

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i> .....	3
Шаг 1. Сформируйте о себе позитивное представление.....	5
Шаг 2. Ставьте перед собой цели и добивайтесь успеха! .....	24
Шаг 3. Будьте внимательны к окружающим .....	42
Шаг 4. Станьте хорошим собеседником.....	62
Шаг 5. Научитесь уверенно выступать перед аудиторией .....	86
Шаг 6. Поддерживайте хорошие отношения с людьми.....	105
Шаг 7. Избавьтесь от беспокойства и страха .....	129
Шаг 8. Станьте настоящим лидером.....	147
Шаг 9. Помогите другим добиться успехов.....	170
Шаг 10. Живите в гармонии с собой и окружающим миром...	193
<i>Об Ассоциации Дейла Карнеги</i> .....	219
<i>Приложение. Принципы Дейла Карнеги</i> .....	220

## ВВЕДЕНИЕ

Некоторые люди живут счастливой, полноценной жизнью и наслаждаются каждым ее мгновением. Они обладают какой-то особой притягательностью; они такие яркие, светлые, такие обаятельные и позитивные, что без труда добиваются того, чего хотят. Для них открыты все двери, и им везде рады. В их присутствии всегда уютно и легко. Они обладают невероятным даром убеждения и заражают всех своим энтузиазмом. Они пользуются признанием в общественных кругах и делают головокружительную карьеру.

Такие люди не могут не нравиться. К ним невозможно относиться с пренебрежением. Они сразу располагают к себе окружающих и заставляют их отложить все дела и проблемы, чтобы уделить им свое драгоценное внимание и время.

Эти люди подобны магнитам — они притягивают к себе окружающих, которые соответствуют их идеалам и мысленным образам.

Все, что у нас есть — окружение, работа, здоровье, — мы привлекли в свою жизнь собственными мыслями. Эти объекты пришли в наш физический мир потому, что мы о них постоянно думали, и останутся с нами до тех пор, пока будут существовать в нашем сознании.

Качество нашей жизни во многом зависит от того, какое впечатление мы производим на окружающих. Чтобы завоевать расположение других людей, нужно быть притягательной и сильной личностью.

Желаете ли вы обладать неотразимой индивидуальностью? Что ж, это вполне возможно. Даже если у вас нет каких-то

качеств, которые хотелось бы иметь, вы можете сформировать их у себя – если действительно этого захотите.

Это не так уж сложно сделать. Каждый человек может развить свою внутреннюю харизму и закалить характер, почувствовать себя сильной, уверенной в себе личностью.

Дейл Карнеги и его последователи показали нам, как это можно сделать. В этой книге мы обобщили их советы и рекомендации и представили их в виде 10 шагов, которые приведут читателей к более счастливой и полноценной жизни.

Чтобы извлечь из данной книги максимальную пользу, сначала бегло ее просмотрите, чтобы получить общее представление о ее содержании. После этого внимательно перечитайте каждую главу и начните применять изложенные в ней принципы. Это выведет вас на тот путь, который привел к успеху, благополучию и процветанию миллионы людей, последовавших учению Дейла Карнеги.

# ШАГ 1

## СФОРМИРУЙТЕ О СЕБЕ ПОЗИТИВНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

**Н**есмотря на то что отношения с другими людьми являются важнейшим фактором полноценной и счастливой жизни, прежде всего нужно хорошо относиться к себе. Если у нас нет чувства собственного достоинства, мы вряд ли можем ожидать, что окружающие будут относиться к нам с интересом и уважением. Создание собственного положительного имиджа — это первый шаг на пути к успеху и счастью.

*Верьте в себя! Верьте в свои способности! Без скромной, но адекватной веры в свои силы вы не сможете стать успешным или счастливым человеком!*

Дейл Карнеги

### Любите себя

«Возлюби своего ближнего как самого себя». Изречения, подобные этому, можно найти не только в Библии, но и в большинстве священных текстов других религий.

Основной упор в этом изречении делается на первые три слова. Нас учат, как следует относиться к другим людям, подразумевая при этом, что себя-то мы, конечно же, любим.

К сожалению, так бывает не всегда. Слишком многие люди себя не любят. Они недовольны своей внешностью, характером, способностями и всем, что имеют.

Чтобы жить полноценной и счастливой жизнью, прежде всего нужно научиться, безусловно, любить себя. Любовь к себе — это и есть первый шаг на пути к успеху. Это фундамент, на котором строятся наши отношения с окружающими. Любовь к себе не имеет ничего общего с эгоцентризмом. Она придает нам уверенность в своих силах, повышает самооценку и производит благоприятное впечатление на окружающих. Она позволяет нам любить других.

