

ДЕЙЛ КАРНЕГИ

КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ И НАЧАТЬ ЖИТЬ



Издательство АСТ
МОСКВА



УДК 159.9
ББК 88.50
К24

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Карнеги, Дейл.

К24 Как перестать беспокоиться и начать жить. База. Обновленный перевод 2.0 / Дейл Карнеги. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 192 с. — (Психология. Культовая книга).

ISBN 978-5-17-188725-4

Открой эту книгу и сделай первый шаг к жизни, где ты, а не тревога, управляешь своими решениями!

Хочешь уверенно выступать перед классом или аудиторией? Легко заводить знакомства? Уметь отстаивать свою точку зрения так, чтобы тебя слышали и уважали? А может, стать человеком, к которому прислушиваются и за которым готовы идти?

Уже более ста лет советы Дейла Карнеги помогают людям раскрывать свой потенциал, находить общий язык с окружающими и влиять на других без давления и манипуляций. В этой книге ты найдешь проверенные техники общения, самопрезентации и убеждения, которые помогут чувствовать себя увереннее, производить хорошее впечатление и добиваться своих целей.

Перестань прятаться за сомнениями и страхом ошибок. Присоединяйся к миллионам читателей по всему миру, которые открыли для себя секреты уверенности, харизмы и влияния. Начни создавать возможности для себя сам — с помощью слов, поступков и умения находить подход к людям.

**УДК 159.9
ББК 88.50**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-188725-4

© Корфе, иллюстрации на обложку, 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление. КАК И ЗАЧЕМ БЫЛА НАПИСАНА ЭТА КНИГА	9
--	---

Часть первая. ФАКТЫ О БЕСПОКОЙСТВЕ, КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ.....	15
--	----

Глава первая. Живите в «закрытом отсеке сегодняшнего дня»	16
--	----

Глава вторая. Волшебная формула для борьбы с беспокойством... ..	21
---	----

Глава третья. На что способно беспокойство	26
---	----

Часть первая кратко. Факты о беспокойстве, которые должен знать каждый.....	33
---	----

Часть вторая. ТЕХНИКИ ДЛЯ АНАЛИЗА БЕСПОКОЯЩИХ ВОПРОСОВ ...	35
---	----

Глава четвертая. Как анализировать и разрешать беспокоящие вас проблемы	36
---	----

<i>Глава пятая.</i>	
Как беспокоиться по поводу работы в два раза меньше.	44
<i>Часть вторая кратко.</i>	
Техники для анализа беспокоящих вопросов	47
 Часть третья.	
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРИВЫЧКИ БЕСПОКОИТЬСЯ	
ДО ТОГО, КАК ОНА ИЗБАВИТСЯ ОТ ВАС	49
 <i>Глава шестая.</i>	
Как вытеснить беспокойство из сознания	50
 <i>Глава седьмая.</i>	
Не дайте мелочам отравлять вашу жизнь	56
 <i>Глава восьмая.</i>	
Закон, который аннулирует множество беспокоящих вас вещей	60
 <i>Глава девятая.</i>	
Смириться с неизбежным.	63
 <i>Глава десятая.</i>	
Установите ограничитель на беспокойство	69
 <i>Глава одиннадцатая.</i>	
Не пилите опилки	73
 <i>Часть третья кратко.</i>	
Как избавиться от привычки беспокоиться до того, как она избавится от вас	76

Часть четвертая.

СЕМЬ СПОСОБОВ НАПОЛНИТЬ ЖИЗНЬ

УМИРОТВОРЕНИЕМ И СЧАСТЬЕМ 77

Глава двенадцатая.

Восемь слов, которые изменяют вашу жизнь 78

Глава тринадцатая.

Высокая цена мести 83

Глава четырнадцатая.

Благодаря этому вы никогда не расстроитесь,
если вас не поблагодарят 86

Глава пятнадцатая.

Отдали ли бы вы то, что имеете,
за миллион долларов? 91

Глава шестнадцатая.

Найдите себя и будьте собой,
помните: в мире нет такого же человека, как вы. 96

Глава семнадцатая.

Если жизнь подкинула вам лимон, сделайте лимонад 102

Глава восемнадцатая.

Как излечить депрессию за 14 дней 105

Часть четвертая кратко.

Семь способов наполнить жизнь умиротворением
и счастьем. 109

Часть пятая.

ЛУЧШИЙ СПОСОБ ОДОЛЕТЬ БЕСПОКОЙСТВО111

Глава девятнадцатая.

Как боролись с беспокойством мои родители112

Часть шестая.

КАК НЕ БЕСПОКОИТЬСЯ ИЗ-ЗА КРИТИКИ121

Глава двадцатая.

Помните, что только дохлую собаку не пинают.122

Глава двадцать первая.

Делайте так, и критика вам никогда не навредит ...124

Глава двадцать вторая.

Мои глупые поступки126

Часть шестая кратко.

Как не беспокоиться из-за критики131

Часть седьмая.

**ШЕСТЬ СПОСОБОВ ПРОГНАТЬ УСТАЛОСТЬ
И БЕСПОКОЙСТВО И ОСТАВАТЬСЯ ЭНЕРГИЧНЫМ
И ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫМ В ЛЮБЫХ СИТУАЦИЯХ133**

Глава двадцать третья.

Как бодрствовать на час дольше.134

Глава двадцать четвертая.

Почему вы устаете и как это исправить137

Глава двадцать пятая.

Как не устать и выглядеть молодо! 141

Глава двадцать шестая.

Четыре полезные рабочие привычки, благодаря
которым вы не будете устать и беспокоиться 145

Глава двадцать седьмая.

