

Дэниел Дж. Мартин

ЧТО НАМ НУЖНО ДЛЯ ВЕРЫ В СЕБЯ?

Как преодолеть страхи, обрести
внутреннюю опору и покорить
любые вершины



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Психологическая забота о себе

Дэниел Дж. Мартин

**Что нам нужно для веры в
себя? Как преодолеть страхи,
обрести внутреннюю опору
и покорить любые вершины**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.92
ББК 88.52

Мартин Д.

Что нам нужно для веры в себя? Как преодолеть страхи, обрести внутреннюю опору и покорить любые вершины / Д. Мартин — «Эксмо», 2021 — (Психологическая забота о себе)

ISBN 978-5-04-246907-7

Сомневаешься, подходит ли тебе эта книга? Сомневаешься, готов ли к переменам? Сомневаешься каждый раз, принимая важное решение? А может, ты просто сомневаешься в себе? Психолог Дэниел Дж. Мартин провел исследование и доказал, что только неуверенность в себе мешает «двигать горы» и достигать высот. Он разработал 9 рабочих шагов, которые помогут вам преодолеть внутреннее сопротивление, рискнуть и реализовать свои самые невероятные мечты. Прочитав эту книгу, вы: – Встретитесь со своими страхами и одолеете их. – Перестанете бояться критики и отказов. – Научитесь устанавливать и отстаивать личные границы. – Прыгнете выше головы и совершите невозможное. Книга также выходит под названием «Ноль сомнений в себе. Как преодолеть страхи, обрести внутреннюю опору и покорить любые вершины». В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-246907-7

© Мартин Д., 2021
© Эксмо, 2021

Содержание

Введение	6
Осознание уверенности в себе	8
Шаг 1. Примите себя	11
Шаг 2. Встретьтесь лицом к лицу со своими страхами	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Дэниел Дж. Мартин
**Что нам нужно для веры в себя? Как
преодолеть страхи, обрести внутреннюю
опору и покорить любые вершины**

Daniel J. Martin

EL PODER DE CREER EN TI: 9 PASOS PARA AUMENTAR TU AUTOESTIMA,
VENCER TUS MIEDOS Y APRENDER A QUERERTE

Copyright © 2021 Daniel J. Martin.

All rights reserved.

© Мургина О. В., перевод на русский, 2026

© Грушина Д. Д., иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

*В конце концов мы сожалеем только о тех возможностях,
которыми не воспользовались.*

Введение

Всей душой мы стремимся к успешной, счастливой и наполненной жизни. Но, к сожалению, большинству из нас не удается постоянно испытывать такие эмоции, тем более в желаемом объеме.

Многим жизнь напоминает путешествие от неудачи к неудаче, от одной потери к другой. Она превращается в существование, становится серой, и интерес к такой жизни пропадает.

Но почему?

В большинстве случаев главная проблема – неуверенность. Успеху препятствуют не внешние события, а тот факт, что многие люди просто не верят в собственные способности. Они проводят слишком много времени, беспокоясь, что недостаточно хороши, вместо того чтобы сосредоточиться на своих сильных сторонах.

Насколько важна уверенность в себе?

Уверенность в себе – самое большое различие между «обычным человеком» и такими именами, как Илон Маск, Ричард Брэнсон, Стив Джобс и Джефф Безос. Люди, которые добились успеха высочайшего уровня, больше всего уверены в своих способностях и возможностях. Они понимают, что, даже если на пути возникнут препятствия, уверенность в себе поможет им избежать поражения.

И поскольку их нельзя сломить, успех – всего лишь вопрос времени. Именно это позволило Томасу Эдисону продолжать свои усилия даже после того, как он тысячу раз потерпел поражение в попытках создать лампочку.

Именно уверенность в себе дала возможность таким людям, как Нельсон Мандела или Авраам Линкольн, переписать историю.

Постоянно боретесь с низкой самооценкой? Не хватает уверенности в себе? Считаете себя хуже других? Сомневаетесь в своих действиях, думая, что вы недостаточно хороши? На вас сильно влияет критика? Трудно попросить о том, чего хотите? Постоянно оказываетесь в токсичных отношениях, которые не приносят ничего хорошего? Хотели бы узнать, как стать увереннее в себе?

