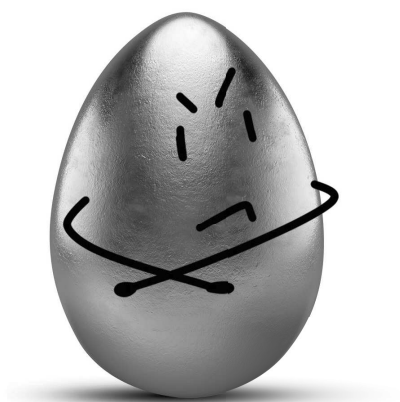




М О Н И К А Б О Р Д О

ТВОИ железные яйца

КАК РЕШИТЕЛЬНОСТЬ
И НАСТОЙЧИВОСТЬ ПОМОГАЮТ ДОСТИЧЬ
САМЫХ АМБИЦИОЗНЫХ ЦЕЛЕЙ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Б82

HAY QUE TENER MAS HUEVOS QUE ESPERANZA by
Mónica Borda

© 2020 Mónica Borda Garmendia
© 2020 VR Editoras, S. A. de C. V.

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
gomolach / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Бордо, Моника.

Б82 Твои железные яйца : как решительность и настойчивость помогают достичь самых амбициозных целей / Моника Бордо ; [перевод А. А. Спиридоновой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. — (Тренировка разума).

ISBN 978-5-04-200863-4

В этой книге нейропсихолог Моника Бордо показывает, что у каждого из нас есть внутренний стержень, который помогает достичь любой цели.

Автор делится личными примерами для иллюстрации того, как превращать неудачи и препятствия в шаги к новому уровню. Читатели научатся преодолевать периоды растерянности и застоя, искать возможности вместо оправданий и правильно направлять свою энергию. Книга поможет избавиться от сомнений, чувства вины и неуверенности.

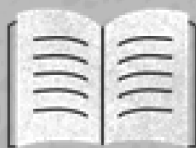
УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-200863-4

© Спиридонова А.А., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1. В жизни нужно иметь яйца	15
ГЛАВА 2. Отчаяние или надежда	41
ГЛАВА 3. Страх или доверие к себе	69
ГЛАВА 4. Решительность или нерешимость	97
ГЛАВА 5. Настойчивость или непоследовательность	129
ГЛАВА 6. Действие или бездействие	161
ГЛАВА 7. Радость или стресс	191
ГЛАВА 8. Благодарность или жалобы	225
ГЛАВА 9. Возможность или зона комфорта	255
ЭПИЛОГ	280



ВВЕДЕНИЕ

Мы часто сталкиваемся с трудностями в своей жизни. Боль, разочарование или неудовлетворенность заставляют нас верить, что наши желания никогда не исполнятся. Однако за время работы психотерапевтом я убедилась, что у каждого из нас есть потенциал для достижения того, к чему мы стремимся. Мы способны преодолеть периоды смятения и застоя.

Не буду вас обманывать, путь нелегок. Достижение цели требует упорного труда, настойчивости и стальных яиц. Я уверяю вас, результат стоит затраченных усилий.

Книга, которую вы держите в руках, должна помочь вам определить, какие эмоции сдерживают вас, а какие двигают вперед. Перед вами приглашение и руководство к внутреннему поиску.

Мы получаем то, чего, по нашему мнению, заслуживаем, поэтому важно научиться познавать себя. Если вы не осознаете, что именно вы чувствуете, думаете и как воспринимаете себя, то рискуете повторить болезненные ошибки или попасть в изматывающие эмоциональные ловушки. В этой книге описаны упражнения и стратегии, которые помогут вам открыть новые способы чувствовать и действовать, чтобы достичь желаемого.

В каждой главе я делюсь с вами своим опытом психотерапевта и тренера личностного роста. Помимо собственных знаний, я задействую опыт других людей, которые, как и вы, рискнули довериться себе, чтобы преодолеть трудности и достичь своих целей.

Читая эту книгу, вы увидите, что я рассматриваю две стороны каждой эмоции. Благодаря такому подходу вы сможете определить, где вы застряли и как найти выход. Сначала мы поговорим об отрицательной стороне какой-либо эмоции (нерешительность, страх, стресс и т. д.). Затем я дам советы и упражнения, которые помогут вам изменить свое отношение или избавиться от негативных мыслей. После этого я покажу положительную сторону эмоции. Мы поговорим о ее преимуществах, о том, как использовать ее в повседневной жизни, и в завершение я предложу несколько техник, чтобы вы могли применить эти знания на практике.

Очень важно уметь применять то, что мы будем изучать, иначе это останется лишь благими пожеланиями и намерениями.

Вы уже сделали первый шаг к переменам. Эта книга — лучшее свидетельство того, что вы стремитесь к развитию. Теперь смело дойдите до последней страницы!

Изменить свою жизнь — не значит отказаться от вашей настоящей сущности. На самом деле все гораздо проще: важно то, как вы реагируете на ситуации, которые случаются с вами каждый день.