Как прогнать скуку, которая порождает усталость,
беспокойство и обиду 150

Глава двадцать восьмая.

Как не беспокоиться из-за бессонницы 154

Часть восьмая.

КАК Я ПОБЕДИЛ БЕСПОКОЙСТВО:

ВОСЕМНАДЦАТЬ РЕАЛЬНЫХ ИСТОРИЙ 159

ВСТУПЛЕНИЕ

КАК И ЗАЧЕМ
БЫЛА НАПИСАНА ЭТА КНИГА



После колледжа жизнь оказалась совсем не такой, как я себе представлял. Я устроился на работу продавцом грузовиков, не имея ни малейшего понятия об их устройстве. И очень быстро мне это надоело. Денег едва хватало на съемную комнату с тараканами по соседству. Есть приходилось в дешевых бистро в компании тех же тараканов.

Неужели этот кошмар и есть взрослая жизнь? Неужели об этом я мечтал? Я хотел читать в удовольствие, писать свои книги, путешествовать, заводить друзей. Да у меня была целая куча грандиозных идей и планов!

В один момент я понял, что надо бросать эту дурацкую работу. Я ведь ничего от этого не потеряю, будет меньше поводов ненавидеть жизнь. И это решение стало судьбоносным, такое однажды случается с каждым молодым человеком.

Я ушел с работы и решил, что раз уж я выучился на педагога, то могу учить взрослых в вечерних школах. Тогда первая половина дня освободится, я смогу читать, готовиться к занятиям и начать писать книгу, как и мечтал.

Мне несколько раз отказывали в трудоустройстве. Тогда я расстраивался, но сейчас уверен, что так было нужно. Однажды мне подвернулось предложение — поработать с людьми, для которых обучение нужно не для «галочки» или диплома. А для жизни.

Продавцам нужно было научиться не бояться общения с клиентами и располагать их к себе, офисным работникам — научиться выступать на публике и защищать свои проекты. Они хотели обрести уверенность в себе и больше зарабатывать.

Оплата за курс вносилась частями, они могли в любой момент бросить и перестать платить, поэтому я поставил перед собой задачу — сделать все, чтобы они не ушли, а на моем столе появилась вкусная еда. Я бросил себе вызов! Тогда мне казалось, что это очень сложно. Необходимо было заинтересовать взрослых учеников. Я искренне хотел помочь, сделать так, чтобы каждое занятие вдохновляло их, чтобы они возвращались снова и снова.

Работа оказалась интересной. Я радовался каждому успеху своих учеников, занятия оказались продуктивными, результаты — лучше, чем я ожидал. Это вдохновило и меня. Я написал книгу по взаимоотношениям между людьми и назвал ее «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей».

Годы шли, и я увидел еще одну большую человеческую проблему — беспокойство. Занятия посещали руководители, продавцы, инженеры, бухгалтеры, домохозяйки — люди самых разных профессий, и практически у каждого были поводы для тревоги! Так я нашел тему для своей второй книги. Вы, кстати, сейчас держите ее в руках.

Когда я только начал собирать факты для этой книги, то сходил в центральную библиотеку. Вы не поверите, но я нашел сто восемьдесят девять книг о червях* и всего двадцать две о беспокойстве. Казалось бы, беспокойство уже стало частью наших жизней, в каждой старшей школе, каждом колледже и институте, на любой работе куча людей тревожатся. Но нигде нет такого предмета «Как перестать беспокоиться».

Поэтому цель этой книги — научить вас не беспокоиться.

Дейл Карнеги

* Игра английских слов: беспокойство — *worry*, а черви — *worms*. — Прим. пер.

ДЕВЯТЬ СПОСОБОВ ИЗВЛЕЧЬ ИЗ КНИГИ НАИБОЛЬШУЮ ПОЛЬЗУ

Вам нужно обладать одним качеством, чтобы получить максимум от этой книги.

Сильное желание учиться и перестать беспокоиться и начать жить.

Как развить в себе это качество? Повторяйте себе: «Мое спокойствие, счастье, здоровье и даже мой доход, в конечном итоге, зависят от того, буду ли я использовать принципы из этой книги в реальной жизни».

1. **Вначале пробегитесь по главе. Затем вернитесь в начало и прочтите главу *внимательно*.**
2. **Во время чтения останавливайтесь и обдумывайте то, что прочитали.** Спрашивайте себя, как и когда можно применить каждую рекомендацию.
3. **Оставляйте заметки на полях, подчеркивайте понравившиеся мысли** — так читать намного интереснее, и ориентироваться в тексте при повторном прочтении вам будет легче.

4. **Перечитывайте эту книгу.** Пусть она всегда лежит на вашем рабочем столе.

Я два года писал книгу, но все равно постоянно перечитываю ее, чтобы вспомнить, что написал. Мы забываем с поразительной скоростью.

5. **Применяйте правила при каждой возможности** — иначе вы их быстро забудете. В голове остаются знания, которые используются на практике.

Скорее всего, вам будет трудно постоянно применять эти советы. И это вам говорит автор этой книги. Поэтому помните: вы пытаетесь завести новые привычки. Вы бросаете вызов себе и меняете свой образ жизни. А это требует ежедневной практики.

6. **Пообещайте заплатить вашим близким, если нарушите один из принципов.**

7. **Ведите дневник.** Описывайте в нем свои успехи в применении принципов из книги. Указывайте имена, даты, подробно описывайте результаты. Эти записи вдохновят вас на дальнейшие достижения. А как здорово будет перечитать этот дневник спустя время!

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ФАКТЫ О БЕСПОКОЙСТВЕ,
КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ
КАЖДЫЙ