Если вы ответили «да» на любой из этих вопросов, значит, к вам в руки попала нужная книга.

У меня в подростковом возрасте тоже были проблемы с уверенностью. Я часто избегал людей, не зная, как вести себя в той или иной ситуации. Недооценивал свои достижения и победы, сравнивая себя с другими. Не чувствовал себя комфортно в своем теле, и это отражалось на моей походке и манере общения.

К счастью, со временем я открыл для себя, как стать увереннее с помощью девяти простых техник, или шагов, – тех самых, которыми я собираюсь поделиться с вами в этой книге. Благодаря им я полностью изменился.

Я также стал понимать, что я действительно хочу, и это позволило мне начать достигать своих целей, а моя уверенность в себе неимоверно выросла. И я решил написать книгу, чтобы поделиться этими девятью шагами (на поиск которых у меня ушло немало лет) с теми, кто находится в такой же ситуации и нуждается в советах или поддержке, чтобы стать увереннее в себе и жить полноценной и счастливой жизнью.

Уверенность в себе – пожалуй, самый важный фактор для достижения истинного счастья, внутреннего покоя и самореализации.

Даже успех не может заполнить ту пустоту, которую создает в нашем сознании недостаток уверенности в себе.

Я знаю многих «успешных» людей с подобными проблемами. Они постоянно беспокоятся о том, что о них подумают другие, и это мешает им достичь настоящей самореализации. Точно так же я знаю «неудачливых» – но настолько уверенных в себе – людей, что они живут полноценной жизнью, и практически ничто не может их остановить или помешать им достичь своей цели.

Итак... готовы ли вы начать свой путь к невероятно высокой самооценке и уверенности в себе?

На этом пути вам понадобятся всего две вещи: знания и действия. Я дам вам знания. Эта книга станет вашим проводником. Методы, о которых я вам расскажу, легко применять на постоянной основе. Они уже доказали свою эффективность: ими пользовались миллионы людей с потрясающими результатами. Несомненно, они сработают и для вас. Однако именно вам нужно будет предпринимать действия, чтобы эти методы вошли в привычку и позволили вам построить жизнь своей мечты. Как сказал Пабло Пикассо: «Действие – важнейший ключ к любому успеху».

Секрет уверенности в себе заключается в том, чтобы точно знать, чего вы хотите, и действовать, чтобы приблизиться к цели.

Удачи!

Осознание уверенности в себе

Сначала полюбите себя, а все остальное приложится.
Люсиль Болл¹

Далай-лама утверждает, что, если верить в свой потенциал и быть достаточно уверенным в себе, можно изменить мир. Я полностью с ним согласен и считаю, что уверенность в себе даже важнее потенциала. Пожалуй, это самое важное качество, которое определяет наш успех или неудачу, особенно в современном обществе.

Многие талантливые люди так и не добиваются успеха – тому есть бесчисленное множество примеров.

Вы, наверное, слышали о многих гениях, на пути которых вставала неуверенность в себе. Зачастую разница между двумя спортсменами с одинаковым талантом заключается лишь в их уровне уверенности. Именно поэтому мы часто слышим, что у успешного спортсмена «менталитет победителя» – это не что иное, как уверенность в себе на самом высоком уровне.

Ее недостаток не позволяет нам полностью раскрыть свой потенциал. Уверенность – результат нашего жизненного опыта, формирующего определенный образ мышления и взгляд на жизнь. Люди, которые мало верят в себя, склонны мыслить негативно. Страх неудачи мешает им жить полной жизнью и использовать многочисленные возможности, которые она им предоставляет.

У большинства людей проблемы с уверенностью в себе, будь то из-за ее недостатка или, наоборот, избытка – чрезмерной самоуверенности. Неудивительно, что недостаток уверенности – одна из самых распространенных проблем нашего общества. Мы настолько поглощены жизнью и делами других людей, что чужое мнение в конечном итоге подрывает нашу самооценку. Низкая самооценка также может развиваться в детстве в результате дисфункционального или токсичного воспитания. Поэтому о ней надо заботиться постоянно и в любом возрасте.

