, насколько легко быть самоуверенным. Мой опыт вдохновил меня на исследования, результаты которых сильно повлияли на то, как я вижу этот мир сейчас. Я фиксировал риски, глупые поступки и предубеждения насчет ошибочной уверенности. Надеюсь, что я смогу поделиться с вами знаниями, которые дались мне таким трудом. Я не хочу, чтобы вы сами страдали от подобных болезненных последствий.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА УВЕРЕННОСТЬ

Есть вероятность, что вы неверно представляете себе, что такое уверенность. Если книги по самопомощи внушили вам, что уверенности много не бывает, вас можно за это простить. На эту тему есть множество книг, например: «Уверенность в себе: как преодолеть предрассудки и достичь своих целей»





ВВЕДЕНИЕ

или «Ты нереально крутой: как перестать сомневаться в своей величии и начать шикарную жизнь».

Такие книги делают самоуверенность более привлекательной в наших глазах, учат возвращать ее в себе. Они подразумевают, что цель вашей жизни — поддерживать уверенность в себе, не позволять хейтерам ущемлять и оберегать ее от неудач, которые могут заставить сомневаться в своих решениях. Может быть, вы пытаетесь укрепить свою уверенность с помощью самовнушения, или долгого зрительного контакта, или более крепкого рукопожатия, или позы власти¹.

Послание этих книг — будь максимально уверен в себе. Они напоминают мне ужасную поговорку — «невозможно быть слишком богатым или слишком худым». Не нужно страдать от пищевого расстройства, чтобы знать, что быть слишком худым вполне возможно.

Но можно ли быть слишком самоуверенным? Пойдет ли на пользу вера в то, что боги всегда к вам благосклонны, а хорошие вещи случаются с вами сами по себе и не нужно прикладывать никаких усилий? Стоит ли верить в то, что

¹ Это спорная техника самосовершенствования или «лайфхак», в рамках которой люди стоят в позе, которую они мысленно связывают с тем, чтобы быть могущественными, в надежде чувствовать и вести себя более уверенно. — *Прим. пер.*

вам всегда везет? Должны ли вы верить, что все в вашей жизни складывается как надо? Что вас все любят, что вы неуязвимы? Мудро ли верить, что вы, благословленный судьбой, преодолеете любые трудности? Должны ли вы верить в то, что можете ехать на большой скорости, строчить сообщения и параллельно чем-нибудь перекусывать? Поверьте, не нужно сталкиваться с катастрофическими последствиями этих убеждений, чтобы понять, что все эти установки могут говорить о расстройствах, связанных с уверенностью.

Если вы допускаете, что в переоценке своего потенциала есть польза, то я не могу вас винить. Многие коучи и гуру выступают именно за это. Однако на практике такой подход сопряжен с множеством проблем. Одна из них — это самообман. Тут нельзя точно понять, какая часть вашего «я» вводит вас в заблуждение. Более того, иногда бывает трудно осознать, насколько сильно это заблуждение, как далеко вы зашли в нем.

Вера в то, что вы мессия, может привести к дисфункциональному поведению. Но большинство проблем, связанных с такими грандиозными иллюзиями, не помогают избавиться от мысли, что вы хоть немного, но выше, богаче, красивее или нравственнее, чем на самом деле. Читая эту книгу, вы будете сопротивляться моему призыву поумерить свою уверенность. Вы задумаетесь о тех

