

М. ДЖ. РАЙАН

Меняем ПРИВЫЧКИ



81

СПОСОБ
ПЕРЕСТАТЬ
ДЕЙСТВОВАТЬ
НА АВТОПИЛОТЕ
И ДОСТИЧЬ
СВОИХ ЦЕЛЕЙ

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

Содержание

Введение в методику
преобразования привычек — 15

Восприятие людей — 25

Люди таковы, каковы они всегда — 26

Этот человек — мой учитель — 28

Вы сейчас там, где должны быть — 30

Гнев — 33

Гнев — это кипящий страх — 34

Остановитесь, вдохните и перенастройтесь — 36

Гнев — всего лишь фальшивый самопиар

миндалевидного тела — 38

Аутентичность — 41

Вы такой, каким вас видят другие — 42

Шагайте по жизни собственным путем — 44

Обвинение других — 47

Сначала исправьте, а потом

учитесь предотвращать — 48

Указующий перст есть признак жертвы — 50

Только я в ответе за свои реакции — 52

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

Разделительные линии — 55

Чье это дело? — 56

А теперь вернись к себе! — 58

Вы не говорите «да», если не можете сказать «нет» — 60

Перемены — 63

Стройте мост в будущее на опорах прошлого — 64

Взаимодействие — 67

Всегда пекуте пирог побольше — 68

Не будь Фредом! — 70

Чаще говорите «да» — 72

Принимайте предложение и продвигайте его — 74

Внезапность — враг доверия — 76

Общение — 79

Говорите и слушайте поровну — 80

Спрашивайте, а не давайте указания — 82

Сначала заголовки! — 84

Настройтесь на собеседника — 86

Конфликты — 89

Не нажимайте на бесполезные кнопки — 90

Подразумевайте, что люди доброжелательны — 92

Выступайте на стороне своего противника — 94

Отсутствие обороны — лучшая защита — 96

Помните о сверхзадаче — 98

Намерения и результат не всегда совпадают — 100

Принятие решений — 103

Доверяйте своему внутреннему GPS — 104

Мыслите шире, чем «или — или» — 106

Делегирование

своей работы другим — 109

Делайте то, что в состоянии сделать только вы — 110

Если б они могли — они бы сделали — 112

Страх — 115

Познакомьтесь со своими страхами — 116

Смотрите в корень — 118

Счастье — 121

Всегда думайте о хорошем — 122

Измените, забудьте или примите как есть — 124

Терпение — 127

У меня столько времени, сколько нужно — 128

Не реагируйте на ваши реакции — 130

Перфекционизм — 133

Расслабьтесь, вам уже не удалось стать совершенным — 134

Смотрите в будущее, а не оглядывайтесь на прошлое — 136

Приоритеты — 139

Когда приоритетно все — значит, не приоритетно ничего — 140

О самом важном думайте с утра — 142

Стоит ли этот сок того, чтобы его выжимать? — 144

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

Решение проблем — 147

Держите крепко, отпускайте легко — 148

Вовремя отказывайтесь от старого сюжета — 150

Затягивание с делами — 153

Надо лишь сделать первый шаг — 154

Работа — лучший способ начать работать — 156

Отношения с людьми — 159

Помните о «маленькой пропасти» — 160

Регулярно «взбивайте подушки» и проявляйте внимание — 162

Сплачивать команду — часть моей работы — 164

Признание и награда — 167

Делается то, что вознаграждается — 168

Если вы не просите, то и не получаете — 170

Сожаление — 173

Разлитую воду трудно собрать — 174

Извлеките урок, а не ворошите старое.

А потом переключите канал — 176

Стойкость — 179

Посмотрите, чего я достиг! — 180

Конец чего-то — это одновременно начало чего-то другого — 182

Такое случается не только со мной — 184

Я как ива: гнусь, но не ломаюсь — 186

Ничто не вечно — 188

Умение рисковать — 191

Если вы что-то делаете, то что-то происходит.

