

УДК 159.92
ББК 88.52
К19

© Curro Cañete Leyva, 2019

Каньете, Курро.

К19 Верить в себя. Верить себе : как начать себя ценить, научиться управлять эмоциями и стать счастливым / Курро Каньете ; [перевод с испанского Г. Илюшина]. — Москва : Эксмо, 2021. — 256 с. — (Новая реальность).

ISBN 978-5-04-116516-1

Самый щедрый жест по отношению к себе и к тем, кто вас окружает, — стать счастливым.

Эта книга — лидер продаж в Испании — предлагает вам воплотить в жизнь свои истинные желания и устремления. Для писателя и тренера личностного роста Курро Каньете счастье — это не только пункт назначения, но и путь, который мы все должны преодолеть, поверив в себя.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-116516-1

© Илюшин Г., перевод на русский язык,
2020
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Каньете Курро

ВЕРИТЬ В СЕБЯ. ВЕРИТЬ СЕБЕ

Как начать себя ценить, научиться управлять эмоциями
и стать счастливым

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *М. Виноградова*
Ответственный редактор *А. Мясникова*
Младший редактор *А. Субботина*
Художественный редактор *С. Власов*
Компьютерная верстка *Е. Баранов*
Корректор *Н. Устякова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В оформлении обложки использованы фотографии: Christos Georghiou, Elymas / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Таяуар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дукен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 27.11.2020. Формат 60x90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,0. Тираж экз. Заказ

16+

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»
Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru
По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ц
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.**
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru

book 24.ru

ISBN 978-5-04-116516-1



9 785041 165161 >

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

[eksmlive](#)

[eksmo](#)

[eksmlive](#)

[eksmo.ru](#)

[eksmo_live](#)

[eksmo_live](#)



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие
11

1. Искусство жить осознанно
17

2. Верить — значит творить
39

3. Ваши желания важны
91

4. Поверьте в себя
121

5. Стать счастливым уже сейчас
155

6. Всё будет хорошо
227

Благодарности
243

Книги, которые могут вам помочь
245

.....
*Величайшее открытие всех времён заключается в том,
что человек может изменить своё будущее,
просто поменяв отношение к миру.*

Опра Уинфри

.....
*Свой мир нужно творить самому, нужно создать
ступеньки, по которым сможешь выбраться из колодца.*

*Надо придумать жизнь, потому что в конечном счёте
она станет явью.*

Ана Мария Матуте
.....

*Всем, кто хочет стать лучше,
Всем, кто верит в добро
И в бесконечные человеческие возможности.*



ПРЕДИСЛОВИЕ

Уже много лет я помогаю людям повысить самооценку, научиться управлять своими эмоциями и стать счастливее. В этой книге я рассказал обо всём, что знаю и чему обучаю, и сделал это с одной-единственной целью: чтобы вы научились верить в себя. Если это начнёт получаться, — ваша **уверенность** возрастет, а жизнь станет намного лучше. Вы станете счастливее, отношения с людьми будут лучше, а в руках окажутся мощные инструменты, с помощью которых можно без труда добиваться своих целей. Если же вы пока недостаточно себя цените и не слишком в себя верите, то вскоре убедитесь, что в вашей жизни начнутся значительные изменения: вы полюбите себя и встанете на путь самопознания, который приведёт к **счастью** и **благополучию**.

Возможно, «Сила веры в себя» откроет вам что-то удивительное или расскажет нечто, о чём вы пока совершенно ничего не знаете. Прочитайте книгу несколько раз. Скорее всего, перечитывая её снова и снова, вы каждый раз будете обнаруживать что-то, не замеченное ранее, учиться чему-то новому. Я уверен — всё, что вы найдёте в этом издании, даже если оно покажется предельно банальным, поможет сбросить кожу и снять маски, которые больше не понадобятся. Всё, о чём рассказывает эта книга, ве-

дёт к одной цели — отважиться на то, чтобы **сдвинуться с мёртвой точки, избавиться от ограничений, которые мы сами себе навязываем**, и, в конце концов, решиться **жить своей жизнью** — настоящей, которой нам хочется жить. Книга изменит ваше восприятие жизни и себя самого, в какой бы ситуации вы сейчас ни находились.