Каждый человек в какой-то момент своей жизни сталкивается с низкой самооценкой. Однако настоящей проблемой она становится, когда переходит в хроническую форму. Неуверенность становится частью натуры человека. Такие люди часто застенчивы, покорны и пассивны. Они боятся предпринимать активные шаги для достижения своих мечтаний, и жизнь проходит мимо них. Этот иррациональный страх возникает, когда человек недооценивает себя или переоценивает других.

Обратная сторона проблемы – высокомерие, склонность переоценивать свои способности и недооценивать способности других.

Уверенность в себе рождается из самопознания. Это уверенность в своих способностях преодолевать жизненные трудности. Понимание того, что наши действия вознаградят нас результатом – будь то положительным или отрицательным, – позволит нам преодолеть страх совершить ошибку, потерпеть неудачу или подвергнуться критике. Однако уверенность в себе должна подкрепляться самосовершенствованием. Фактически ее можно определить как баланс между самопознанием и самосовершенствованием.

Единственный способ обрести уверенность – это принимать вызовы и совершенствовать свои навыки.

¹ Люсиль Болл – американская комедийная актриса, певица, модель, исполнительный продюсер и руководитель студии. Получила на родине прозвище «Королева комедии». – *Здесь и далее примечания переводчика.*

Почему вам нужно развивать уверенность в себе

Уверенность в себе дает смелость добиваться желаемого, достигать самых амбициозных целей. Это способность полностью изменить свою жизнь.

1. Вы станете более настойчивым

Уверенность позволяет устанавливать границы, в нужный момент и наилучшим для вас образом. Вы перестанете терпеть насмешки и сможете говорить «нет» без угрызений совести. Уверенный в себе человек умеет постоять за себя, не запугивая других. Уверенность поможет вам решить, чего вы хотите, и даст вам настойчивость этого требовать.

2. Вы сможете взять под контроль свою жизнь

Люди, неуверенные в себе, часто живут, ориентируясь на чужое мнение. Они не способны принимать решения, которых требует от них жизнь.

Уверенность научит вас перестать плясать под чужую дудку. Вы улучшите свои способности принимать решения, сможете заниматься тем, что делает вас счастливым – в подходящее время и именно так, как надо вам.

3. Вы перестанете бояться критики и отказов

Вы сможете без страха найти общий язык с человеком, который вам нравится, или с потенциальным клиентом. Сможете отправить резюме на должность, которую вы давно хотели получить. Уверенность позволит вам без колебаний заявлять о себе и не бояться того, что люди скажут, подумают или сделают. Страх отказа, подкрепленный низким уровнем уверенности, может мешать вам действовать. Повышая уровень уверенности, вы сможете преодолеть свои иррациональные страхи.

4. Вы станете смелым и стойким

Уверенность в себе подтолкнет вас к проверке своих пределов и к своим мечтам о чем-то большем. Она позволит вам бороться за желания, которые живут в вашей душе, несмотря на все неудачи и трудности. Вы сможете лучше справляться с давлением и перестанете бояться начать все сначала. А самое главное: страх совершить ошибку больше не будет вам препятствовать.

5. Ваша жизнь улучшится

Жизнь обретет больший смысл, станет интереснее и приятнее. Вам будет легче идти к своей жизненной цели. Уверенность усилит вашу способность к сопереживанию и эмпатию, и вы сможете гораздо больше влиять на жизнь окружающих.

6. Вы станете счастливее

С уверенностью приходит и позитивное мышление, которое убирает негатив и делает вас счастливее в самых разных сферах жизни. Вы обретете душевное спокойствие, что поможет видеть во всем светлую сторону и легче преодолевать страх.

Уверенный в себе человек – счастливый человек. Посмотрите на того, кому, наоборот, не хватает уверенности в себе – и увидите человека несчастного.

