



Брайан Трейси

Сила уверенности в себе

Секретное оружие
для достижения успеха

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Т66

Brian Tracy

THE POWER OF SELF-CONFIDENCE:
BECOME UNSTOPPABLE, IRRESISTIBLE,
AND UNAFRAID IN EVERY AREA OF YOUR LIFE

Copyright © 2012 by Brian Tracy.

All rights reserved. This translation published under license
with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Creative Stall / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Трейси, Брайан.

Т66 Сила уверенности в себе. Секретное оружие для
достижения успеха / Брайан Трейси ; [перевод с
английского О. А. Нужиной]. — Москва : Эксмо,
2025. — 240 с.

ISBN 978-5-04-159615-6

Чаще всего люди добиваются успеха не благодаря таланту, не-
заурядному уму или удаче. Залог достижения цели — уверенность
в себе. Именно она дает силы начать и поддерживает в сложных
ситуациях. Уверенный человек знает себе цену и умеет добиваться
желаемого. Этому и учит Брайан Трейси в своей книге.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-159615-6

© Нужина О.А., перевод на русский
язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

*Я с любовью посвящаю эту книгу
своему сыну Дэвиду Трейси,
одному из самых позитивных, общительных,
оптимистичных и уверенных в себе
людей в моей жизни.*

Оглавление

| | |
|---|-----|
| <i>Вступление. Вступая в зону без страха</i> | 9 |
| ГЛАВА 1 Основа уверенности в себе | 19 |
| ГЛАВА 2 Целеустремленность и личная сила | 37 |
| ГЛАВА 3 Компетентность и личное мастерство | 65 |
| ГЛАВА 4 Внутренняя игра уверенности в себе | 99 |
| ГЛАВА 5 Используйте свои сильные стороны | 129 |
| ГЛАВА 6 Побеждая невзгоды | 161 |
| ГЛАВА 7 Уверенность в себе в действии | 187 |
| <i>Об авторе</i> | 219 |
| <i>Брайан Трейси: Оратор, автор, консультант</i> | 221 |
| <i>Алфавитный указатель</i> | 223 |

ВСТУПЛЕНИЕ

Вступая в зону без страха

Ни один человек не достиг ничего выдающегося, если не верил, что он сильнее сложившихся обстоятельств.

— Брюс Бартон,
американский писатель,
предприниматель и бизнесмен
(1886–1967)

Добро пожаловать в зону без страха. Далее вы узнаете, как развить в себе уверенность, смелость и непоколебимую решимость в любых сферах жизни. Убедившись в своей способности достигать в жизни всего, чего пожелаете, вы научитесь совершенно бесстрашно принимать любые вызовы и использовать любые шансы.

У меня для вас хорошая новость. Вы обладаете исключительным потенциалом, чтобы побеждать, достигать успеха и процветания, а также величайшим талантом и природными способностями, которые невозможно из-

расходовать и за *сотню* жизней. Единственное, что стоит между вами и возможностью прожить фантастическую жизнь, — это *страх* (всех видов). Но, когда вы закончите читать эту книгу, он исчезнет навсегда.

Более двадцати пяти лет я изучал опыт успешных мужчин и женщин, ища общие черты и качества, которые позволили им достичь гораздо большего, чем среднестатистический человек. Я прочитал тысячи книг, статей и исследований на данную тему и пришел к выводу: ничто так не способствует успеху в любой сфере жизни, как уверенность в себе.

Каждый, кто когда-либо добивался незаурядного результата, оказывался более уверенными в себе, чем среднестатистический человек. И когда вы сами твердо убедитесь, что способны достичь почти всего, чего действительно хотите, ваши возможности тоже станут безграничными.

Важный вопрос

Недавно женщина, прослушавшая одну из моих программ, написала мне и призналась, что одна моя фраза изменила ее взгляд на жизнь. Это был простой вопрос: «О какой великой вещи вы осмелились бы мечтать, если бы знали, что не можете потерпеть неудачу?»

Она задавала его себе снова и снова, и ее представление о собственных возможностях существенно расширилось. Она ясно увидела, кем на самом деле хотела быть, что хотела иметь и делать, и одновременно поняла — ее сдерживали только страх и сомнения в собственных силах.

Что вы сделали бы по-другому, если были бы абсолютно уверены в успехе любого своего начинания? А если какая-то великая сила наделила бы вас способностью

достигать любой поставленной цели? Другими словами, что, если бы вы совершенно не боялись никого и ничего и ощущали бы полную свободу действовать в своих интересах в любой сфере? Я убежден, если вы бы развили непоколебимую уверенность в себе, ваш мир стал бы совершенно другим.

Безграничная уверенность в себе

Обладая большей уверенностью в себе и собственных возможностях, вы в состоянии ставить перед собой незаурядные цели, строить более масштабные планы и достигать результатов, о которых сегодня только мечтаете. Заработать больше денег и наслаждаться более высоким уровнем жизни. Купить просторный дом, хорошую машину, красивую одежду и отправиться на отдых в любую точку земного шара. Тогда бы ваша семья и близкие имели все, что только пожелают, а вы сами делали бы то, что вам хотелось бы, не подчиняясь чужим приказам и мнениям. Каждый день вы жили бы по собственным правилам и в соответствии со своими предпочтениями, а не с запросами других людей.

Обладая большей уверенностью в себе, вы станете другим человеком в каждом аспекте своей трудовой жизни и карьеры. Вы наверняка решитесь попросить о более высокой должности, или о повышении зарплаты, или даже о переходе на другую работу, или в другую компанию, или даже в другую отрасль. Вы сделаете все возможное, чтобы продвинуться по карьерной лестнице.

