

**САМОЕ ГЛАВНОЕ**



# ДЕЙЛ КАРНЕГИ

КАК ПЕРЕСТАТЬ  
БЕСПОКОИТЬСЯ  
&  
НАЧАТЬ ЖИТЬ

САМОЕ  
ГЛАВНОЕ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9  
ББК 88.5  
К24

Dale Carnegie

HOW TO STOP WORRYING AND START  
LIVING

**Карнеги, Дейл.**

К24 Как перестать беспокоиться и начать жить / Дейл Карнеги ; [перевод с английского А. Забара]. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Самое главное. Мировые бестселлеры в кратком изложении).

ISBN 978-5-04-234951-5

Сокращенное издание легендарной книги от Дейла Карнеги.

Главное руководство по борьбе с тревогой. Содержит самые простые и при этом самые действенные способы преодолеть страх будущего и обрести уверенность в каждом дне. Помогает справиться с навязчивыми мыслями и сохранять ясность ума в любых обстоятельствах. Книгу просто необходимо прочитать всем, кто находится в подвешенном состоянии. Всем, кто меняет работу, кто не уверен в завтрашнем дне, переживает кризис и ищет надежный план выхода из тревожного круга. Проверенное временем пособие для предпринимателей, перфекционистов, молодых родителей, студентов и старшеклассников.

УДК 159.9  
ББК 88.5

© Забара А., перевод на русский язык,  
2025

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-234951-5

## Содержание

<b>Главное, что следует знать</b>	
<b>о беспокойстве . . . . .</b>	<b>13</b>
Принцип океанского лайнера: изолируйте прошлое и будущее . . . . .	15
Закон песочных часов: одна задача за раз . . . . .	18
Разница между заботой и беспокойством . . . . .	20
Философия «новой жизни» и сила текущего момента . . . . .	22
Практика . . . . .	24
<b>Магическая формула решения</b>	
<b>проблем . . . . .</b>	<b>27</b>
Почему формула работает . . . . .	31
Практика . . . . .	33
<b>Что может сделать с вами</b>	
<b>беспокойство . . . . .</b>	<b>35</b>
Тревога убивает . . . . .	37

## Содержание

---

Психосоматическая природа болезней . . . . .	39
Связь разума и тела . . . . .	41
Внутренние ресурсы и сила духа . . . .	42
Практика . . . . .	43
<b>Как анализировать и решать проблемы . . . . .</b>	<b>45</b>
Три шага Аристотеля . . . . .	47
Сбор фактов: лекарство от замешательства . . . . .	48
Анализ и принятие решений . . . . .	50
Четыре вопроса Галена Литчфилда . . . . .	51
Практика . . . . .	53
<b>Как избавиться от половины деловых забот . . . . .</b>	<b>55</b>
Революционный подход Леона Шимкина . . . . .	57
Пример Фрэнка Беттджера . . . . .	59
Практика . . . . .	61
<b>Как вытеснить беспокойство из разума . . . . .</b>	<b>63</b>
Трудотерапия . . . . .	65
Психологический закон вытеснения	67
Опасность свободного времени . . . .	69
Практика . . . . .	70

## Содержание

---

<b>Не позволяйте мелочам сбить вас с толку . . . . .</b>	<b>71</b>
Урок подводной лодки . . . . .	73
Закон пустяков . . . . .	74
Как победить раздражение . . . . .	75
История о деревьях и жуках . . . . .	77
Практика . . . . .	78
<b>Посмотрите на факты . . . . .</b>	<b>79</b>
Закон средних чисел . . . . .	81
Используйте статистику против паники . . . . .	82
Сила фактов . . . . .	84
Практика . . . . .	85
<b>Сотрудничайте с неизбежным . . . . .</b>	<b>87</b>
Сила принятия неизбежного . . . . .	89
Сгибаться как ива . . . . .	91
Молитва о спокойствии . . . . .	93
Практика . . . . .	94
<b>Установите «стоп-лосс» на свои тревоги . . . . .</b>	<b>95</b>
<b>Биржевой принцип в жизни . . . . .</b>	<b>97</b>
<b>Цена наших переживаний . . . . .</b>	<b>98</b>
Урок Бенджамина Франклина . . . . .	100
Линкольн и прощение . . . . .	101
Практика . . . . .	102

## Содержание

---

<b>Не пытайтесь пилить опилки . . . . .</b>	<b>103</b>
Урок о пролитом молоке . . . . .	105
Пилить опилки невозможно. . . . .	107
Практика . . . . .	108
<b>Восемь слов, определяющих вашу с</b>	
<b>удьбу . . . . .</b>	<b>109</b>
Мысли формируют реальность . . . . .	111
Озабоченность vs Беспокойство . . . . .	113
Сила внушения и действия . . . . .	114
Примеры исцеления мыслью . . . . .	116
Программа «Именно сегодня» . . . . .	117
Практика . . . . .	119
<b>Высокая цена за месть . . . . .</b>	<b>121</b>
Ненависть опасна для здоровья. . . . .	123
Власть врагов над нами. . . . .	125
Разумная стратегия вместо мести. . . . .	126
Практика . . . . .	127
<b>Благодарность — плод хорошего</b>	
<b>воспитания . . . . .</b>	<b>129</b>
Ожидать благодарности — значит	
не знать человеческой природы. . . . .	131
Секрет счастья — дарить ради	
радости дарения . . . . .	133
Воспитание благодарности	
у детей. . . . .	135
Практика . . . . .	136

