

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ

ДЕЙЛ КАРНЕГИ

# КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ

И НАЧАТЬ ЖИТЬ



MYBOOK

**Евгения Чупина**  
**Краткое содержание «Как  
перестать беспокоиться  
и начать жить»**  
**Серия «Краткое содержание»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40203459](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40203459)*

*Как перестать беспокоиться и начать жить:*

**Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Как перестать беспокоиться и начать жить». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.**

Книга всемирно известного психолога Дейла Карнеги рассказывает о правилах поведения и мышления, которые помогают свести беспокойство к нулю. Стрессы и переживания – неотъемлемая часть жизни человека. А их постоянное присутствие негативно отражается на настроении и физическом здоровье. Психологическое давление окружает нас везде: на работе, дома, в метро, в общественных местах. Но некоторые люди спокойно переживают его. Другие же нервничают по любому пустяку. Автор поднимает вопрос избавления от беспокойства, приводит методы анализа переживаний и

способы борьбы с ними. Описанные приемы основаны на множестве исследований в области психологии, которым автор посвятил несколько лет. Он одним из первых применил теоретические знания ученых на практике. Среди его трудов – разработка методики бесконфликтного общения, курсы по самосовершенствованию и навыки искусства гармоничной жизни. Приведенные в книге советы будут полезны всем, кто хочет начать жить по-настоящему, а не смотреть с беспокойством в будущее и с сожалением в прошлое.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги  
«Как перестать беспокоиться и начать жить»**

# Содержание

Введение	5
Основные факты, которые вам следует знать о беспокойстве	7
Волшебная формула	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Как перестать беспокоиться и начать жить**

## **Введение**

Страхи и беспокойства – постоянные спутники нашей жизни. Мы боимся куда-то не успеть, не справиться с поставленной задачей, совершить ошибку. Мы не действуем, а тратим силы на душевные терзания, упрекаем себя в тысячный раз за неверное решение, и в результате не достигаем результата. Психологическое давление мешает жить полноценной жизнью, негативно отражается на физическом здоровье, ухудшает настроение.

Как научиться не переживать по пустякам, не обижаться на глупые замечания, не бояться ошибок, а всегда радоваться происходящему? Как перестать беспокоиться о мелочах? Автор уверяет, что это дурная привычка, с которой необходимо бороться. Для этого требуется упорство и последовательность в соблюдении некоторых несложных советов.

Перед читателем не научный трактат, не учебник психо-

логии, а книга по улучшению жизни, перечень мудрых советов, рекомендаций и правил, которые известны всем, но мало кто использует их на деле. Восприятие советов упрощается за счет большого количества приведенных примеров, которые составляют основу книги. Они делают произведение наглядным, интересным и убедительным.

# **Основные факты, которые вам следует знать о беспокойстве**

## **Живите сегодняшним днем**

Если вы хотите избавиться от беспокойства, забудьте о прошлом и не думайте о будущем. Это первое, что вам необходимо знать. Научитесь жить сегодняшним днем.

В больницах половина коек занята пациентами с психическими расстройствами, которые не справились с грузом прошлого и страхом перед будущим. Но многие из них могли бы избежать серьезных последствий, если бы прислушались к совету: «Живите сегодняшним днем».

Многим людям присуща печальная черта характера – отказываться от жизни в настоящем. Все мы витаем в облаках, живем в великолепном розовом саду будущего, но не видим красоту цветов, которые растут под окнами прямо сейчас.

Готовиться к будущему необходимо. И лучший способ для этого – качественное выполнение работы в настоящем. Не стремитесь сделать все дела за один раз, какими бы неотложными они ни были. Планируйте работу по мере важности и первостепенности задач.

# Волшебная формула

Уиллис Х. Кэрриэр – выдающийся инженер, основатель производства фенов и владелец известной на весь мир корпорации «Кэрриэр», предлагает метод, который позволяет быстро и эффективно найти выход из беспокоящей вас ситуации. Он состоит из трех шагов:



# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.