

БОЛЕЕ 2 МИЛЛИОНОВ ЧИТАТЕЛЕЙ

Бойся...
но действуй!

как превратить страх
из врага в союзника



СЬЮЗЕН ДЖЕФФЕРС

СЬЮЗЕН ДЖЕФФЕРС

*Бойся...
но действуй!*

как превратить страх
из врага в союзника

УДК 615.851

ББК 53.57

Д40

Перевод с английского под ред. Ю. Смирнова и И. Старых

Д40 Джефферс Сьюзен
Бойся... но действуй! Как превратить страх
из врага в союзника / Перев. с англ. —
М.: ООО Издательство «София», 2008. — 288 с.
ISBN 978-5-91250-673-4 (переплет)
ISBN 978-5-91250-674-1 (обложка)

«Бойся... но действуй» — знаменитый бестселлер Сьюзен Джефферс, выдержавший 20 изданий только на английском языке и переведенный во множестве стран. Только в США продано более 2 млн. экземпляров. В этом руководстве, по-настоящему выдержавшем проверку временем, доктор Сьюзен Джефферс предлагает вдохновенные и динамичные техники и глубокие идеи, которые помогли бесчисленному множеству людей совладать со своими страхами и идти вперед по жизни. Прочитав эту книгу, вы узнаете:

- чего мы боимся и почему;
- как перестать быть жертвой и стать творцом;
- секрет принятия беспрюирышных решений;
- 10 шагов, которые помогут вам создать позитивное мышление;
- как сделать жизнь более осмысленной.

УДК 615.851

ББК 53.57

Copyright (c)1987 by Susan Jeffers
Feel the Fear... and Do It Anyway
Dynamic techniques for turning fear, indecision,
and anger into power, action, and love

© «София», 2008

ISBN 978-5-91250-673-4 (переплет) © ООО Издательство
ISBN 978-5-91250-674-1 (обложка) «София», 2008

СОДЕРЖАНИЕ

Отзывы о книге «Бойся... но действуй!»	7
Предисловие к 20–му юбилейному изданию	11
Вступление. Дверь открывается	15
1. Чего вы боитесь... и почему?	23
2. Помогите от него избавиться!	33
3. От Боли к Силе	49
4. Хотите вы того или нет — но отвечать вам	69
5. Поллианна снова улыбается	95
6. Когда «они» не хотят, чтобы вы росли	119
7. Как принимать Без–Проигрышные решения	147
8. Когда без «полноты жизни» нет жизни вообще	177
9. Просто кивни головой и скажи «да»!	197
10. Выбирая любовь и доверие	217
11. Заполняя внутреннюю пустоту	241
12. Времени предостаточно	271
Благодарности	283
Об авторе	285