Если вы ничего не делаете, то ничего и не происходит — 192

Встаньте там, где не хотели бы стоять — 194

Снижайте уровень риска — 196

Забота о себе — 199

Забота о себе — часть вашей работы — 200

Не превращайте временные неудачи в поражение — 202

Уверенность в себе — 205

Будьте тигром, а не котенком — 206

Переступайте через стереотипы — 208

Я бабочка, а не моль — 210

Будьте сами себе боссом — 212

Стресс — 215

Стресс — всего лишь бумажный тигр — 216

Этот самолет еще летит? — 218

Успех — 221

Если уж вы сравниваете, то делайте это правильно — 222

Чтобы добиваться новых успехов, вспоминайте о прошлых — 224

Стремитесь без фанатизма — 226

Баланс между жизнью и работой — 229

Не волнуйтесь, список не сделанных вами дел бесконечен — 230

Степень занятости — это вопрос выбора — 232

А теперь переверните ведро — 234

Тревоги — 237

Не стремитесь разумом туда, где еще не находится ваше тело — 238

Делитесь своими тревогами — 240

Благодарности — 242

*Всем, кто ищет простые пути к позитивным
переменам в своей жизни*

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

ВВЕДЕНИЕ В МЕТОДИКУ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ПРИВЫЧЕК

Что *вы* хотели бы изменить в себе и своей жизни? Быть более внимательным на работе? Успешнее общаться с людьми? Находить время для долгосрочного, стратегического планирования жизни, а не только для наметок на ближайшие дни? Поддерживать оптимальный баланс между работой и личной жизнью? Более настойчиво достигать целей в том, что касается собственного здоровья и физического состояния? Быть увереннее в себе? Просто... *быть счастливей?*

А что бы вы сказали, научись вы управлять собственной судьбой, в любой нужный момент изменять привычки и становиться *счастливей и успешней?*

Хорошая новость в том, что *вы действительно можете* вносить в свою жизнь перемены, позволяющие достигать большего. Я это знаю, потому что каждый день помогаю людям меняться. Для меня нет большей радости, чем слышать, как кто-то, ясно сформулировав свою цель, достигает ее. Всю свою жизнь я одержима идеей человеческого потенциала к саморазвитию, позволяющего людям добиваться больших успехов и становиться счастливее, чего все мы и хотим. Именно ради этого я работаю последние 14 лет. Мои клиенты — руководители крупнейших мировых компаний, простые предприниматели и люди, далекие от бизнеса, в возрасте от 16 до 75 лет. Я написала много книг, посвященных возможностям человека самосовершенствоваться, провожу семинары и выступаю с докладами на эти темы по всему миру.

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

Эта работа подарила мне счастливую возможность увидеть, как люди учатся лучше справляться с гневом, перестают понапрасну тревожиться, становятся эмоционально выдержаннее, превращаются в уверенных в себе, сильных и заботливых руководителей, умело распределяя часть своей работы среди подчиненных, позитивно влияя на них... добиваясь и в других тех же перемен, что развивают в себе.

Многолетняя работа с моими клиентами помогла мне усвоить важную вещь: добиться устойчивых позитивных перемен в поведении и привычках очень сложно любому человеку, независимо от силы его желания, остроты ума и степени дисциплинированности. Скорее всего, вы это знаете и по себе. Даешь слово изменить свои привычки к лучшему, но раз за разом благие намерения разбиваются о то, что слишком глубоко «въелось» в характер. Снова даешь обещание — «на этот раз все будет по-настоящему», а через неделю, месяц, год обнаруживаешь себя все в той же исходной точке, только теперь более разочарованным.

Мне это знакомо. Я тоже была такой. Но однажды внутри меня «прозвенел звонок». Это произошло, когда я читала о методике тренировки ума, которой пользуются тибетские монахи: она называется «лодзонг», или «практика повторения мантр». Речь шла о 59 коротких, однострочных афоризмах, чтение которых противостоит нежелательным мыслям. Вы начинаете с одной фразы, повторяя ее до тех пор, пока она не «въедается» в разум настолько, что повторения становятся уже не нужны, а затем беретесь за следующую. *И я подумала: не может ли такая практика пригодиться и моим клиентам?* Однако тибетские мантры настолько туманны по смыслу, что я засомневалась: будут ли они полезны тому, кто не является продвинутым и убежденным буддистом? И оставила эту идею...

Вернее, мне показалось, что я ее оставила... Видимо, мысль об «исцеляющих» буддистских изречениях крепко запала мне в голову. Во всяком случае она точно была там, когда однажды я занималась с очень занятым бизнесменом. Он пытался научиться тому, как добиваться от подчиненных большей отдачи без мелочной опеки над ними. Я рассказала ему о тибетской методике, и вдруг он произнес: «Я очень занят. Мне нужно, чтобы ваши рекомендации свелись к простым фразам, которые легко запомнить».



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

