

МАЛЕНЬКАЯ КНИГА ДЛЯ БОЛЬШОГО УСПЕХА

Дейл  
**Карнеги**

**Как перестать  
беспокоиться  
и начать жить**

Быстрый курс обретения спокойствия



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9     *Все права защищены. Никакая часть данной*  
ББК 88.50     *книги не может быть воспроизведена в какой бы*  
К24             *то ни было форме без письменного разрешения*  
                   *владельцев авторских прав.*

## **Карнеги, Дейл.**

К24             Как перестать беспокоиться и начать жить. Быстрый курс обретения спокойствия / Дейл Карнеги. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 128 с. — (Маленькая книга для большого успеха).

ISBN 978-5-17-184645-9

«Как перестать беспокоиться и начать жить» — классика, которая улучшила и изменила личную и профессиональную жизнь миллионов людей! Одна из самых влиятельных книг в мире теперь доступна в формате миниатюрного издания.

Как справиться с тревогой и перестать беспокоиться о будущем, чтобы насладиться жизнью сегодня? Как находить общий язык с другими людьми, обретая уверенность в себе? Как получать удовольствие от любимого дела и не позволять чужому мнению сбить вас с пути? Краткий курс надежных, проверенных временем рекомендаций идеально подойдет для тех, кто ценит свое время и ищет емкие, но рабочие советы для раскрытия своего потенциала, освобождения от волнений и обретения гармонии с собой и окружающими.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.50**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

# СОДЕРЖАНИЕ

*Часть первая.*

Факты о беспокойстве, которые должен  
знать каждый ..... 9

*Часть вторая.*

Техники для анализа беспокоящих  
вопросов .....27

*Часть третья.*

Как избавиться от привычки  
беспокоиться .....37

*Часть четвёртая.*

Семь способов наполнить жизнь  
умиротворением и счастьем .....61

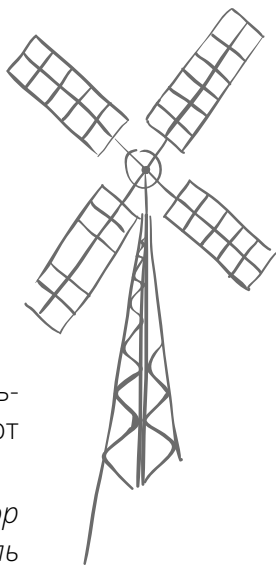
*Часть пятая.*  
Лучший способ одолеть  
беспокойство .....87

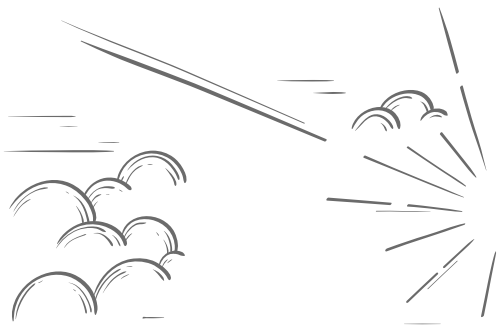
*Часть шестая.*  
Как не беспокоиться из-за критики ...93

*Часть седьмая.*  
Шесть способов прогнать  
усталость и беспокойство ..... 105

«Те, кто не умеет бороться с тревогой, умирают молодыми».

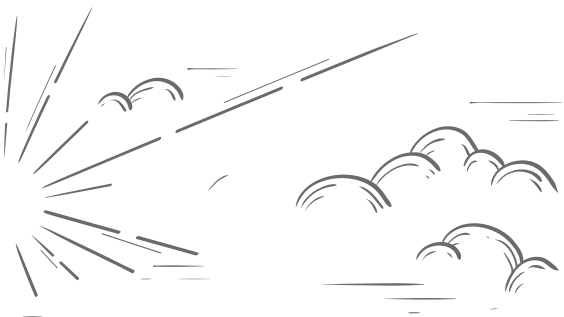
*Доктор  
Алексис Каррель*





Этот учебник — краткий, но интенсивный курс по борьбе с беспокойством. Его нужно не просто читать, а активно использовать на практике. Если вы не будете применять эти принципы, то очень быстро о них забудете.

Держите эту книгу под рукой каждый день.



Читайте её, когда чувствуете, что тревога нарастает.

Пролистывайте перед важными решениями.

Заглядывайте в неё каждый раз, когда ловите себя на мысли, что снова переживаете о прошлом или будущем.





Часть первая

**ФАКТЫ  
О БЕСПОКОЙСТВЕ,  
КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН  
ЗНАТЬ КАЖДЫЙ**

1

**ЖИВИТЕ  
В «ГЕРМЕТИЧНОМ  
ОТСЕКЕ  
СЕГОДНЯШНЕГО  
ДНЯ»**



**В**есной 1871 года молодой студент-медик прочитал четырнадцать слов, которые изменили его жизнь. Позже он стал самым известным врачом своего поколения. Эти слова принадлежали писателю Томасу Карлайлу: *«Наша главная задача — не вглядываться в туманные дали, а заниматься тем, что находится рядом».*

Представьте, что ваша жизнь — океанский лайнер. У него есть водонепроницаемые переборки. Нажмите на кнопку — и стальные двери отсекут прошлое. Нажмите другую — закроют будущее. Теперь вы в безопасности — в сегодняшнем моменте.

Смысл не то в том, чтобы перестать думать о грядущем, а в том, чтобы прекратить тревожиться. Лучший способ

подготовиться к будущему — максимально использовать свой ум и жизнелюбие, чтобы выполнять задачи текущего дня.

Не переставайте планировать — перестаньте тревожиться.

Во время Второй мировой войны адмирал Кинг сказал: *«Если корабль потоплен, его уже не вернуть. Если он будет потоплен в будущем, я не могу это предотвратить. У меня и так достаточно дел, чтобы беспокоиться о том, что уже случилось или только может случиться».*

Миссис Шилдс из Мичигана потеряла мужа, осталась без денег и думала о самоубийстве. Однажды она прочла фразу: *«Для мудрого человека новый*

*день — новая жизнь».* Миссис Шилдс прикрепила её на лобовое стекло своей машины, и каждое утро повторяла себе: «Вот и новая жизнь». И её жизнь изменилась.

Римский поэт Гораций писал за 30 лет до Рождества Христова:

*Меж упований, забот, между  
страхов кругом и волнений  
Думай про каждый день, что сияет  
тебе он последним;  
Радостен будет тот час,  
которого чаять не будешь.*

Перевод Н. Гинцбурга

А на рабочем столе писателя Джона Раскина лежал камень с одним словом: «СЕГОДНЯ».