

НАЙДЖЕЛ КАМБЕРЛЕНД

НЕ  
жалей  
НИ О ЧЁМ  
И ЕЩЁ  
99  
ПРАВИЛ  
счастливых  
ЛЮДЕЙ

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

# Содержание

Вступительное слово Маршалла Голдсмита .....	15
Введение .....	17
1 Следуйте за мечтами .....	22
2 Обращайтесь за помощью .....	26
3 Создавайте свое будущее .....	30
4 Проявляйте эмоциональный интеллект .....	34
5 Поступайте наоборот .....	38
6 Пусть работа станет удовольствием .....	42
7 Начинаяте день правильно .....	46
8 Подружитесь с прошлым .....	50
9 Делайте паузы .....	54
10 Учитесь у жизни .....	58
11 Доверяйте внутреннему голосу .....	62
12 Избавьтесь от стресса .....	66
13 Располагайте к себе .....	70
14 Говорите «да» .....	74
15 Говорите «нет» .....	78
16 Дарите свое время .....	82
17 Сосредоточьтесь на том, что можете контролировать .....	86

18	Живите по средствам .....	90
19	Живите в реальном мире .....	94
20	Сконцентрируйтесь .....	98
21	Больше любви .....	102
22	Переосмыслите себя .....	106
23	Берегите здоровье .....	110
24	Умейте прощать .....	114
25	Будьте частью племени .....	118
26	Излучайте уверенность в себе .....	122
27	Воздавайте по заслугам .....	126
28	Не привязывайтесь к вещам .....	130
29	Поддерживайте эмоциональный контакт .....	134
30	Живите осознанно .....	138
31	Идите на компромисс .....	142
32	Будьте больше, чем ваша работа .....	146
33	Узнавайте себя .....	150
34	Не бойтесь становиться старше .....	154
35	Будьте одновременно экстравертом и интровертом .....	158
36	Живите без предубеждений .....	162
37	Станьте лучшим родителем .....	166
38	Держитесь подальше от загрязненной среды .....	170
39	Выйдите из зоны комфорта .....	174

40	Цените своих близких .....	178
41	Весь мир — источник мудрости, пользуйтесь этим .....	182
42	Равняйтесь на лучших .....	186
43	Найдите мужество пережить неудачи .....	190
44	Принимайте себя таким, как есть .....	194
45	Следите за своими мыслями и управляйте ими .....	198
46	Не забывайте людей .....	202
47	Определите, что вами движет .....	206
48	Цените то, что имеете .....	210
49	Помириться с родителями .....	214
50	Больше смейтесь .....	218
51	Сохраняйте индивидуальность .....	222
52	Высыпайтесь .....	226
53	Поступайте по-своему .....	230
54	Стремитесь к простоте .....	234
55	Начните сегодня .....	238
56	Цените впечатления, а не вещи .....	242
57	Записывайте свои цели .....	246
58	Читайте увлеченно .....	250
59	Станьте толстокожим .....	254
60	Будьте великодушны .....	258
61	Питайтесь правильно .....	262

62	Стремитесь к гармонии .....	266
63	Приходите домой вовремя .....	270
64	Работайте, пока можете .....	274
65	Усовершенствуйте язык тела .....	278
66	Правильно выбирайте друзей .....	282
67	Будьте любознательны .....	286
68	Делайте то, что говорите .....	290
69	Повремените, прежде чем нажать кнопку «отправить» .....	294
70	Подружитесь со своими страхами .....	298
71	Говорите правду .....	302
72	Станьте мастером своего дела .....	306
73	Извинитесь, если неправы .....	310
74	Не теряйте связи со старыми друзьями .....	314
75	Смотрите на вещи шире .....	318
76	Будьте сторонником технологий .....	322
77	Будьте настойчивы и не сдавайтесь .....	326
78	Остерегайтесь зависимости .....	330
79	Проводите больше времени на природе .....	334
80	Рационально используйте свой разум .....	338
81	Сосредоточьтесь на репутации, а не на рейтинге ....	342
82	Распрощайтесь с теми, кто отравляет вам жизнь ...	346
83	Учитесь у бабушек и дедушек (пока не поздно) .....	350

84	Будьте тем человеком, которым сможете гордиться .....	354
85	Будьте благодарны .....	358
86	Сосредоточьтесь на хороших новостях .....	362
87	Настоящий успех невозможно подделать .....	366
88	Возраст — не порок .....	370
89	Дышите правильно .....	374
90	Больше путешествуйте .....	378
91	Ведите дневник .....	382
92	Потеряйте себя и снова обретите .....	386
93	Планируйте .....	390
94	Поставьте галочки в списке заветных желаний .....	394
95	Помогите планете .....	398
96	Думайте о высоком .....	402
97	Разучивайтесь! .....	406
98	Будьте наставником на пути к успеху .....	410
99	Оставьте что-то после себя .....	414
100	Ни о чем не жалейте .....	418
	Послесловие .....	422
	Будьте готовы чем-то жертвовать .....	424
	Что бы ни происходило, жизнь продолжается .....	426
	И наконец... ..	428
	Об авторе .....	429

# Введение

Что значит для вас успех? И какой именно успех вам нужен?

