

«Уверенность — это ключ к успеху во всех сферах жизни. В своей книге Роберт Келси рассказывает, как взрастить в себе уверенность и повысить шансы на успех. У каждого человека бывают моменты сомнений, и те полезные советы, что даны в книге, помогут избавиться от внутренних демонов и воспрянуть духом. Весьма ее рекомендую».

**Люк Джонсон, председатель RSA, колумнист *Financial Times* и автор книги «Запускай свое дело!» (*Start It Up!*)**

«Сочетание искренности и неподдельного любопытства Роберта Келси по отношению к тому, каким образом формируется наша жизнь, вылилось в книгу для увлекательного чтения, а его уверенное утверждение, что контроль над своей судьбой находится в наших руках, весьма обнадеживает. Его книги подобны станциям техобслуживания на автостраде жизни (к счастью, без черствых булочек), так что если вы просто проезжаете мимо — то на свой страх и риск».

**Фай Гловер, лауреат многочисленных журналистских премий в области радиовещания и ведущий программ на радио BBC**

«Наконец-то книга о том, как обрести уверенность, написана человеком, который сам боролся с неуверенностью. Личный опыт Роберта Келси помог ему добраться до сути основных правил, позволяющих обрести уверенность в себе».

**Роман Крознарик, автор книги «Как найти работу, приносящую удовлетворение» (*How to Find Fulfilling Work*) и соучредитель «Школы жизни»**

«Это вам не банальное «средство от всех болезней», способное помочь лишь тому, кто его продает, — с помощью Келси вы действительно добьетесь значительных перемен».

**Оливер Джеймс, автор книги «Они вас достали!» (*They F\*\*\* You Up!*)**

«Роберт Келси извлек суть из трудов многочисленных признанных авторов и добавил идеи, основанные на собственном опыте. В результате было создано бесценное руководство для тех, кому не хватает уверенности в себе».

**Джон Каунт, автор книги «Подними свою самооценку»**

«Если вы хотите перестать говорить и начать действовать, уверенность важна. В своей легко читаемой и основанной на личном опыте книге Роберт Келси исследует истоки неуверенности — включая собственные — и объясняет, почему неуверенность способна серьезно тормозить прогресс личности. Своим видением и практическими советами он указывает читателю надежный путь вперед».

**Ричард Ньютон, соавтор книги «Хватит строить планы, пора действовать»**

РОБЕРТ КЕЛСИ

# КОД УВЕРЕННОСТИ

КАК УМНОМУ ЧЕЛОВЕКУ СТАТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.922  
ББК 88.52  
К34

Robert Kelsey

WHAT'S STOPPING YOU BEING MORE CONFIDENT

Copyright © 2013 What's Stopping You Ltd. All Rights Reserved.

Authorised translation from the English language edition published by Capstone Publishing Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with EXMO Licence Limited and is not the responsibility of Capstone Publishing Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, Capstone Publishing Limited.

Перевод на русский язык *Е. Грудницкой*

**Келси, Роберт.**

К34 Код уверенности. Как умному человеку стать уверенным в себе / Роберт Келси ; [пер. с англ. Е. А. Грудницкой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 320 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-097791-8

Миллионам людей не хватает уверенности, чтобы полностью раскрыть свой потенциал и достичь успеха в карьере и личной жизни. В своей книге, основанной на многочисленных исследованиях и личном опыте, Роберт Келси расскажет, что такое уверенность и как ее можно достичь, а также какие мифы и препятствия заставляют нас терять веру в себя. Вы справитесь со своим страхом, тревогой и стрессом, научитесь легко налаживать отношения с окружающими и достигнете высот в карьере и личной жизни, о которых раньше могли только мечтать.

УДК 159.922  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-097791-8

© Грудницкая Е.А., перевод на русский язык, 2014  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

*Посвящается Люси, Джорджу и Эдди*



## **Эта книга поможет вам найти ответы на следующие вопросы:**

Как понять природу неуверенности в себе	<b>глава 1</b>
Как наши потребности и образ мышления влияют на самооценку	<b>глава 2</b>
Как стать увереннее с помощью когнитивно-поведенческой терапии	<b>глава 3</b>
Как изменить свое мышление	<b>глава 4</b>
Как научиться оптимизму	<b>глава 5</b>
Какие методы помогают уверенно себя чувствовать в стрессовых ситуациях	<b>глава 5</b>
Как повысить личную эффективность	<b>глава 6</b>
Как развить свои таланты	<b>глава 6</b>
Как преодолеть свои страхи	<b>глава 7</b>
Как справиться с предательством	<b>глава 8</b>
Как развить критическое мышление	<b>глава 8</b>
Какие шаги помогают достичь успеха	<b>глава 9</b>
Как построить свою иерархию ценностей и с пользой применять ее	<b>глава 9</b>
Как правильно ставить себе цели	<b>глава 10</b>
Какие пункты должен включать в себя план развития	<b>глава 11</b>
Как бороться с застенчивостью	<b>глава 12</b>
Как увеличить свое влияние на работе	<b>глава 13</b>
Как научиться отказывать на работе	<b>глава 14</b>
Как научиться делегировать полномочия	<b>глава 14</b>
Как не злить своего руководителя	<b>глава 14</b>
Как общаться с «трудными» коллегами	<b>глава 14</b>