7. Ваши шансы на успех возрастут

Уверенность в себе укрепит вашу убежденность в своем потенциале и способностях. Это повысит вероятность того, что вы начнете действовать, и позволит вам лучше оценить свои возможности и их соответствие требованиям конкретной задачи.

Таким образом, вы повысите свои шансы на успех, поскольку будете лучше подготовлены и с большей вероятностью воспользуетесь всеми возможностями, которые перед вами откроются.

8. Это сделает вас привлекательнее

Нас всех привлекают уверенные в себе люди. Уверенность в себе будет отражаться в вашем языке тела и в вашей способности поддерживать разговор, что сделает вас более привлекательным для будущих работодателей, коллег или романтических партнеров.

Нам всем нравятся уверенные в себе люди, потому что нам импонирует, что у них всегда все под контролем.

9. Развивайте свои лидерские качества

Вы не сможете убедить других доверять вам и поверить в ваши способности, если сами этого не сделаете. Уверенность повысит вашу самооценку и распространится на всех людей под вашим началом. Это позволит вам принимать более обоснованные решения и мотивировать вашу команду.

Краткие итоги главы

Неважно, сколько раз вы говорили себе, что должны что-то сделать или что-то изменить в своей жизни. Если у вас нет уверенности, необходимой для решения этой задачи, вам будет практически невозможно ее выполнить. Уверенность начинается изнутри. Как только она у вас появится, все окажется намного проще: вы станете более целеустремленным, ваши лидерские качества усилятся. Вы будете привлекательным для других, и ваша мотивация к достижению целей станет непоколебимой.

Шаг 1. Примите себя

Будьте собой и говорите то, что чувствуете, потому что те, кто против, неважны, а те, кто важен, не против.
Доктор Сьюз²

Принятие себя – первый шаг к уверенности в себе. Но чтобы принять себя, нужно сначала узнать, кто вы. Вы ведь не станете обниматься с совершенно незнакомым человеком, правда? Поэтому для начала нужно понять, кто же вы на самом деле.

Большинство людей на вопрос «Кто вы?» отвечают, называя свое имя или, например, должность. Это нормально, поскольку обычно цель этого вопроса – узнать личность человека. Но отвечают ли наши имена, документы или профессии на вопрос о том, кто мы на самом деле?

Ответ на вопрос о том, кто мы, безусловно, требует большего, чем просто имени и фамилии. Более того, несомненно, ответов будет несколько. Это связано с тем, что, в целом на нас влияет множество факторов. Упрощенно эти факторы можно разделить на генетические и средовые.

Генетические факторы определяют черты характера, которые мы наследуем – такие как цвет глаз, ямочки на щеках, прямые или кудрявые волосы и т. д. Мы наследуем от родителей не только внешность, но и когнитивные (то есть умственные) особенности. А факторы среды воздействуют на нас извне. Хорошим примером может служить когнитивная ориентация человека, обусловленная местом и условиями, в которых он вырос. Я хочу подчеркнуть, что то, кем мы являемся, зависит от множества факторов, которые можно разделить на эти две группы.

Узнайте, кто вы на самом деле

Поскольку вы уже знаете, какие факторы влияют на формирование личности, вы можете подумать, что рассуждать о том, кто вы такие, нет никакого смысла. Однако для большинства людей стремление понять, кто мы на самом деле, не сводится исключительно к пониманию этих двух факторов.

Мы каждый день сталкиваемся с новыми вызовами: работаем, учимся, научаемся и разучиваемся, совершаем ошибки, добиваемся успехов и т. д. Таким образом, регулярно сталкиваясь с новыми ситуациями, мы продолжаем открывать себя. Другими словами, мы постоянно продолжаем разбираться в том, кто мы такие. Большинство факторов, влияющих на нас, относятся к категории окружающей среды. Личность каждого основана прежде всего на пережитом опыте и на реакции на него.

