



Дэниел Дж. Мартин

ЧТО НАМ НУЖНО ДЛЯ ВЕРЫ В СЕБЯ?

Как преодолеть страхи, обрести
внутреннюю опору и покорить
любые вершины

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
М29

Daniel J. Martin

EL PODER DE CREER EN TI:
9 PASOS PARA AUMENTAR TU AUTOESTIMA,
VENCER TUS MIEDOS Y APRENDER A QUERERTE

Copyright © 2021 Daniel J. Martin.
All rights reserved.

Мартин, Дэниел Дж.

М29

Что нам нужно для веры в себя? Как преодолеть страхи, обрести внутреннюю опору и покорить любые вершины. / Дэниел Дж. Мартин ; [перевод с испанского О. В. Мургиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с. : ил. — (Психологическая забота о себе).

ISBN 978-5-04-229398-6

Сомневаешься, подходит ли тебе эта книга? Сомневаешься, готов ли к переменам? Сомневаешься каждый раз, принимая важное решение? А может, ты просто сомневаешься в себе?

Психолог Дэниел Дж. Мартин провел исследование и доказал, что только неуверенность в себе мешает «двигать горы» и достигать высот. Он разработал 9 рабочих шагов, которые помогут вам преодолеть внутреннее сопротивление, рискнуть и реализовать свои самые невероятные мечты.

УДК 159.92
ББК 88.52

- © Мургина О. В., перевод на русский, 2026
- © Грушина Д. Д., иллюстрации, 2026
- © Оформление.
000 «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-229398-6

*В конце концов мы сожалеем
только о тех возможностях,
которыми не воспользовались.*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Осознание уверенности в себе	15
ШАГ 1. Примите себя	25
ШАГ 2. Встретьтесь лицом к лицу со своими страхами	39
ШАГ 3. Думайте позитивно; заглушите внутренний голос	55
ШАГ 4. Ставьте четкие и реалистичные цели	71
ШАГ 5. Опирайтесь на здоровые отношения	87
ШАГ 6. Готовьтесь к неудачам; разделяйте свои проблемы и властвуйте	97
ШАГ 7. Улучшайте свои навыки и развивайте компетентность	113

ОГЛАВЛЕНИЕ

ШАГ 8. Делайте небольшие шаги, прежде чем совершить большой прыжок	127
ШАГ 9. Научитесь ожидать критики и справляться с ней	137
Следующие шаги	152
Поздравляю!	153

ВВЕДЕНИЕ

Всей душой мы стремимся к успешной, счастливой и наполненной жизни. Но, к сожалению, большинству из нас не удастся постоянно испытывать такие эмоции, тем более в желаемом объеме.

Многим жизнь напоминает путешествие от неудачи к неудаче, от одной потери к другой. Она превращается в существование, становится серой, и интерес к такой жизни пропадает.

Но почему?

В большинстве случаев главная проблема — неуверенность. Успеху препятствуют не внешние события, а тот факт, что многие

ЧТО НАМ НУЖНО ДЛЯ ВЕРЫ В СЕБЯ?

люди просто не верят в собственные способности. Они проводят слишком много времени, беспокоясь, что недостаточно хороши, вместо того чтобы сосредоточиться на своих сильных сторонах.

Насколько важна уверенность в себе?

Уверенность в себе — самое большое различие между «обычным человеком» и такими именами, как Илон Маск, Ричард Брэнсон, Стив Джобс и Джефф Безос. Люди, которые добились успеха высочайшего уровня, больше всего уверены в своих способностях и возможностях. Они понимают, что, даже если на пути возникнут препятствия, уверенность в себе поможет им избежать поражения.

И поскольку их нельзя сломить, успех — всего лишь вопрос времени. Именно это позволило Томасу Эдисону продолжать свои усилия даже после того, как он тысячу раз потерпел поражение в попытках создать лампочку.

ВВЕДЕНИЕ

.....

Именно уверенность в себе дала
возможность таким людям, как Нельсон
Мандела или Авраам Линкольн,
переписать историю.

.....

Постоянно боретесь с низкой самооценкой? Не хватает уверенности в себе? Считаете себя хуже других? Сомневаетесь в своих действиях, думая, что вы недостаточно хороши? На вас сильно влияет критика? Трудно попросить о том, чего хотите? Постоянно оказываетесь в токсичных отношениях, которые не приносят ничего хорошего? Хотели бы узнать, как стать увереннее в себе?

Если вы ответили «да» на любой из этих вопросов, значит, к вам в руки попала нужная книга.

У меня в подростковом возрасте тоже были проблемы с уверенностью. Я часто

ЧТО НАМ НУЖНО ДЛЯ ВЕРЫ В СЕБЯ?

избегал людей, не зная, как вести себя в той или иной ситуации. Недооценивал свои достижения и победы, сравнивая себя с другими. Не чувствовал себя комфортно в своем теле, и это отражалось на моей походке и манере общения.

К счастью, со временем я открыл для себя, как стать увереннее с помощью девяти простых техник, или шагов, — тех самых, которыми я собираюсь поделиться с вами в этой книге. Благодаря им я полностью изменился.

Я также стал понимать, что я действительно хочу, и это позволило мне начать достигать своих целей, а моя уверенность в себе невероятно выросла. И я решил написать книгу, чтобы поделиться этими девятью шагами (на поиск которых у меня ушло немало лет) с теми, кто находится в такой же ситуации и нуждается в советах или поддержке, чтобы стать увереннее в себе и жить полноценной и счастливой жизнью.

ВВЕДЕНИЕ

Уверенность в себе — пожалуй, самый важный фактор для достижения истинного счастья, внутреннего покоя и самореализации.

.....

Даже успех не может заполнить ту пустоту, которую создает в нашем сознании недостаток уверенности в себе.

.....

Я знаю многих «успешных» людей с подобными проблемами. Они постоянно беспокоятся о том, что о них подумают другие, и это мешает им достичь настоящей самореализации. Точно так же я знаю «неудачливых» — но настолько уверенных в себе — людей, что они живут полноценной жизнью, и практически ничто не может их остановить или помешать им достичь своей цели.

Итак... готовы ли вы начать свой путь к невероятно высокой самооценке и уверенности в себе?

ЧТО НАМ НУЖНО ДЛЯ ВЕРЫ В СЕБЯ?

На этом пути вам понадобятся всего две вещи: знания и действия. Я дам вам **знания**. Эта книга станет вашим проводником. Методы, о которых я вам расскажу, легко применять на постоянной основе. Они уже доказали свою эффективность: ими пользовались миллионы людей с потрясающими результатами. Несомненно, они сработают и для вас. Однако именно вам нужно будет **предпринимать действия**, чтобы эти методы вошли в привычку и позволили вам построить жизнь своей мечты. Как сказал Пабло Пикассо: «Действие — важнейший ключ к любому успеху».

Секрет уверенности в себе заключается в том, чтобы точно знать, чего вы хотите, и действовать, чтобы приблизиться к цели.

Удачи!

ОСОЗНАНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Сначала полюбите себя,
а все остальное приложится.

Люсиль Болл¹

Далай-лама утверждает, что, если верить в свой потенциал и быть достаточно уверенным в себе, можно изменить мир. Я полностью с ним согласен и считаю, что уверенность в себе даже важнее потенциала. Пожалуй, это самое важное качество, которое определяет наш успех или неудачу, особенно в современном обществе.

¹ Люсиль Болл — американская комедийная актриса, певица, модель, исполнительный продюсер и руководитель студии. Получила на родине прозвище «Королева комедии». — *Здесь и далее примечания переводчика.*