Если вы занимаетесь продажами, то обратитесь к большому количеству людей, проведете более убедительные презентации, получите больше заказов и заключите боль-

ше сделок. А если вы — менеджер, то сформируете и организуете свои человеческие и материальные ресурсы так, чтобы создать рабочую среду, которая идеально подходит вам, и больше не пойдете на бесконечные компромиссы в попытке угодить множеству разных людей.

Обладая большей уверенностью в себе, вы станете смелее и изобретательнее. А также более креативными и готовыми экспериментировать с разнообразными новыми идеями и способами ведения дел. У вас хватит смелости рассмотреть необычные и рискованные альтернативы и полностью посвятить себя проектам, которые пока что отодвинуты в дальние закоулки вашего сознания.

Влиятельнее, популярнее и убедительнее

Имея безграничную уверенность в себе, вы будете влиятельнее, популярнее и убедительнее при общении с другими людьми и, кроме того, более жизнерадостными, симпатичными и желанными, куда бы ни пошли. Вы станете открыто и четко высказываться, вызывая восхищение и уважение окружающих, которые начнут искать встреч с вами. Признание и ответственность придут к вам, так как люди поверят в вашу способность сделать все возможное, чтобы выполнить работу. Для вас откроются престижные и статусные должности, вам предоставят возможности и шансы, которые сейчас вы даже не можете себе представить.

Преодоление трудностей

Обладая большей уверенностью в себе, вы эффективнее справитесь с неизбежными проблемами и трудностями, возникающими в повседневной жизни. Вы станете посто-

янно продумывать решения и найдете способы повернуть любую ситуацию в свою пользу. Вы сможете посмеяться над невзгодами, которые приводят в уныние большинство людей, и вырвать успех из пасти неудачи. Вы сделаете лимонад из всех подсунутых вам лимонов, почувствуете себя неуязвимыми и непобедимыми.

Обладая большей уверенностью в себе, вы справитесь с трудными людьми и ситуациями. Вам гораздо легче дадутся переговоры, и вы сможете запрашивать и ставить лучшие цены, правила и условия, что бы вы ни покупали и ни продавали.

Почувствуйте себя потрясающе

Обладая большей уверенностью в себе и непоколебимой верой в себя, вы поймете, что нет ничего невозможного. Более того, вы почувствуете себя потрясающе и будете по-настоящему счастливы в каждой сфере, зная в глубине души, что имеете возможность предпринять любые шаги и внести любые изменения, необходимые для того, чтобы сделать жизнь именно такой, какой вы хотите.

Вы испытаете колоссальное *чувство контроля*, которое является базовым требованием для счастья, благополучия и максимальной производительности. Вы ощутите себя «хозяином своей судьбы».

Обладая безграничной уверенностью в себе, вы почувствуете себя полностью независимыми и ответственными за свою жизнь. Вы осознаете силу, могущество, свое предназначение, с большей доброжелательностью и любовью станете относиться к себе, к окружающим и ко всему, что делаете. Обладая непоколебимой уверенностью в себе, вы, несомненно, будете исключительным человеком.

Вы можете развить уверенность в себе

Но, к сожалению, все не так просто. У большинства людей уверенность в себе невелика, а у некоторых полностью отсутствует. Люди, как правило, сомневаются в своих способностях и испытывают страх перед всевозможными вещами, особенно перед неизвестностью. Американский психолог Абрахам Маслоу, создавший «пирамиду Маслоу», сказал, что история человеческой расы — это история мужчин и женщин, которые «недооценивают себя».

Подавляющее большинство людей несправедливо считают себя хуже других. Они застревают на собственных слабостях и ограничениях и, в конце концов, соглашаются на гораздо меньшее, по сравнению с тем, на что действительно способны. Вместо того чтобы пользоваться преимуществами высокой самооценки, самоуважения и личной гордости, среднестатистический человек просто проживает день за днем.

Если люди так хотят быть уверенными в себе и иметь соответствующую самооценку, то почему лишь немногие из них добиваются подобного? На это есть тысяча причин, но на наше счастье уверенность является качеством, которое можно постепенно развить и укрепить с помощью систематической практики. Этим мы с вами и займемся, следуя инструкциям данной книги.

И еще одна хорошая новость. Каждый человек в определенной степени уверен в себе — больше в одних областях и меньше в других. И, опираясь на это знание, вы можете максимально развить свою уверенность в любой важной для вас области.

Великий закон

В 350 г. до н. э. Аристотель сформулировал, возможно, самый важный из всех законов, управляющих нашей жизнью: мы живем во вселенной, управляемой порядком, и у всего происходящего есть причина. Он назвал его «Теорией причинности», а мы называем его законом причины и следствия, или «железным законом» человеческой судьбы. В зависимости от того, как мы его используем, он либо загоняет нас в созданную нами же клетку, либо предоставляет нам полную свободу. Но сам по себе, как и закон гравитации, он нейтрален.

Данный закон работает как на физическом, так и на ментальном уровне. Согласно ему для каждого следствия в нашей жизни существуют определенная причина или причины. Если в нашей жизни мы хотим добиться какого-то следствия (например, больше денег или большего успеха), то можем отследить его до причины, и, воссоздав ее, получить желанные последствия в любом количестве. Если мы успешно занимаемся коммерцией или бизнесом, то отслеживаем, как добились существующих успехов, до конкретных вещей, и, повторив те же действия, наслаждаемся такими же последствиями.

Из закона также следует, что, когда в нашей жизни есть нежелательное для нас следствие, будь то избыточный вес, нехватка средств, проблемы с людьми или неудачи в бизнесе, мы можем определить его причины, а затем устранить или изменить их, чтобы достичь иных последствий или результатов.

Закон причины и следствия настолько прост и очевиден, что никто всерьез в нем не сомневается. Мы живем в мире и во вселенной, управляемой данным законом,