

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



СМЕЛО



КУРРО КАНЬЕТЕ

# ВЕРИТЬ В СЕБЯ



# ВЕРИТЬ СЕБЕ

КАК НАЧАТЬ СЕБЯ ЦЕНИТЬ,  
НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ  
И СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.92  
ББК 88.52  
К19

Curro Cañete  
EL PODER DE CONFIAR EN TÍ

© Curro Cacete Leyva, 2019  
© Editorial Planeta, S. A., 2019  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
www.editorial.planeta.es  
www.planetadelibros.com

**Каньете, Курро.**

**К19** Верить в себя. Верить себе. Как начать себя ценить, научиться управлять эмоциями и стать счастливым / Курро Каньете ; [перевод с испанского Г. Е. Илюшина]. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. — (Книги, о которых говорят).

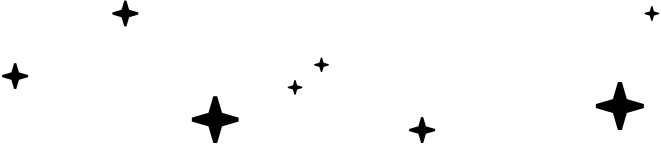
ISBN 978-5-04-192996-1

Самый щедрый жест по отношению к себе и к тем, кто вас окружает, — стать счастливым.

Эта книга — лидер продаж в Испании — предлагает вам при помощи инструкций и упражнений научиться чувствовать себя хорошо и воплощать в жизнь свои истинные желания и устремления. Для писателя и тренера личностного роста Курро Каньете счастье — это не только пункт назначения, но и путь, который мы все должны преодолеть, поверив в себя.

**УДК 159.92**  
**ББК 88.52**

**ISBN 978-5-04-192996-1**  
© Илюшин Г.Е., перевод на русский язык, 2020  
© Издание на русском языке. Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Авторское примечание к десятому изданию  
8

---

Предисловие  
11

---

**1. Искусство жить осознанно**  
17

---

**2. Верить — значит творить**  
39

---

**3. Ваши желания важны**  
91

---

**4. Поверьте в себя**  
121

---

**5. Стать счастливым уже сейчас**  
155

---

**6. Всё будет хорошо**  
227

---

Благодарности  
243

---



.....  
Величайшее открытие всех времён заключается в том,  
что человек может изменить своё будущее,  
просто поменяв отношение к миру.

Опра Уинфри

.....  
Свой мир нужно творить самому, нужно создать  
ступеньки, по которым сможешь выбраться из колодца.

Надо придумать жизнь, потому что в конечном счёте  
она станет явью.

Ана Мария Матуте

.....

## АВТОРСКОЕ ПРИМЕЧАНИЕ К ДЕСЯТОМУ ИЗДАНИЮ

С тех пор как вышло первое издание и вплоть до сегодняшнего дня (много тиражей спустя), «Сила веры в себя» набрала огромную мощь, позволяющую ей охватывать всё большее количество читателей. Меня до глубины души поразили тысячи писем благодарности, в которых люди рассказывали о том, насколько эта книга изменила их жизнь. Я и сам настолько благодарен читателям за их эмоции, что иной раз не могу сдерживать слёз. К сожалению, сложно перечислить здесь всех этих людей, но вот история, впечатлившая меня больше всего. Блистательный чемпион мира, которым я восхищаюсь, давая интервью на следующий день после победы в чемпионате, рассказал, что моя книга была с ним на протяжении всего турнира и очень ему помогла. Не знаю, верит ли Рики Рубио в случайности, но я точно не верю. Поэтому знаю, что он и моя книга нашли друг друга в нужный момент. Мы не знакомы с Рубио и никогда не общались. Кажется, мы совершенно не похожи. Но недавно я узнал, что у него, как и у меня, на плече татуировка льва. И я понял, что, хотя ни разу в жизни не играл в баскетбол, у нас с Рики Рубио гораздо больше сходства, нежели различий. А наши общие черты — это страстное желание быть счастливыми, становиться лучше, наполнять жизнь смыслом, приносить в мир добро и самостоятельно преодолевать трудности, не виня ни в чем окружающих. Понял, что нас связывает невидимая нить, сплетённая из любви и надежды. Та нить, которая объединяет всех людей. Рики, спасибо за бесценный пример для подражания, за умение всего добиваться в этой жизни. И спасибо миллионам людей на этой планете, которые хотят просыпаться по утрам счастливыми и жить в полном смысле этого слова. А «Сила веры в себя» и в дальнейшем будет мотивировать вас и давать то, что вы ищете и чего желаете. Спасибо, спасибо, спасибо.