Именно в вашей повседневной жизни происходят самые значимые трансформации. Неважно, сколько вам лет, чем вы занимаетесь, где учитесь или живете, главное, чтобы вы хотели меняться и развиваться.

Покажи железные яйца — это важное путешествие внутрь себя, где живут положительные и отрицательные эмоции, ведь они отражают то, как мы воспринимаем жизнь. Именно они определяют, как мы реагируем на окружающий мир, о чем мы мечтаем. Осознание этого — мощный двигатель перемен.

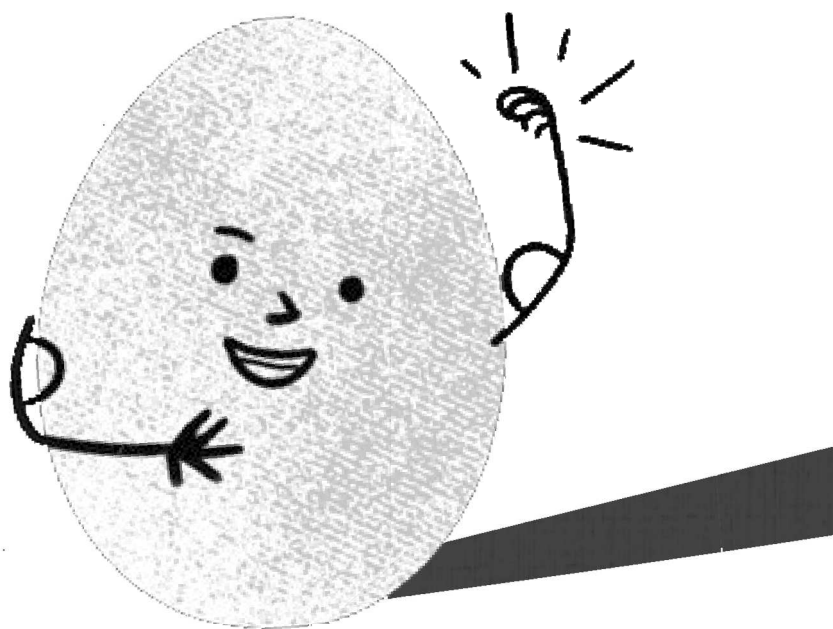
Пока вы читаете, я предлагаю вам сосредоточиться на ваших действиях, потому что именно они влияют на ваше будущее. Возьмите себя в руки и оставьте в стороне жалобы, сомнения и чувство вины. Сосредоточьтесь на том, что у вас есть сегодня. Сконцентрируйтесь на познании себя. Самопознание — это зеркало, которое поможет вам разглядеть то, что обычно сокрыто от взгляда.

Обещаю, вы не пожалеете. Мое самое заветное желание — чтобы к концу этой книги вы стали тем человеком, которым всегда хотели быть. Реализованным. Самодостаточным. Преисполненным. Счастливым.

ВОЗЬМИТЕ КОРЗИНУ

С ЯЙЦАМИ, КОТОРУЮ ДАЛА
ВАМ ЖИЗНЬ, И ПОВЕРЬТЕ
В СЕБЯ, ЧТОБЫ ПРЕОДОЛЕТЬ
СЛОЖНЫЕ СИТУАЦИИ
И ДОБИТЬСЯ

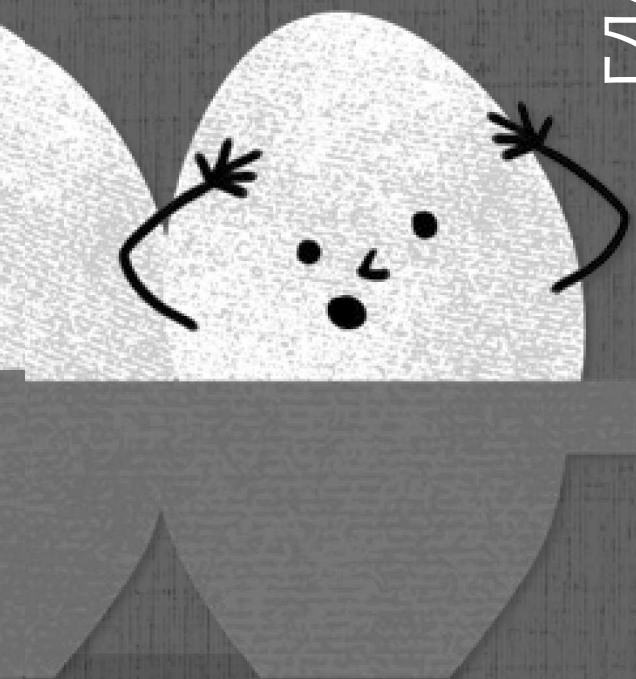
ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ





ГЛАВА

1



В ЖИЗНИ
НУЖНО
ИМЕТЬ ЯЙЦА