Древнееврейский философ Хиллел выразил эту концепцию кратко: «Если не я за себя — то кто за меня? А если я только за себя — то кто я?»

*Вы могли бы влюбиться в себя так же сильно, как влюбляетесь в другого человека, если бы знали, что это сделает вас счастливыми? Именно так любит вас жизнь и ждет от вас проявления ответных чувств. Чем глубже ваша любовь к себе, тем сильнее Вселенная отвечает вам взаимностью. Этот роман может длиться всю жизнь и стать источником наивысшего морального удовлетворения.*

Алан Козн, бизнесмен

## **Развивайте уверенность в себе**

Любовь к себе помогает развивать уверенность в собственных силах, которая включает в себя следующие элементы:

### ***Безусловное принятие себя***

Нужно научиться принимать себя такими, какие мы есть, но акцентировать внимание на сильных сторонах своей личности — достоинствах, положительных чертах характера, отличительных особенностях — на всем том, что делает нас самими собой. Это развивает уверенность в себе и повышает самооценку. Люди слишком часто заикливаются на своих

недостатках, что приносит им больше вреда, чем пользы. Мы должны помочь себе и окружающим заметить наши лучшие качества.

*Сформируйте и навсегда запечатайте в своем сознании мысленный образ самого себя как успешного и счастливого человека. Сохраняйте этот образ. Не позволяйте ему меркнуть. Ваш разум будет помогать ему развиваться... Не стройте препятствий в своем воображении.*

Норман Винсент Пил

### **Самоуважение**

Вспомните обо всех своих успехах, достижениях и добрых делах. Людям больше свойственно переживать по поводу своих неудач, да и окружающие всегда готовы о них напомнить. Но мы трансформируем мышление и развиваем уверенность в себе только тогда, когда думаем о своих успехах.

Попробуйте выполнить простое, но очень полезное упражнение. Оно называется «Список моих успехов». Внесите в него все свои победы и достижения. Если не сразу все получается, можно выполнять это упражнение постепенно — и вскоре вы заметите, что список успехов растет, а вместе с ним растет и ваша уверенность в себе. Прямо сегодня заведите папку (бумажную или электронную) и начните вносить в нее все, что помогает вам повысить свою самооценку и поверить в себя. Это могут быть школьные характеристики, рекомендации с прежних мест работы, положительные отзывы клиентов, благодарственные письма и другие бумаги. Заведите отдельную колонку, в которую записывайте свои личные качества и поступки, которыми вы особенно гордитесь.

### **Ободряющий разговор с собой**

Все мы ведем внутренние диалоги или мысленные разговоры с самими собой. Чтобы направить их в позитивное

русло, нужно добавить к ним все вышеназванные элементы и подкрепить их доказательствами своей успешности. Чем больше вы «предъявите» себе подобных доказательств, тем более убедительными будут ваши аргументы. Позитивный внутренний диалог — это мощный инструмент управления своим мышлением, поскольку единственное, что подвластно нашему влиянию, — это наши мысли.

### ***Разумный риск***

Разумный риск — это еще один способ обрести уверенность в себе. Нужно относиться к переменам в своей жизни как к новым, удивительным возможностям. Это открывает перед нами перспективы дальнейшего личностного роста и повышает самооценку. И наоборот, страх неудачи мешает нам развиваться и идти вперед.

Некоторые люди никогда не рискуют и предпочитают действовать наверняка. В большинстве своем они всю жизнь остаются заурядными рядовыми работниками, не зная, что такое настоящий успех. Да, излишняя осторожность помогает им избежать «агонии поражения», но они никогда не познают «радость победы».

Примером такой «живой крепости» может служить черепаха. Прочный панцирь надежно защищает ее от внешних воздействий. Однако при движении она все равно высовывает голову и шею наружу и подвергает себя определенной опасности. Мы, как и черепахи, не можем все время сидеть под надежной защитой. Чтобы идти вперед, нам придется выглянуть из-под панциря, хотим мы того или нет.

Уметь рисковать — это не значит быть безрассудным. Разумные люди идут на разумные риски, но само слово «риск» уже по определению подразумевает возможную неудачу. Успешные бизнесмены рискуют постоянно, однако перед тем как принять важное решение, они все тщательно обдумывают, чтобы минимизировать возможные риски. Если решение

принимается, значит, люди сознательно готовы смириться с возможной потерей денег, времени, сил и эмоций. Кто не рискует — тот не выигрывает. Осваивая новые возможности, тем самым мы демонстрируем себе и окружающим уверенность в своих силах.

### **Оптимизм**

Ничто так не способствует успеху, как позитивное отношение к жизни и вера в то, что все будет хорошо, что у нас все получится, и мы будем счастливы, несмотря ни на что.