## Содержание

---

<b>Отдали бы вы то, что имеете, за миллион долларов? . . . . .</b>	<b>137</b>
Уроки благодарности . . . . .	139
Соотношение 90/10 . . . . .	140
Истинная ценность того, что мы имеем . . . . .	141
Практика . . . . .	142
<b>Найдите себя и будьте самим собой.</b>	
<b>Помните, что вы уникальны . . . . .</b>	<b>143</b>
Опасность подражания . . . . .	145
Научный факт уникальности . . . . .	147
Мой личный опыт . . . . .	148
Практика . . . . .	149
<b>Если у вас есть лимон, сделайте из него лимонад . . . . .</b>	<b>151</b>
Искусство превращать минус в плюс . . . . .	153
Победа над обстоятельствами . . . . .	155
Великие достижения вопреки . . . . .	156
Практика . . . . .	157
<b>Как вылечить меланхолию за 14 дней . . . . .</b>	<b>159</b>
Секрет Альфреда Адлера . . . . .	161
Добро как эгоизм . . . . .	163
Практика . . . . .	164

## Содержание

---

<b>Как мои мама и папа преодолели беспокойство . . . . .</b>	<b>165</b>
История моей семьи . . . . .	167
Вера как лекарство от беспокойства . . . . .	169
Сила молитвы . . . . .	171
Практика . . . . .	172
<b>Как не переживать из-за критики . . . .</b>	<b>173</b>
Помните, что никто не пинает мертвую собаку . . . . .	175
Практика . . . . .	177
<b>Поступайте так — и критика не принесет вам огорчения . . . . .</b>	<b>179</b>
Иммунитет к критике . . . . .	181
Эгоцентризм критиков . . . . .	182
Совет Элеоноры Рузвельт . . . . .	183
Стратегия «Зонтик» . . . . .	184
Практика . . . . .	185
<b>Глупые вещи, которые я делал . . . . .</b>	<b>187</b>
Важность самокритики . . . . .	189
Критика как инструмент роста . . . . .	191
Истина от врагов . . . . .	193
Практика . . . . .	194
<b>Как добавить час активной жизни в день . . . . .</b>	<b>195</b>
Усталость как причина беспокойства . . . . .	197

## Содержание

---

Подражайте сердцу .....	198
Секреты великих людей .....	199
Эксперимент со Шмидтом .....	200
Практика .....	201
<b>Что вызывает усталость и что с этим сделать .....</b>	<b>203</b>
Миф об умственной усталости .....	205
Истинные причины усталости .....	206
Как научиться расслабляться .....	207
Практика .....	209
<b>Как вы можете избежать усталости и при этом молодо выглядеть .....</b>	<b>211</b>
Эмоциональные корни болезней .....	213
Упражнения для расслабления .....	215
Практика .....	217
<b>Полезные рабочие привычки, которые предотвратят усталость и беспокойство .....</b>	<b>219</b>
Чистый стол — ясный ум .....	221
Выполняйте дела в порядке их важности .....	222
Решайте сразу .....	223
Делегируйте .....	224
Практика .....	225

## Содержание

---

<b>Как преодолеть скуку, вызывающую усталость, чувство обиды и тревогу . . .</b>	<b>227</b>
Скука — главная причина	
усталости . . . . .	229
Философия «Как будто» . . . . .	230
Практика . . . . .	232
<b>Как избавиться от бессонницы. . . . .</b>	<b>233</b>
Страх перед бессонницей. . . . .	235
Сон — загадка природы . . . . .	236
Методы борьбы с бессонницей. . . . .	237
Практика . . . . .	238
<b>Важнейшее решение в жизни</b>	
<b>путешественника . . . . .</b>	<b>239</b>
Два главных вопроса . . . . .	241
Принцип удовольствия. . . . .	242
5 советов по выбору профессии. . . . .	244
<b>«70% всех наших забот...» . . . . .</b>	<b>247</b>
Деньги и беспокойство. . . . .	249
11 правил управления финансами . . . . .	250
Практика: как получить максимум	
пользы от этой книги . . . . .	253

Главное, что  
следует знать  
о беспокойстве

---



## Принцип океанского лайнера: изолируйте прошлое и будущее

---

Секрет спокойствия и эффективности кроется не в гениальности, а в умении управлять своим мышлением по принципу океанского лайнера. Как капитан корабля может нажатием кнопки изолировать отсеки, чтобы обеспечить непотопляемость судна, так и вы должны научиться жить в «герметичном отсеке» сегодняшнего дня.

Сэр Уильям Ослер, выдающийся врач и основатель Школы Джона Хопкинса, призывал «нажимать кнопку» и закрывать водонепроницаемые переборки, наглухо отрезающие два вида времени: