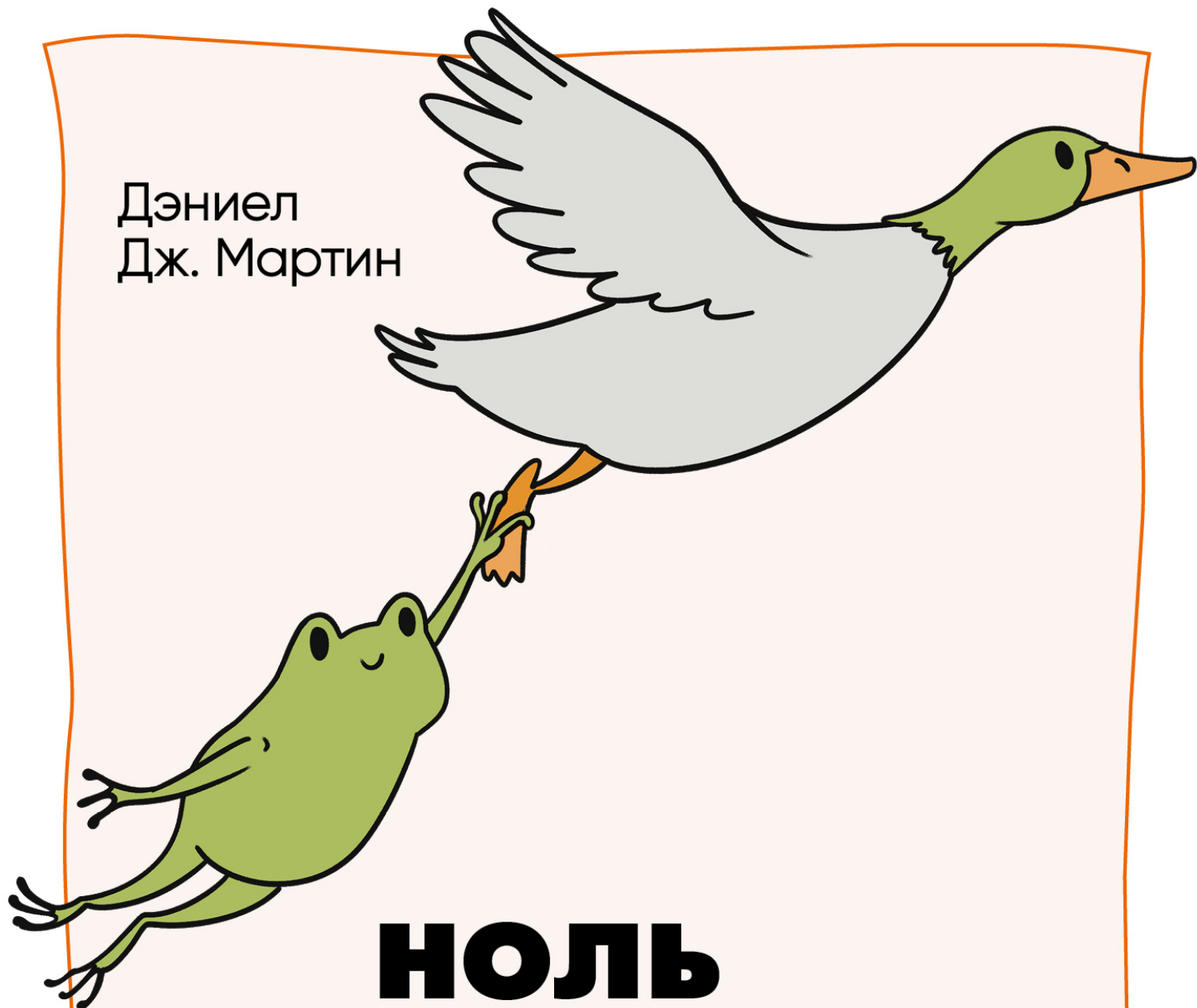


Дэниел
Дж. Мартин



НОЛЬ СОМНЕНИЙ В СЕБЕ

Как поверить в себя, обрести
легкость и внутреннюю опору

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Психологическая забота о себе

Дэниел Дж. Мартин

**Ноль сомнений в себе.
Как преодолеть страхи,
обрести внутреннюю опору
и покорить любые вершины**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.92
ББК 88.52

Мартин Д.

Ноль сомнений в себе. Как преодолеть страхи, обрести внутреннюю опору и покорить любые вершины / Д. Мартин — «Эксмо», 2021 — (Психологическая забота о себе)

ISBN 978-5-04-247984-7

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. Книга также выходит под названием «Что нам нужно для веры в себя? Как преодолеть страхи, обрести внутреннюю опору и покорить любые вершины»

УДК 159.92

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-247984-7

© Мартин Д., 2021

© Эксмо, 2021

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Дэниел Дж. Мартин
Ноль сомнений в себе. 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.

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.