



Мэнди Холгейт

# ПОБЕДИ СВОЙ СТРАХ

Как избавиться от негативных установок и добиться успеха

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

# Оглавление

Введение .....	11
Глава 1. А вдруг все узнают, кто я на самом деле? .....	17
Глава 2. Я боюсь ставить цели .....	35
Глава 3. Я не верю, что могу добиться успеха .....	49
Глава 4. Я не хочу, чтобы меня считали высокомерным человеком .....	67
Глава 5. Я никогда не прошу о помощи .....	79
Глава 6. Я боюсь говорить «нет» .....	94
Глава 7. Я до смерти боюсь выступить перед публикой .....	109
Глава 8. Я ненавижу звонить по телефону .....	126
Глава 9. Я не хочу выглядеть глупо .....	143
Глава 10. Я все время беспокоюсь о том, что подумают другие .....	155
Глава 11. Я боюсь просить о том, чего хочу .....	172
Глава 12. Я не знаю, что такое отдых .....	188
Благодарности .....	204
Об авторе .....	206

# Введение

Страх — это не только обливаться холодным потом, дрожать за свою жизнь или с криками бежать прочь, не разбирая дороги. Страх часто появляется, когда речь заходит об успехе.

— «Я не могу отказаться от этого предложения. Меня слишком пугают возможные последствия».

— «Я боюсь, что обо мне скажут что-то не то».

— «Я не могу допустить, чтобы кто-то об этом узнал, это слишком страшно!»

— «Я просто не могу этого сделать!»

Страх скрывается за многим в нашей жизни, и для того, чтобы добиться успеха, нужно найти способ с ним бороться. Найти, где он прячется, и искоренить его.

Пока мы маленькие, нас кто-то всегда поддерживает, ободряет и подталкивает вперед, побуждая действовать и развиваться. Но взрослый человек нередко позволяет себе остановиться в развитии, снизить темп жизни, уйти в застой. Мы принимаем как данность то, как живем, и отдаем бразды правления страху.

До того как начать работу над этой книгой, я всерьез не задумывалась, насколько страх способен мешать успеху. Мне казалось, что большинство окружающих не так уж подвержены страху. Тем не менее, оглядываясь на многолетний

опыт коучинга и помощи людям в достижении желаемого в личной и профессиональной жизни, я проанализировала эти сеансы и поняла, что на самом деле у многих страх очень сильно сказывался на успехах.

Тогда я подумала: вот бы кто-нибудь собрал всю эту полезную информацию в одной простой и понятной книге (мы же все мегазанятые люди), которая бы впиталась в сознание быстрее, чем пролитое вино в ковер, и на подсознательном уровне помогла усвоить замечательные идеи, как справиться со страхами, саботирующими ваш успех.

Не торопитесь отложить эту книгу и заявить, что вы бесстрашный супергерой, который способен достичь чего угодно. Мне не раз доводилось общаться с успешными предпринимателями, которые вдруг осознавали, что тоже прячутся за множеством иллюзий в самые неподходящие моменты. Когда вы понимаете, как страх тайком устраивается у вас в сознании и разрушает успех, становится жутко. Согласитесь, стоит потратить немного времени на чтение ради своего успеха!

Итак, как вы будете читать мою книгу. («Надо же, — думаете вы, — это всего лишь „Введение“, а она уже раскомандовалась!») Это нормально, я часто встречаю такую реакцию. Но я не собираюсь напрасно тратить один из самых ценных ваших ресурсов — ваше время. Давайте сделаем так, чтобы вы из него извлекли максимум пользы. Идет? Да, я обычно говорю прямо!

Когда я работаю с людьми, будь то индивидуальные консультации или групповые тренинги с несколькими сотнями участников, то обязательно задаю домашние задания. Вам ведь надо прикладывать усилия к тому, что для вас важно в жизни, так? Итак, в каждой главе я обязуюсь:

- избегать специальных терминов;
- давать *реальную* информацию из жизни;
- давать *реальные* решения, которые точно помогут изменить ваши шансы на успех (и вашу жизнь).

А от вас, в свою очередь, я жду одного: если я прошу выполнить небольшое упражнение, вы его выполняете. Я исхожу из следующих предположений:

- вы очень занятой человек;
- у вас мало свободного времени;
- вы не собираетесь жертвовать общением, то есть у вас есть жизнь помимо работы, и вы хотите видеть эту жизнь и жизнь своих близких полноценной.

Учитывая все это, я ставлю себе целью давать такие задания, которые впишутся в самый напряженный график жизни. Так что если вы прочитали главу, окажите себе услугу и сделайте домашнее задание.

## Как устроена эта книга

Каждая глава — это набор примеров, упражнений и советов, а главное — результатов, на которые вы можете рассчитывать, чтобы тоже добиться успеха в работе. Главы структурированы так, чтобы читать и использовать их было легко. Чтобы эта книга вам помогла, нужно будет и делать упражнения, и следовать советам. Итак, каждая глава — путь преодоления очередного страха и состоит из четырех разделов: С-Т-Ра-Х.

