

САМОЕ ГЛАВНОЕ

БРАЙАН ТРЕЙСИ

СИЛА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

САМОЕ
ГЛАВНОЕ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
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. via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski
Agency

Трейси, Брайан.
Т66 **Сила уверенности в себе : самое
главное / Брайан Трейси. — Моск-
ва : Эксмо, 2026. — 160 с. — (Самое
главное. Мировые бестселлеры
в кратком изложении).**

Самое главное от автора бестселлеров, про-
данных тиражом свыше 10 000 000 экземпляров.

Успех редко рождается из гениального ума,
врожденного таланта или каприза удачи. Его
настоящий фундамент — непоколебимая уве-
ренность в себе. Именно она зажигает огонь
в начале пути и становится якорем, когда штормит.
Человек, верящий в себя, точно знает себе
цену и берет желаемое. Эта книга — пошаговая
инструкция по превращению этой веры в вашу
главную суперсилу.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-248804-7

© Литературная обработка тек-
ста, С. А. Башашкина, 2026
© Оформление. ООО «Изда-
тельство «Эксмо», 2026

Оглавление

Вступление. Вступая в зону без страха	7
Глава 1. Основа уверенности в себе	15
Глава 2. Целеустремленность и личная сила	33
Глава 3. Компетентность и личное мастерство	57
Глава 4. Внутренняя игра уверенности в себе	79
Глава 5. Используйте свои сильные стороны	101
Глава 6. Побеждая невзгоды ..	115
Глава 7. Уверенность в себе в действии	133

Вступление

**Вступая в зону
без страха**

Вы обладаете исключительным потенциалом побеждать и процветать. Единственное, что стоит между вами и фантастической жизнью, — страх. Но когда вы закончите эту книгу, он исчезнет навсегда.

Ничто так не
способствует успеху,
как уверенность в себе.

Когда вы твердо убедитесь, что способны достичь почти всего, ваши возможности станут безграничными.

Эффекты безграничной уверенности

Обладая уверенностью, вы начнете ставить незаурядные цели, строить масштабные планы, достигать результатов, о которых сегодня только мечтаете. Вы станете смелее, изобретательнее, креативнее. Влиятельнее, популярнее, убедительнее. Вы эффективнее справитесь с неизбежными трудностями, найдете способы повернуть любую ситуацию в свою

пользу, вырвете успех из пасти неудачи. Вы почувствуете себя полностью независимыми и ответственными за свою жизнь.

Великий закон

В 350 г. до н. э. Аристотель сформулировал закон, управляющий нашей жизнью: у всего происходящего есть причина. Закон причины и следствия работает на физическом и ментальном уровне.

Корни уверенности

Закон причины и следствия применим и к уверенности. Изучив истории успешных людей, я обнаружил: большинство начина-

ли с глубокого чувства неполноценности. Унижающая критика и недостаток любви в детстве заставляют детей чувствовать себя «недостаточно хорошими». Такие люди много работают, часто выглядят успешными внешне, но в глубине души чувствуют себя «самозванцами».

**Этот «страх успеха» —
на самом деле чувство
недостойности,
от которого невозможно
избавиться, каких бы
высот мы ни достигли.**

Сила уверенности в себе

Тренировка умственного марафона

Ум можно тренировать так же, как мышцы. Следуя проверенным методам, почерпнутым из опыта самых успешных людей и подтвержденным наукой, вы разовьете уверенность в себе и достигнете того, чего действительно хотите.

Глава 1

**Основа
уверенности
в себе**