Как побороть страх быть отвергнутым на свидании	<b>глава 15</b>
Как чувствовать себя уверенно в любовных отношениях	<b>глава 15</b>
Как справиться с предубеждениями	<b>глава 16</b>
Как воспитание влияет на поведение человека в будущем	<b>глава 17</b>
Как бороться с чувством вины и негативными мыслями	<b>глава 18</b>
Как контролировать уровень стресса и тревожности	<b>глава 19</b>
Как не перепутать уверенность в себе с самоуверенностью	<b>глава 20</b>

# Содержание

Введение ..... 11

## Часть первая

### ЧТО ТАКОЕ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

1. Сценарии ..... 21
2. Образ мышления ..... 37
3. Реакции ..... 51
4. Наше путешествие ..... 64

## Часть вторая

### МАГИЯ УВЕРЕННОСТИ

5. Оптимизм и психологическая устойчивость ..... 81
6. Талант и личная эффективность ..... 94
7. Мужество и экстраверсия ..... 105
8. Доверие и суждения ..... 117

## Часть третья

### УСПЕХ

9. Самоопределение ..... 131
10. Цели ..... 144
11. План ..... 157

## **Часть четвертая**

### **СИТУАЦИИ**

<b>12.</b> Застенчивость .....	175
<b>13.</b> Развитие уверенности на работе.....	190
<b>14.</b> Работа с другими людьми.....	203
<b>15.</b> Свидания .....	218

## **Часть пятая**

### **ПРЕПЯТСТВИЯ**

<b>16.</b> Предубеждения .....	231
<b>17.</b> Прокрастинация .....	240
<b>18.</b> Депрессия.....	247
<b>19.</b> Стресс и тревожность .....	257
<b>20.</b> Заносчивость .....	267

Семь шагов для обретения уверенности .....	281
Слово психологам .....	285
О Роберте Келси .....	296
Библиография.....	298
Алфавитный указатель .....	302

## Введение

«Думаете ли вы, что можете или что не можете, — вы правы в обоих случаях», — сказал американский промышленник Генри Форд. Этот содержательный афоризм от человека, который сделал автомобиль массовым средством передвижения, указывает на пропасть, существующую между высокой и низкой степенью уверенности. А еще на тот факт, что возможные результаты могут настолько различаться, что даже выражение «как день и ночь» покажется недостаточным. Скорее «Венера и Марс», хотя и здесь мы сравниваем две далекие скалистые планеты. Как насчет сравнения богатой Швейцарии и Сомали, где неуверенные обречены жить в нищем пиратском государстве, которое сами создали?

Впрочем, утверждение Форда идет еще дальше. Вовсе не объявленные несостоятельными, неуверенные люди фактически сбрасывают себя со счетов. Их слабая вера в свои силы означает, что они остаются персональным воплощением Сомали, при этом не имеет никакого значения, что они делают или насколько меняют свое поведение. Пугающий вывод. Но верный ли? Может ли Сомали надеяться однажды стать Швейцарией, если немного разберется с сигаретными окурками и жевательной резинкой — уверенно-спокойным, высокопродуктивным, довольным и мирным государством? И можем ли мы, люди, стать уверенными в себе, если нас раздирают сомнения? Кажется, все совсем не по Форду, по-

тому что сомнения и низкая самооценка приводят к неправильным оценкам, недальновидности, принятию кошмарных решений и — да, к самоподдерживающемуся катастрофическому поведению, которое подтвердит наши опасения, подкрепляя неуверенность в себе.

Однако немедленно вспоминается Сингапур, некогда бывший болотистым малярийным островом, на котором обитали несколько дюжин местного населения, китайские эмигранты и странные британцы, пьющие джин. А ведь теперь это богатый, сверкающий огнями город-муравейник! Далее, Коста-Рика: джунгли на задворках Испанской империи без каких-либо природных ресурсов, а теперь здесь устойчивая демократия по соседству со странами, известными нестабильным режимом и ведущими гражданские войны. А как насчет Ботсваны, некогда бывшей пустыней с воинственными племенами, а теперь являющейся процветающей демократической жемчужиной Африки?

## ИНДУСТРИЯ УВЕРЕННОСТИ

Таким образом, страны *могут* становиться Швейцарией, это означает, что и люди, несомненно, способны развить в себе атрибуты уверенности тех, кто на счастливой половине ребуса Форда. Так ли это? Согласно индустрии самопомощи, да. Существуют горы книг, DVD-дисков, коучинг-курсов, методов психотерапии и разных других прибабасов, предназначенных для избавления от неуверенности. Гипноз, акупунктура, йога, пилатес, медитация, даже лекарственные препараты (официально разрешенные и не очень): все гарантируют чудеса, когда дело касается уверенности в себе. Мы даже идем на хирургические операции, в ходе которых изменяют, удаляют или добавляют какие-либо части тела — и это не что иное, как попытка повысить уверенность.