Раздел 1: С — страх.

Раздел 2: Т — тренинг и примеры.

Раздел 3: Ра — работа над собой.

Раздел 4: Х — хорошие результаты.

Теперь обо всем по порядку.

## Раздел 1. С — страх

Не всякий страх — клыкастое чудовище, которое бросается на вас и ревет: «Я большой злобный страх, и я разрушаю ваш успех!» Некоторые страхи прячутся в подсознании и действуют исподтишка, поэтому их трудно бывает заметить и понять, что они собой представляют. И если у вас нет возможности работать с личным коучем, вы можете так и не испытать того озарения, когда клиенты мне говорят: «Поверить не могу, что это мешало мне добиться успеха!» Как и многие препятствия в жизни, страхи намного легче преодолеть, когда вы знаете, что они существуют. Поэтому в начале каждой главы я объясняю, в чем суть того или иного страха, как он проявляется, как мешает вашему успеху и каковы могут быть его последствия.

## Раздел 2. Т — тренинг и примеры

Может быть, вам некогда читать книгу. Возможно, у вас тяжелый день, и вам предстоит ответственный доклад или новая задача, которая вас пугает. Примеры трудностей, с которыми сталкивались другие люди, наглядно показывают, как страх проявляется в нашей жизни, и помогают понять, как он может влиять на ваши успехи. Так что если вам не хватает времени, чтобы читать главу целиком, просмотрите только этот раздел — наскоро «перекусите», чтобы справиться с трудной ситуацией. А позже вернетесь к главе и обстоятельно проработаете «обед из трех блюд», чтобы раз и навсегда выбросить этот страх из вашей жизни.

Я привожу в книге упражнения, многократно опробованные на коуч-сессиях с клиентами. Они реально помогают

усвоить естественный подход к мышлению, работе и саморазвитию, а заодно понять, чего вы на самом деле хотите от жизни. А еще упражнения иллюстрируют идеи, которые мы задействуем, чтобы вы сами их испробовали на практике. Это все ужасно интересно: жду не дождусь, когда вы приступите к чтению!

### **Раздел 3. Ра — работа над собой**

Легко и приятно рассуждать о том, чего вы хотите достичь в жизни, и замечательно понять, что именно вы делаете не так. Но от этих рассуждений мало пользы, если вы не предпринимаете активных действий. Этот раздел каждой главы поможет вам закрепить упражнения, чтобы вы не прекращали работу над собой. Он поможет вам повысить шансы на успех и не останавливаться на достигнутом.

### **Раздел 4. Х — хорошие результаты**

Здесь мы рассмотрим, на какие результаты вы можете рассчитывать, если будете действовать, а также (что менее вдохновляет) что может случиться, если вы и дальше будете бездействовать. Это очень сильная мотивация — знать, на что вы соглашаетесь. Поэтому в финальной части каждой главы мы посмотрим, что произойдет, если вы победите страх, и с чем вы останетесь в противоположном случае.

Чем особенно хороша эта книга? Если вы ее взяли в руки, потому что боитесь выступать перед публикой или чрезмерно беспокоитесь о мнении окружающих, это нормально. дочитывайте „Введение“, чтобы понять, как она устроена, и вперед! Я советую прочитать главу 1, потому что в ней есть

замечательное упражнение, которое может изменить вашу жизнь. А потом читайте только те главы, которые вам нужны. Впрочем, возможно, в процессе вы осознаете, что страх часто прячется и маскируется. Не все страхи одинаковы. Не все вырастают величиной с небоскреб и бросаются на вас, едва вы делаете шаг на улицу. Некоторые из них работают у вас в голове каждый день, и вы настолько к ним привыкли, что не отличаете их шепот от своего внутреннего голоса. Если такие страхи прячутся на вашем пути к успеху, стоит вернуться к первой главе и внимательнее изучить книгу.

И еще у меня к вам три просьбы:

- Делайте упражнения. Даже если вы заглядываете в книгу только перед сном, читаете ее в дороге, падаете с ног от усталости и мечтаете оказаться где-нибудь подальше, но отчаянно ищете решение, я вас уверяю: я придумала очень простые и понятные упражнения, потому что представляю, сколько всего у вас в мыслях, и знаю, что вам нужны простые решения.
- Не будьте к себе слишком строги. Мы гораздо более снисходительны к окружающим, чем к самим себе. Эта книга — ваш коуч, который поможет вам работать над собой так, как вам, возможно, прежде не приходилось. На глубинном уровне это способно на самом деле изменить ваши шансы на успех. Криками и руганью ничего не добиться — так не ругайте себя.
- Верьте, что с помощью этой книги вы можете измениться, потому что я вас в этом поддерживаю. Вперед!





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