Прошу не придавать излишнего значения формулировкам, которые я использую. Важнее всего не слова, а смысл, который мы в них вкладываем. Например, если вам не нравится слово «усилие» и фраза «Приложи усилия, чтобы изменить привычку», можно вычеркнуть эту фразу и использовать вместо неё формулировку «Удели время и энергию, чтобы изменить привычку». То же самое можно сделать с любой другой формулировкой, если она вам по той или иной причине не понравится. По-настоящему важно только то, что вы собираетесь стать счастливым, поэтому надо идти к цели не отвлекаясь. А отвлечься очень легко.

.....
Чтобы быть счастливым, нужно любить себя и доверять себе. Чтобы доверять себе, нужно знать, чувствовать и понимать, что сила всегда находится внутри нас.
.....

Много лет назад, читая Германа Гессе, я наткнулся на замечательную идею, что всё внешнее — это проекция того, что находится внутри нас. Тогда я не до конца осознавал эту мысль и не мог в неё поверить. И так продолжалось достаточно долго, пока мне не удалось на глубинном уровне прочувствовать всё то, что навсегда изменило мою жизнь. Я понял, что работа, которую следует проделывать в любой жизненной ситуации, заключается в том, чтобы довериться собственной мудрости. **Внутри вас есть место, где находятся ответы на все интересующие вопросы.**

Кроме того, не так давно выяснилось, что в жизни важно сталкиваться с вызовами. Каждый день — это вызов. **А любой вызов позволяет нам расти, становится лучше и счастливее.** Поэтому я принимаю каждый.

Раньше я начинал нервничать, если что-то складывалось не так, как мне хотелось. Теперь, преодолевая очередное вынужденное испытание, я спокойно спрашиваю себя: «Что же будет следующим?» И не боюсь того, что может случиться, потому что уверен — у меня всегда будет всё необходимое для того, чтобы быть счастливым и двигаться вперёд.

В жизни происходят не только события, которые нам нравятся, но и те, что нас печалят или заставляют чувствовать себя плохо. Ни один человек, даже если он очень позитивный, не может избежать жизненных испытаний. Всегда будут новые вызовы. Но справляться с испытаниями, которые встречаются на пути к вашим **мечтам**, — это гораздо более приятное и благодарное дело, нежели сражаться в битвах, которые не имеют никакого отношения ни к вам, ни к жизни, которую вы хотите.

Настоящее **счастье** кроется не в развлечениях и маленьких радостях. Я не имею ничего против этого — мне нравится жить в своё удовольствие. Но я понимаю, что радостные моменты приходят и тут же растворяются в прошлом — они не имеют отношения к настоящему счастью. Поэтому в своих наблюдениях не фокусируюсь на отдельных радостных моментах.

Добиться настоящего жизненного успеха — **истинного счастья** — гораздо важнее, чем сходить на вечеринку, посмотреть с друзьями футбол с бутылкой пива, купить себе мобильный телефон последней модели или съесть шоколадный маффин. Счастье — это ежедневные победы, для которых нужно быть сознательным и хорошо знать себя самого. Но невозможно узнать себя по-настоящему без абсолютной веры в себя. Только зная, какой вы человек на самом деле, можно осознать, чего вы стоите. Понимая, что

что могу полнее наслаждаться жизнью), но освободившийся от множества страданий.

Мы не можем понять жизнь, но можем ей довериться. Задача этой книги — облегчить, насколько это возможно, ваш путь к тому, чтобы поверить в себя. Не стоит себя недооценивать. Я хочу **помочь** вам осознать свою истинную и мощную природу. И если вам в последнее время в жизни всё давалось не так просто, помогу вам снова стать счастливым и уверенным человеком.

Жизнь — это бесконечное постоянное движение вперёд. И каждый день она дарит нам новые возможности. Но если вы закрыты для них, то просто их не заметите. Не бойтесь ничего — ни начала нового, ни завершения старого. Всё случается — и неважно, по какой причине. Когда одна вещь остаётся позади — ей на смену всегда приходит другая.

.....

**Чтобы быть счастливым, нужно смотреть
на жизнь без страха.**

.....

У нас только одна жизнь. Не думайте, что попытка сделать то, что вам по душе, может привести к провалу. Проваливается только тот, кто не пытается. Сделать ставку на свои мечты — это не риск. Жить со всеми вытекающими последствиями — это не ошибка.

А теперь давайте вместе пойдём вперёд. Потому что ваше путешествие к **счастью** и **благополучию** только начинается.

