






Брайан Трейси

# Сила уверенности в себе

Секретное оружие  
для достижения успеха

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Т66

Brian Tracy

THE POWER OF SELF-CONFIDENCE:  
BECOME UNSTOPPABLE, IRRESISTIBLE,  
AND UNAFRAID IN EVERY AREA OF YOUR LIFE

Copyright © 2012 by Brian Tracy.

All rights reserved. This translation published under license with the original publisher John Wiley & Sons, Inc. via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency.

**Трейси, Брайан.**

Т66      Сила уверенности в себе. Секретное оружие для достижения успеха / Брайан Трейси ; [перевод с английского О. А. Нужиной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-232853-4

Чаще всего люди добиваются успеха не благодаря таланту, незаурядному уму или удаче. Залог достижения цели — уверенность в себе. Именно она дает силы начать и поддерживает в сложных ситуациях. Уверенный человек знает себе цену и умеет добиваться желаемого. Этому и учит Брайан Трейси в своей книге.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-232853-4

© Нужина О.А., перевод  
на русский язык, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

*Я с любовью посвящаю эту книгу  
своему сыну Дэвиду Трейси,  
одному из самых позитивных, общительных,  
оптимистичных и уверенных в себе  
людей в моей жизни.*



---

# Оглавление

---

<i>Вступление. Вступая в зону без страха</i>	9
<b>ГЛАВА 1</b> Основа уверенности в себе	25
<b>ГЛАВА 2</b> Целеустремленность и личная сила	49
<b>ГЛАВА 3</b> Компетентность и личное мастерство	85
<b>ГЛАВА 4</b> Внутренняя игра уверенности в себе	131
<b>ГЛАВА 5</b> Используйте свои сильные стороны	171
<b>ГЛАВА 6</b> Побеждая невзгоды	213
<b>ГЛАВА 7</b> Уверенность в себе в действии	249
<i>Об авторе</i>	293
<i>Брайан Трейси: Оратор, автор, консультант</i>	298
<i>Алфавитный указатель</i>	301



---

Вступление

**Вступая в зону  
без страха**

*Ни один человек не достиг ничего выдающегося, если не верил, что он сильнее сложившихся обстоятельств.*

— Брюс Бартон,  
американский писатель,  
предприниматель и бизнесмен  
(1886–1967)



**Д**обро пожаловать в зону без страха. Далее вы узнаете, как развить в себе уверенность, смелость и непоколебимую решимость в любых сферах жизни. Убедившись в своей способности достигать в жизни всего, чего желаете, вы научитесь совершенно бесстрашно принимать любые вызовы и использовать любые шансы.

У меня для вас хорошая новость. Вы обладаете исключительным потенциалом, чтобы побеждать, достигать успеха и процветания, а также величайшим талантом и природными способностями, которые невозможно израсходовать и за *сотню* жизней. Единственное, что стоит между вами и возможностью прожить фантастическую жизнь, — это *страх* (всех видов). Но, когда вы закончите читать эту книгу, он исчезнет навсегда.

Более двадцати пяти лет я изучал опыт успешных мужчин и женщин, ища общие черты

и качества, которые позволили им достичь гораздо большего, чем среднестатистический человек. Я прочитал тысячи книг, статей и исследований на данную тему и пришел к выводу: ничто так не способствует успеху в любой сфере жизни, как уверенность в себе.

Каждый, кто когда-либо добивался незаурядного результата, оказывался более уверенным в себе, чем среднестатистический человек. И когда вы сами твердо убедитесь, что способны достичь почти всего, чего действительно хотите, ваши возможности тоже станут безграничными.

## **Важный вопрос**

Недавно женщина, прослушавшая одну из моих программ, написала мне и призналась, что одна моя фраза изменила ее взгляд на жизнь. Это был простой вопрос: «О какой великой вещи вы осмелились бы мечтать, если бы знали, что не можете потерпеть неудачу?»

Она задавала его себе снова и снова, и ее представление о собственных возможностях существенно расширилось. Она ясно увидела, кем на самом деле хотела быть, что хотела иметь и делать, и одновременно поняла — ее сдерживали только страх и сомнение в собственных силах.

Что вы сделали бы по-другому, если были бы абсолютно уверены в успехе любого своего начинания? А если какая-то великая сила наделила бы вас способностью достигать любой поставленной цели? Другими словами, что, если бы вы совершенно не боялись никого и ничего и ощущали бы полную свободу действовать в своих интересах в любой сфере? Я убежден, если бы вы развили непоколебимую уверенность в себе, ваш мир стал бы совершенно другим.

### ***Безграничная уверенность в себе***

Обладая большей уверенностью в себе и собственных возможностях, вы в состоянии ставить перед собой незаурядные цели, строить более масштабные планы и достигать результатов, о которых сегодня только мечтаете. Заработать больше денег и наслаждаться более высоким уровнем жизни. Купить просторный дом, хорошую машину, красивую одежду и отправиться на отдых в любую точку земного шара. Тогда бы ваша семья и близкие имели все, что только пожелают, а вы сами делали бы то, что вам хотелось бы, не подчиняясь чужим приказам и мнениям. Каждый день вы жили бы по собственным правилам

и в соответствии со своими предпочтениями, а не с запросами других людей.

Обладая большей уверенностью в себе, вы станете другим человеком в каждом аспекте своей трудовой жизни и карьеры. Вы наверняка решитесь попросить о более высокой должности, или о повышении зарплаты, или даже о переходе на другую работу, или в другую компанию, или даже в другую отрасль. Вы сделаете все возможное, чтобы продвинуться по карьерной лестнице.

Если вы занимаетесь продажами, то обратитесь к большему количеству людей, проведите более убедительные презентации, получите больше заказов и заключите больше сделок. А если вы — менеджер, то сформируете и реорганизуете свои человеческие и материальные ресурсы так, чтобы создать рабочую среду, которая идеально подходит вам, и больше не пойдете на бесконечные компромиссы в попытке угодить множеству разных людей.

Обладая большей уверенностью в себе, вы станете смелее и изобретательнее. А также более креативными и готовыми экспериментировать с разнообразными новыми идеями и способами ведения дел. У вас хватит смелости рассмотреть необычные и рискованные альтернативы и пол-

ностью посвятить себя проектам, которые пока что отодвинуты в дальние закоулки вашего сознания.

## **Влиятельнее, популярнее и убедительнее**

Имея безграничную уверенность в себе, вы будете влиятельнее, популярнее и убедительнее при общении с другими людьми и, кроме того, более жизнерадостными, симпатичными и желанными, куда бы ни пошли. Вы станете открыто и четко высказываться, вызывая восхищение и уважение окружающих, которые начнут искать встреч с вами. Признание и ответственность придут к вам, так как люди поверят в вашу способность сделать все возможное, чтобы выполнить работу. Для вас откроются престижные и статусные должности, вам предоставят возможности и шансы, которые сейчас вы даже не можете себе представить.

## **Преодоление трудностей**

Обладая большей уверенностью в себе, вы эффективнее справитесь с неизбежными проблемами и трудностями, возникающими в повседнев-