Само понятие успеха связано у нас с достигнутыми целями, осуществленными мечтами, стремлениями, которые привели к нужному результату.

Но у каждого это происходит по-своему, очень индивидуально. Ваша заветнейшая мечта кому-то может показаться просто дурацкой затеей. Вы, возможно, мечтаете стать шеф-поваром, участвовать в специальном конкурсе и выиграть главный приз, а ваш друг ненавидит готовить.

Нужно многого добиться, чтобы однажды, оглянувшись на пройденный путь, сказать: «Я прожил жизнь успешно».

Эта книга — проводник на пути к достижению ваших целей, будь они смелыми и великими или скромными и даже приземленными.

Подумайте прямо сейчас, что для вас значит быть успешным:

- получить более высокую должность;
- преуспеть в качестве руководителя;
- похудеть;
- бегать по утрам;

- стать писателем и печататься;
- дожить до пенсии здоровым;
- воспитать хороших детей и увидеть, как они создали свои семьи;
- успокоиться и жить в мире с собой;
- полностью выплатить ипотеку;
- научиться чему-то новому;
- всегда следовать зову сердца и не жалеть об этом;
- быть окруженным чудесными людьми;
- выучить иностранный язык;
- полностью победить серьезную болезнь;
- накопить определенную сумму денег;
- заниматься любимым делом и не испытывать постоянного напряжения от работы;
- быть счастливым, довольствуясь тем, что есть.

Это некоторые варианты ответов моих клиентов. А теперь, прервав чтение, попробуйте написать свой список. Ничего в нем не исправляйте и не думайте о том, в каком порядке приходят в голову идеи. Пусть это будет просто поток сознания.

Список покажется вам бесконечным, и, могу сказать точно, он будет все время меняться. Едва дойдя до «вершины горы», вы обнаружите, что вас посетили свежие идеи по поводу новых «гор». А потом возникнут «горы», о которых вы еще вчера и не подозревали. Мечты и приоритеты меняются.



Сто глав этой книги помогут вам добиться успеха, как бы вы себе его ни представляли и с какой бы сферой вашей жизни он ни был связан:

- работа и карьерный рост;
- отношения и создание семьи;
- личность и характер;
- благополучие и финансы;
- здоровье и спокойствие;
- обучение и образование;
- пенсия и то, что вы оставите после себя.

В каждой главе раскрывается определенная идея, которая поможет вам приблизиться к цели. На первой странице вы найдете описание этой идеи и необходимые пояснения. На второй вас ждут разнообразные упражнения. Начните работать с ними прямо сегодня, чтобы настроиться на определенный образ мыслей, привычки и поведение, которые необходимы, чтобы увеличить шансы на успех.

Некоторые упражнения будут для вас совершенно новыми, какие-то покажутся интуитивно очевидными. Так или иначе, важно выполнять их все. Упражнения специально подобраны, чтобы помочь вам сформировать новые привычки и настроить ваш внутренний компьютер на достижение успеха. Редкие счастливицы совершают такие действия «без подсказки», обдуманно и осознанно, и их-то мы чаще всего и считаем успешными.

Вы узнаете, что необходимо делать прямо сейчас, а что можно и чуть позже, в зависимости от того, какова ситуация в вашей жизни. Если какое-то упражнение невозможно выполнять, потому что это несовместимо с происходящим, отложите его и вернитесь к нему, когда обстоятельства позволят.

Кто я такой, чтобы учить успеху?

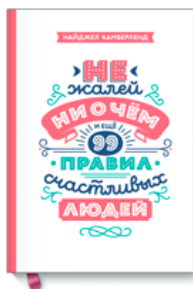
Эта книга явилась результатом моей пятнадцатилетней работы в качестве коуча и наставника людей из разных социальных слоев во многих странах мира. Основываясь на этом опыте, я составил список из 100 наиболее важных сфер, на которых нужно сконцентрироваться, чтобы прийти к успеху в жизни в целом.

Все, чему учу вас в этой книге, я проделал и сам, усердно работая на достижение важных для меня целей. Опыт преодоления ошибок и трудностей, с которыми я сталкивался на этом пути, дает мне возможность учить и вести за собой других. Перед тем как мы вместе отправимся в это путешествие, правильно будет поделиться с вами тем, чего же достиг я сам. Итак, за полвека я успел:

- жениться, и по сей день живу в счастливом браке, воспитывая двух удивительных детей: моему сыну сейчас 16 лет, а приемной дочери 24 года;
- поступить в Кембриджский университет, а потом, когда мне было всего 26, стать региональным финансовым директором одной из крупнейших компаний Великобритании;

- воплотить в жизнь мечту о путешествиях и за 26 лет пожить в восьми странах;
- поучаствовать в создании успешной компании и продать ее за несколько миллионов долларов;
- стать известным писателем и спикером;
- прийти к возможности заниматься любимым делом и помогать другим, работая коучем в Silk Road Partnership;
- научиться жить в согласии с собой, довольствуясь тем, что у меня есть, — и вероятно, это мое самое главное достижение.

Все, что мне остается, — пожелать вам всего самого доброго на пути к вашей заветной цели. Идеи и упражнения, которые вы найдете в этой книге, помогут вам добиться в жизни успеха, которого вы заслуживаете.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