Тысячам людей, прочитавшим и подарившим её  
кому-нибудь, с бесконечной благодарностью и радостью  
за то, что они не проживут эту жизнь, не раскрыв миру  
того, что у них внутри.

Всем людям, которые хотят стать лучше, и тем, кто  
верит в добро и безграничный человеческий потенциал.

Вот вам моё обещание: удачу можно создать,  
успех — построить, быть счастливым можно научиться.  
И пока есть жизнь, — **ДОБЬЁМСЯ ВСЕГО ЛУЧШЕГО!**



## ПРЕДИСЛОВИЕ

**У**же много лет я помогаю людям повысить самооценку, научиться управлять своими эмоциями и стать счастливее. В этой книге я рассказал обо всём, что знаю и чему обучаю, и сделал это с одной-единственной целью: чтобы вы научились верить в себя. Если это начнёт получаться, — ваша **уверенность** возрастет, а жизнь станет намного лучше. Вы станете счастливее, отношения с людьми будут лучше, а в руках окажутся мощные инструменты, с помощью которых можно без труда добиваться своих целей. Если же вы пока недостаточно себя цените и не слишком в себя верите, то вскоре убедитесь, что в вашей жизни начнутся значительные изменения: вы полюбите себя и встанете на путь самопознания, который приведёт к **счастью и благополучию**.

Возможно, «Сила веры в себя» откроет вам что-то удивительное или расскажет нечто, о чём вы пока совершенно ничего не знаете. Прочитайте книгу несколько раз. Скорее всего, перечитывая её снова и снова, вы каждый раз будете обнаруживать что-то, не замеченное ранее, учиться чему-то новому. Я уверен — всё, что вы найдёте в этом издании, даже если оно покажется предельно банальным, поможет сбросить кожу и снять маски, которые больше не понадобятся. Всё, о чём рассказывает эта книга, ведёт к одной цели — отважиться на то, чтобы **сдвинуться с мёртвой точки, избавиться от ограничений, которые мы сами себе навязываем**, и, в конце концов, решиться **жить своей жизнью** — настоящей, которой нам хочется жить. Книга изменит ваше восприятие жизни и себя самого, в какой бы ситуации вы сейчас ни находились.

Прошу не придавать излишнего значения формулировкам, которые я использую. Важнее всего не слова, а смысл, который мы в них вкладываем. Например, если вам не нравится слово «усилие» и фраза «Приложи усилия,

чтобы изменить привычку», можно вычеркнуть эту фразу и использовать вместо неё формулировку «Удели время и энергию, чтобы изменить привычку». То же самое можно сделать с любой другой формулировкой, если она вам по той или иной причине не понравится. По-настоящему важно только то, что вы собираетесь стать счастливым, поэтому надо идти к цели не отвлекаясь. А отвлечься очень легко.

.....  
Чтобы быть счастливым, нужно любить себя  
и доверять себе. Чтобы доверять себе, нужно  
знать, чувствовать и понимать, что сила  
всегда находится внутри нас.  
.....

Много лет назад, читая Германа Гессе, я наткнулся на замечательную идею, что всё внешнее — это проекция того, что находится внутри нас. Тогда я не до конца осознавал эту мысль и не мог в неё поверить. И так продолжалось достаточно долго, пока мне не удалось на глубинном уровне прочувствовать всё то, что навсегда изменило мою жизнь. Я понял, что работа, которую следует проделывать в любой жизненной ситуации, заключается в том, чтобы довериться собственной мудрости. **Внутри вас есть место, где находятся ответы на все интересные вопросы.**

Кроме того, не так давно выяснилось, что в жизни важно сталкиваться с вызовами. Каждый день — это вызов. **А любой вызов позволяет нам расти, становиться лучше и счастливее.** Поэтому я принимаю каждый.

Раньше я начинал нервничать, если что-то складывалось не так, как мне хотелось. Теперь, преодолевая очередное вынужденное испытание, я спокойно спрашиваю себя: «Что же будет следующим?» И не боюсь того, что может случиться, потому что уверен — у меня всегда будет всё

необходимое для того, чтобы быть счастливым и двигаться вперёд.

