

Дэниел Дж. Мартин

# ЧТО НАМ НУЖНО ДЛЯ ВЕРЫ В СЕБЯ?

Как преодолеть страхи, обрести  
внутреннюю опору и покорить  
любые вершины



 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Дэниел Дж. Мартин**

**Что нам нужно для веры в себя? Как преодолеть страхи, обрести внутреннюю опору и покорить любые вершины**  
Серия «Психологическая забота о себе»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73967547](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73967547)*

*Что нам нужно для веры в себя? Как преодолеть страхи, обрести внутреннюю опору и покорить любые вершины: Эксмо; Москва; 2026  
ISBN 978-5-04-246907-7*

### **Аннотация**

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».

# Содержание

Введение	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**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 удастся 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.