Мы постоянно открываем себя, даже когда речь идет о генетических факторах. Это происходит потому, что у нас есть унаследованные черты, которые мы не осознаем, пока не столкнемся с ситуациями, их выявляющими. Большинство таких черт – когнитивные. Например, если вы очень хороши в бухгалтерском учете, вы можете не осознать этого, пока не столкнетесь с ситуацией или средой, требующей применения этих навыков. Таким образом, окружающая среда также влияет на генетические факторы.

Чтобы узнать, кто вы на самом деле, вы должны стать предприимчивее. Чаще выходите из дома, знакомьтесь с новыми людьми, участвуйте в большем количестве мероприятий...

² Доктор Сьюз (настоящее имя – Теодор Зойс Гайзель) – американский детский писатель, аниматор, иллюстратор, продюсер.

Великие события, которые могут изменить вашу жизнь, случаются, когда вы выходите из зоны комфорта.

Отправьтесь в то место, которое всегда хотели посетить, сходите на мероприятие или встречу, которую думали отменить, решитесь пойти в одиночку на фильм, о котором давно думали... Вы не представляете, насколько все эти вещи, какими бы незначительными они ни казались, могут по-новому раскрыть вашу личность.

Как я уже говорил, весь этот опыт, наши генетические особенности и факторы окружающей среды делают нас теми, кем мы являемся. Однако есть и много других элементов, которые мы должны учитывать и которые делают нас уникальными.

Подумайте обо всем, что вам нравится и не нравится: еда, места, музыка, фильмы, спорт, игры, искусство, мода... Записывайте все; только тогда вы сможете по-настоящему узнать себя.

Обнимите себя такими, какие вы есть

Как мы уже видели, мы никогда не перестаем знакомиться с собой – но это не отменяет того, что мы уже о себе узнали. Ваша личность сформировалась под влиянием генетических и средовых факторов, которые влияли на вас до настоящего момента. Следовательно, теперь у вас есть определенная личность, которую вы должны принять и полюбить. Обнимите свою личность.

Первый шаг к построению непоколебимой уверенности в себе заключается в такой простой вещи, как любовь к себе.

Что же означает «любить себя»? В своей личности вы, несомненно, найдете определенные недостатки, то есть слабости, которые могут представить вас в невыгодном свете.

По сути, любить себя подразумевает любить и эти недостатки тоже. Они могут быть физическими, например очень большой нос или излишняя худоба. Они также могут быть более абстрактными – например чувство, что вы не так умны, как ваши сверстники. Легко любить те части себя, которые легко принять, которые привлекательны для других – например красивую улыбку или общительный характер. Эти качества привлекают к вам людей, очаровывают их. Но как насчет тех ваших черт, которые не нравятся другим?

Сосредоточение внимания на наших сильных сторонах (привлекательных и одобряемых обществом) – нормально и может прибавлять нам уверенности в себе. Но даже если вы сосредоточитесь на своих сильных сторонах, рано или поздно недостатки также выйдут на поверхность.

Большинство неуверенных в себе людей паникуют, как только их недостатки становятся очевидны для всех.

Это серьезный удар по самооценке, которую все стараются выстроить на основе своих сильных сторон. Таким образом, человек начинает чувствовать себя еще хуже, и его уверенность рушится.

Даже если вы усердно работаете над собой (что замечательно), нужно понимать, что ваши слабости – часть вас. Некоторые из ваших недостатков вообще не зависят от вас; вы практически не можете повлиять на свою внешность или когнитивные способности. Тогда почему вы придаете им такое значение?

Лучшее, что вы можете сделать – это минимизировать их влияние на вас и не позволять им стать источником негатива.

Однако, когда ваши недостатки негативно влияют на окружающих, изменения необходимы. Хороший пример – проблема управления гневом.

Гнев – не тот недостаток, который стоит принимать, поскольку он может причинить вред окружающим – как физический, так и психологический. Не смиряйтесь с ним под предлогом того, что вы хотите любить себя таким, какой вы есть.

При необходимости не стесняйтесь обращаться за профессиональной помощью.

