

УДК 159.923  
ББК 88.5  
Ф79

Переводчик Елизавета Рыбакова  
Редактор Ирина Беличева

# **Форен К.**

**Ф79** Уверенность: Внятное руководство по избавлению от страхов, комплексов и тревог / Кэролайн Форен ; Пер. с англ. — М.: Альпина Пабlishер, 2019. — 256 с.

ISBN 978-5-9614-1099-0

Тревожность, загнанные внутрь комплексы, подавляемые страхи — всё это мешает нам жить полноценно, быть успешными на работе и в личной жизни. Избавиться от них помогут простые инструменты и упражнения, разработанные Кэролайн Форен, специалистом в сфере коммуникаций. В примерах из книги многие узнают себя: тут и боязнь публичных выступлений, и чрезмерный перфекционизм, и синдром самозванца и многие другие проблемы современного человека. Основываясь на собственном опыте и результатах современных исследований в областях физиологии, социологии и когнитивной психологии, Кэролайн Форен объясняет, как именно справиться с той или иной проблемой. Ее книга помогла тысячам людей во всем мире побороть неуверенность, поверить в себя и полноценно реализоваться без оглядки на чужое мнение.

УДК 159.923  
ББК 88.5

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

© 2018 Caroline Foran  
First published in Ireland in 2018  
by HACHETTE BOOKS IRELAND

© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.  
ООО «Альпина Пабlishер», 2019

ISBN 978-5-9614-1099-0 (рус.)  
ISBN 978-1-4736-7717-3 (англ.)

# Содержание

Предисловие.	
Чем вам поможет эта книга .....	9

## Часть первая

### **СТРОИТЕЛЬСТВО ФУНДАМЕНТА..... 19**

Глава 1. Зона комфорта .....	20
Глава 2. Что такое страх .....	39
Глава 3. Почему мы боимся неудачи .....	55
Глава 4. Осмысление уверенности .....	66
Глава 5. Самооценка и успех .....	77
Глава 6. Перфекционизм .....	99
Глава 7. Синдром самозванца и как он проявляется у мужчин и женщин .....	116

## Часть вторая

### **ИНСТРУМЕНТАРИЙ..... 131**

Глава 8. Инструмент № 1. Что такое стоицизм и почему овладеть им проще простого .....	132
Глава 9. Инструмент № 2. Важность целеполагания .....	147
Глава 10. Инструмент № 3. Использование страха как сигнала к действию .....	155
Глава 11. Инструмент № 4. Примите свои страхи, чтобы победить их .....	159

Глава 12. Инструмент № 5. «К едрене фене» и искусство принимать решения. ....	164
Глава 13. Инструмент № 6. Секрет сочетания приятного с полезным. ....	177
Глава 14. Инструмент № 7. Обойдите страх. ....	182
Глава 15. Инструмент № 8. Как взломать страх . ....	186
Глава 16. Инструмент № 9. Позитивная визуализация. ....	192
Глава 17. Инструмент № 10. Подготовка, опыт, повторение. ....	197
Глава 18. Инструмент № 11. Искусство притворяться. ....	202
Глава 19. Инструмент № 12. Как победить ночных гремлинов . ....	208

## Часть третья

<b>ПОДВОДИМ ИТОГИ</b> .....	213
Глава 20. Что делать в случае неудачи. ....	214
Глава 21. Что делать в случае успеха. ....	225
Глава 22. И главное. Знайте предел своих возможностей. ....	236
Библиография .....	241
Благодарности .....	243
Отрывок из книги Кэролайн Форен «Как обуздать тревогу. Небредовые советы» .....	247