В жизни происходят не только события, которые нам нравятся, но и те, что нас печалят или заставляют чувствовать себя плохо. Ни один человек, даже если он очень позитивный, не может избежать жизненных испытаний. Всегда будут новые вызовы. Но справляться с испытаниями, которые встречаются на пути к вашим **мечтам**, — это гораздо более приятное и благодарное дело, нежели сражаться в битвах, которые не имеют никакого отношения ни к вам, ни к жизни, которую вы хотите.

Настоящее **счастье** кроется не в развлечениях и маленьких радостях. Я не имею ничего против этого — мне нравится жить в своё удовольствие. Но я понимаю, что радостные моменты приходят и тут же растворяются в прошлом — они не имеют отношения к настоящему счастью. Поэтому в своих наблюдениях не фокусируюсь на отдельных радостных моментах.

Добиться настоящего жизненного успеха — **истинного счастья** — гораздо важнее, чем сходить на вечеринку, посмотреть с друзьями футбол с бутылкой пива, купить себе мобильный телефон последней модели или съесть шоколадный маффин. Счастье — это ежедневные победы, для которых нужно быть сознательным и хорошо знать себя самого. Но невозможно узнать себя по-настоящему без абсолютной веры в себя. Только зная, какой вы человек на самом деле, можно осознать, чего вы стоите. Понимая, что именно жизнь сделала для того, чтобы сегодня вы были собой, вы начинаете замечать все доступные вам возможности.

«Существует бездонный и бесконечный свет, который всё знает и нас освещает. Тот, кто никогда не смотрит в его сторону, видит лишь темноту», — написал мой брат, когда ему было шестнадцать лет. Сейчас моего брата уже нет в живых, но я почти каждый день благо-

дарю его за эти строки. Сегодня я знаю, что этот свет — **счастье**. Не допускайте того, чтобы страх не давал вам видеть его — он есть всегда, даже если вы о нём не подозреваете.

В некоторых случаях я буду акцентировать внимание на отдельных идеях, которые хочу до вас донести. В последние годы, глубоко исследовав некоторые области знаний (в частности, функционирование мозга), я считаю необходимым объяснить определённые базовые вещи с разных точек зрения. Так или иначе, я призываю вас дочитать эту книгу до конца (вы поймёте почему).

Никогда не забывайте, что счастье у вас всегда на расстоянии вытянутой руки. Есть только одно условие:

.....  
                                Не иди против себя,  
                                Против своего настоящего «Я»,  
                                Против своих истинных желаний.  
.....

Ведь если вы будете идти наперекор себе и своей природе, то как вы рассчитываете достичь счастья?

Несколько лет назад я заметил, что являюсь очень сентиментальным человеком. Какие-то вещи воздействовали на меня сильнее, чем на других, я всё драматизировал и слишком многое принимал близко к сердцу. Но постепенно я научился **управлять своими эмоциями**. Я по-прежнему очень чувствительный человек (и это прекрасно, потому что могу полнее наслаждаться жизнью), но освободившийся от множества страданий.

Мы не можем понять жизнь, но можем ей довериться. Задача этой книги — облегчить, насколько это возможно, ваш путь к тому, чтобы поверить в себя. Не стоит себя недооценивать. Я хочу **помочь** вам осознать свою истинную и мощную природу. И если вам в последнее время в жизни

всё давалось не так просто, помогу вам снова стать счастливым и уверенным человеком.

Жизнь — это бесконечное постоянное движение вперёд. И каждый день она дарит нам новые возможности. Но если вы закрыты для них, то просто их не заметите. Не бойтесь ничего — ни начала нового, ни завершения старого. Всё случается — и неважно, по какой причине. Когда одна вещь остаётся позади — ей на смену всегда приходит другая.

.....  
Чтобы быть счастливым, нужно смотреть  
на жизнь без страха.  
.....

У нас только одна жизнь. Не думайте, что попытка сделать то, что вам по душе, может привести к провалу. Проваливается только тот, кто не пытается. Сделать ставку на свои мечты — это не риск. Жить со всеми вытекающими последствиями — это не ошибка.

А теперь давайте вместе пойдём вперёд. Потому что ваше путешествие к **счастью** и **благополучию** только начинается.