Другой способ принятия себя – не пытаться быть похожим на кого-то другого. Многие люди притворяются, что у них другая личность (обычно подражая тому, кем восхищаются), чтобы завоевать расположение или уважение окружающих. Но впечатление, которое вы создаете с помощью этой фальшивой личности, быстро исчезнет, потому что притворяться можно лишь до поры до времени.

И когда вы перестаете это делать, ваша уверенность в себе падает еще сильнее, и вы начинаете чувствовать себя еще хуже; у вас меньше желания и мотивации достигать своих целей.

Лучший способ укрепить уверенность в себе – быть собой. Не притворяйтесь, что вам нравится то, что не нравится, и не занимайтесь тем, что вам неинтересно, только чтобы угодить другим.

Не притворяйтесь тем, кем не являетесь – это вредит вашей истинной сущности.

Принятие себя также означает честность с самим собой: вы знаете свои границы, знаете, что можете делать, а что нет, что вам нравится, а что нет. Не пытайтесь это скрыть.

Не извиняйтесь за то, кто вы есть. Пока ваша личность не вредит окружающим, то, что говорят другие, не имеет значения.

Это поможет вам обрести уверенность в себе и стать выдающимся человеком.

Краткие итоги главы

Если вы извлечете из этой книги всего один урок, пусть это будет: будьте собой. Корневая причина неуверенности в себе часто кроется в неудовлетворенности собой. Что с этим делать? Будьте собой: поймите, что вам нравится и кто вы на самом деле, а затем научитесь себя любить. Не притворяйтесь тем, кем не являетесь. Вместо этого сосредоточьтесь на постепенном самосовершенствовании, продолжая одерживать победы на пути саморазвития.

Как сказал Стив Джобс: «Ваше время ограничено, поэтому не тратьте его на то, чтобы жить не своей жизнью».

Шаг 2. Встретьтесь лицом к лицу со своими страхами

*Не бойтесь своих страхов. Они не для того, чтобы вас напугать.
Они для того, чтобы дать вам понять, что задуманное того стоит.
К. Джойбелл³*

Не бывает бесстрашных людей, потому что страх – одно из чувств, которые делают нас людьми. Кого же тогда называют «бесстрашным»?

Быть храбрым не значит не бояться; это значит пересиливать, побеждать, быть сильнее страха.

Страх – всего лишь защитная мера, которая помогает нам подготовиться к тому, что несет нам будущее.

Если начать изучать историю, станет понятно, что всего несколько тысяч лет назад человечество не было тем доминирующим на Земле видом, каким оно стало в итоге. Мы были всего лишь добычей; это подтверждает наша способность различать больше оттенков зеленого, чем любого другого цвета. Зеленый – преобладающий в природе цвет. Эта особенность нашего зрения позволяла нам легче обнаружить хищника среди деревьев или травы. Она также помогала нам находить пищу и отличать съедобное от несъедобного. Как предполагает естественная эволюция, эта способность возникла из потребности выживания или, другими словами, из страха уничтожения. Поэтому страх нам необходим: он подсказывает, когда нужно бежать или бороться.

Однако страх становится проблемой, когда вместо выполнения защитной функции он становится иррациональным. В этот момент все начинает казаться опасным, и все скрытое или неизвестное становится угрозой. Вы настолько боитесь неизвестного, что не способны действовать, когда предоставляются возможности. Затем беспокойство берет верх, и ваша уверенность начинает угасать.

Страх начинает доминировать над вами, контролируя и парализуя. Он становится все сильнее, превращаясь в неукротимого монстра.

В таких обстоятельствах невозможно развить уверенность в себе. Страх порождает слишком много сомнений и заставляет вас перестать верить в себя.

Позвольте дать вам несколько советов для решения этой проблемы.

Пять простых стратегий борьбы со страхами

1. Определите свой страх

Страх строится на ожидании негативных результатов и появляется в форме «а что, если...». Два наших самых больших страха – страх неудачи и страх отвержения. Я мог бы перечислить и другие, но именно эти два наносят больше вреда, чем все остальные вместе взятые.

³ К. Джойбелл – автор поэтических и литературных книг, в основном на темы таинственного, философского и эзотерического.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.