Увы, ничто из вышеперечисленного не способно переместить нас на постоянное жительство в позитивную часть цитаты Форда. Все эти методы содержат одну и ту же ошибку, предполагая, что мы являемся не более чем сырым материалом для последующей обработки. Согласно им, мы — чистые листы, готовые к росписи красочными (и общепризнанно полезными) методологиями и рекомендациями для обретения более уверенного будущего.

Если бы это было так! Мы вовсе не являемся чистыми листами. Жизненные холсты неуверенных в себе людей расписаны мучительными детальными изображениями болезненных воспоминаний. Наши картины на холсте напоминали бы произведения Пикассо: искривленные линии унижений, поражений и оскорблений, проигранных сражений и отвергнутых возможностей. Путешествие к уверенности неуверенных в себе людей не начинается с нуля. Оно начинается с минус ста.

Мы являемся сложными личностями, при этом совокупность пережитого — для людей с низким уровнем уверенности в себе — обычно является негативным, если не сказать — болезненным, опытом. Попытка нарисовать уверенность поверх подобных искажений, на мой взгляд, бесполезна. Это рецепт, который приводит к дальнейшей путанице и искажениям, а также потенциально болезненной расплате по мере нашей борьбы. А в итоге — к провалу попыток уравновесить прошлые унижения пропагандируемыми назойливо-жизнерадостными инструкциями.

Уверенность не похожа на укол для иммунизации. Она не передается через витиеватые экзерсисы и мотивационные упражнения. Уверенность приходит с опытом, и почти всегда только с ним. С тем, что вы делаете правильно и — это важно — понимаете, каким образом и почему это правильно, что побуждает вас делать так снова (это известно как личная эффективность). Уверенность — это сундук с личными

инструментами, в котором хранятся преимущественно позитивные и проверенные достижения, но также и то, что было получено методом проб и ошибок. Такой сундучок помогает достигать успешных результатов и справляться с неудачами, не сбиваясь с курса. Воспринимать отрицательные суждения других людей, оставаясь при этом сосредоточенными на собственных положительных результатах.

В связи с этим, если копнуть глубже, для обретения устойчивой уверенности в себе требуется лишь одно — самопознание. Это означает быть в курсе того, в чем мы хороши, осознавая и принимая почему, включая тот факт, что талант, как мы увидим, может иметь мало общего с успехом. Однако также стоит знать, в чем мы *не* хороши, признавая это и понимая почему. Уверенность имеет отношение к доверию, храбрости, оптимизму и психологической устойчивости, а также к отсутствию заносчивости и высокомерия. Уверенность более всего на свете дает нам возможность действовать, но и дает возможность *не* действовать. Говорить, но также знать, когда лучше помолчать. Хвалить и принимать критику. Быть открытыми идеям и учиться. Быть благоразумными, справедливыми, скромными, милосердными и сопереживающими.

## УВЕРЕННОСТЬ — ЭТО...

Это то, чего у меня нет, или, во всяком случае, не было. Вообще моя собственная история — это история недоверия, трусости, слабости и пессимизма. Наверное, с самого рождения или, что более вероятно, с обретением раннего жизненного опыта моя жизнь представляла собой сценарий неуверенного в себе человека: казалось, моя судьба была высечена в камне с младенческих лет и весьма соответствовала пророчеству Форда. И это несмотря на усилия моей матери повысить мою уверенность в себе. Записывался ли я в сек-

цию дзюдо, или в клуб скаутов, или в сельский драмкружок — всякий раз, когда я обращал внимание на способности тех, кто меня окружал (или на цвет их поясов, как в случае с дзюдо), то считал, что изменить что-либо в своем случае я не в силах. Каждый раз, пытаясь в чем-либо участвовать, начинал искать способ уйти, и моя неуверенность в себе усугублялась пережитым опытом.

Неуверенность привела к тому, что в одиннадцать лет я плохо сдал отборочные экзамены, не успевал в старших классах — кое-как мне удалось окончить среднюю школу, но я не прошел тест по приему на работу и «пролетел» с первым трудоустройством в качестве строительного инспектора. Я подходил к каждому испытанию со страхом, недоверием и внутренним убеждением, что наиболее вероятным исходом будет неудача. Естественно, вскоре я доказывал себе свою правоту. Что бы это ни было, окружающие казались лучше меня: умнее, привлекательнее, замечательнее, популярнее.

Только сейчас, став более уверенным (по крайней мере, в одной области), я могу оглянуться назад и ясно увидеть то, что происходило, определить в чем именно заключались некоторые препятствия. Одним из них, довольно значимым, была мотивация. Невысокое качество образования, унылые развлечения пригородных районов, даже будничное стремление получить должность инспектора на безликих болотах Эссекса — ничто из этого не вдохновляло меня, не пробуждало желания во что бы то ни стало достичь успеха. Лишь только появилась мотивация получить то, чего я действительно желал, и способность противостоять трудностям развилась. Это произошло во время сдачи экзамена по истории на вечерних курсах, когда я получал степень в области политики и современной истории в университете Манчестера и добивался устойчивого положения в качестве журналиста экономического журнала.