Ничто так не помогает развивать уверенность в себе, как оптимизм. Не позволяйте себе впадать в уныние — оно лишает мужества и силы духа.

Вы должны всем сердцем верить в то, что исполните свое предназначение. В этом не должно быть и тени сомнения, и пусть вам помогают ваши «мысленные друзья» — идеалы и цели, к которым вы стремитесь. А от «мысленных врагов» — унылых и мрачных мыслей — следует избавляться как можно скорее.

К чему бы вы ни стремились, нужно всегда сохранять уверенность в себе и не терять оптимизма. Это поможет вам раскрыть свои возможности и самореализоваться.

### **Повышайте самооценку**

Самооценку можно определить как отношение человека к самому себе. Люди с высокой самооценкой верят в себя и свои силы. Они знают, что пользуются уважением окружающих. Это не значит, что они находятся в состоянии постоянной эйфории от собственных успехов. У всех нас порой случаются плохие дни, когда кажется, что все идет наперекосяк. Однако люди с высокой самооценкой умеют принимать неблагоприятные обстоятельства и не позволяют им выбить себя из колеи.



По данным соцопроса, проведенного Институтом Гэллага для журнала «Newsweek», 89 процентов респондентов отметили, что самооценка является важным фактором мотивации к успеху. Шестьдесят три процента опрошенных полагают, что время и усилия, потраченные на развитие самооценки, обязательно окупятся, в то время как только 34 процента считают, что лучше направить свои силы и время на выполнение работы.

Многие люди имеют заниженную самооценку. Они считают себя неудачниками и даже свои успехи расценивают как простое везение. Почему так происходит?

Кевин был умным и привлекательным молодым человеком, но считал себя глупым и неинтересным. Ему казалось, что он ни в чем не сможет добиться успеха. Несмотря на высокие оценки в школьном аттестате, Кевин решил не подавать документы в престижные колледжи, так как боялся, что его туда не примут. Школьный психолог решил выяснить, почему у него такая низкая самооценка. Отец Кевина был энергичным бизнесменом и требовал от своих детей совершенства во всех делах. Когда Кевин получил оценку 90 баллов, отец спросил его, почему он не набрал 100. Он всегда категорично выражал свое мнение и не признавал никаких возражений. Поскольку Кевину никогда не удавалось угодить своему отцу, со временем у него развился комплекс неполноценности.

Сара всегда была уверенным в себе ребенком. Она прекрасно пела в школе и проявляла способности к музыке и рисованию. После окончания колледжа она сменила несколько мест работы, но ни одна из них не принесла ей удовлетворения. Это негативно сказалось на ее самооценке, и Сара стала сомневаться в том, что ей когда-нибудь удастся добиться успеха.

Стив был успешным торговым агентом на протяжении многих лет, но однажды весной у него в работе произошел

резкий спад. Все его попытки исправить ситуацию не имели никакого результата — он не совершил ни одной сделки. Стив решил, что его лучшие времена уже прошли. «Я больше никогда ничего не смогу продать», — думал он.

У Кевина с возрастом возникли серьезные психологические проблемы, которые ему вряд ли удалось бы решить без профессиональной помощи. По совету школьного психолога он стал посещать консультации психотерапевта, который помог ему сформировать здоровую самооценку.

Большинство людей с заниженной самооценкой могут помочь себе сами, не обращаясь к психологу. Сара знала, что у нее есть все качества, необходимые для достижения успеха, и что она, по всей видимости, выбирала себе не ту работу. Она подумала: «Мне всегда хорошо давалась учеба и нравилась работа, связанная с музыкой и живописью. Я умела добиваться успеха и смогу сделать это снова».

Воспрянув духом, она заново обдумала возможности своего профессионального роста и решила заниматься тем, что было ей действительно интересно. Ей удалось найти работу, где она смогла применить свои способности, завоевать уважение коллег и признание руководства.

Начальник Стива был серьезно обеспокоен его неудачами — и не столько падением продаж, сколько состоянием самого Стива. Наконец он решил с ним откровенно поговорить. «Стив, — сказал он, — ты нисколько не изменился. У всех бывают периоды спада в работе. Их нужно просто пережить. Ты хороший менеджер и справишься с этой ситуацией». Ободренный такой поддержкой, Стив взялся за следующую сделку с большей уверенностью — и заключил ее. Это был первый шаг на пути к восстановлению его пошатнувшейся самооценки.

Самооценка определяет не только успехи и достижения человека, но и его общее благополучие. Люди с высокой самооценкой чувствуют себя более счастливыми и здоровыми,