


Брендон
БЕРЧАРД

Убеждения,
ПРИНЦИПЫ,
привычки

ПУТЬ ВЫДАЮ ЩИХСЯ ЛЮДЕЙ



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

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
За гранью естественного: поиски высокой результативности	35

РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ ЛИЧНОСТНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Привычка № 1. Стремиться к пониманию	57
Привычка № 2. Генерировать энергию	89
Привычка № 3. Обдумывать необходимость	119

РАЗДЕЛ ВТОРОЙ СОЦИАЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Привычка № 4. Повышать продуктивность	161
Привычка № 5. Оказывать влияние	197
Привычка № 6. Проявлять смелость	231

РАЗДЕЛ ТРЕТИЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ УСПЕХ

Что разрушает высокую результативность. Три ловушки	263
Самое главное	291
Краткое руководство	308
Благодарности	312
Об авторе	316
Источники	318
Примечания	339

ВВЕДЕНИЕ

Совершенство достигается тренировкой и привыканием. Мы поступаем правильно не потому, что добродетельны или совершенны. Напротив, мы таковы, потому что поступаем правильно. Мы есть то, что мы постоянно делаем. В таком случае совершенство — не поступок, а привычка.

Аристотель

ПОЧЕМУ ВЫ ТАК БОИТЕСЬ ЖЕЛАТЬ БОЛЬШЕГО?

Массивный дубовый стол отделяет меня от Линн. Она откинулась на спинку стула и смотрит в окно. Мы находимся практически вровень с утренним туманом, на сорок втором этаже, и нам открывается потрясающий вид на океан.

Я знал, что мой вопрос ей не понравится.

Линн из тех людей, которых можно назвать высокоэффективными. Она целеустремленная и всегда добивается результата. Критическое мышление и лидерские навыки — ее сильные стороны. Она получила три крупных повышения за пять лет. Все восхищаются ею. Говорят, она знает, что делает, у нее есть харизма.

Вряд ли кто-то заподозрит, что она чего-то боится. Но я-то знаю.

Она взглянула на меня и ответила:

— Не сказала бы, что я...

Я наклонился к ней и покачал головой.

Не закончив фразу, она кивнула, приглаживая и без того гладкие темные волосы. Она знает, что притворство не пройдет.

— Хорошо, — говорит Линн. — Наверное, вы правы. Я боюсь подняться на следующий уровень.

Я спросил почему.

— Потому что я и сейчас-то еле выживаю.

Эта книга о том, как люди становятся экстраординарными личностями и почему некоторые лишают себя такой возможности. Вы получите исчерпывающие объяснения, почему одни процветают, другие терпят поражение, а многие даже не пытаются чего-то добиться.

Будучи коучем в сфере высокой результативности, я работал с массой людей, похожих на Линн. Целеустремленные, деятельные, они долго и упорно бьются за успех, прокладывая себе путь с помощью упорства, ума и силы воли. Затем, в какой-то момент, совершенно неожиданно для себя они наталкиваются на стену, теряют интерес, выгорают. Со стороны они кажутся непоколебимыми и спокойными, хотя на самом деле еле передвигают ноги. И глубоко внутри часто чувствуют, будто мечутся, брошенные в море приоритетов и возможностей. Они не знают, на что направить внимание, как повторить или приумножить свой успех. Они многого добились в жизни, однако до сих пор не выработали стандартных принципов работы для поддержания долгосрочного успеха. Несмотря на все свои способности, многие живут в постоянном страхе отстать или потерпеть катастрофическое поражение на следующем уровне развития, не справившись с требованиями. Откуда такой страх и мучения? И почему некоторым удастся вырваться из этой ловушки, подниматься все выше и выше и наслаждаться процветанием и многолетним успехом — предметом зависти и недостижимой мечтой для многих людей?

Чтобы понять этот феномен, мы собрали результаты двадцати лет исследований, десяти лет аналитических данных коучинга высокой результативности, а также обширные данные по успешным людям во всем мире, полученные через опросники, структурированные интервью и профессиональные методы оценки. Вы узнаете, что нужно, чтобы стать не просто успешным, а *мегауспешным* — тем, кто добивается экстраординарного процветания и благополучия в долгосрочной перспективе.

На этом пути я развенчаю множество общепризнанных мифов об «успехе», в частности, почему упорства, силы воли, практики и «врожденных» сильных сторон и талантов недостаточно, чтобы вывести вас на следующий уровень в мире, где нужно создавать ценность, руководить людьми,

совмещать конкурирующие приоритеты и вести сложные проекты. Чтобы достичь высоких результатов, следует учитывать не только индивидуальные увлечения и усилия, не только то, что вам нравится, что вы предпочитаете, что у вас получается, потому что, честно говоря, миру наплевать на ваши сильные стороны и личностные качества; ему важно, как вы работаете и чем можете помочь другим.

Дочитав книгу, вы будете точно знать, что нужно для успеха, когда вы начинаете новый проект на работе или беретесь реализовать смелую мечту. Вы вооружитесь арсеналом надежных привычек, которые, по данным исследований, эффективны для многих типов личности и самых разных ситуаций, чтобы добиться выдающихся долгосрочных результатов. Вы ощутите новый прилив жизненной энергии и уверенности, зная, на что направить свои усилия и как работать с максимальной отдачей. Вы узнаете, как продолжить рост после первых успехов. Если когда-нибудь вы окажетесь в ситуации, когда вам придется работать или соперничать с другими на высочайшем уровне, вы будете абсолютно *точно* знать, как мыслить и что делать.

Я не утверждаю, что вы станете сверхчеловеком, в этом нет необходимости. У вас есть недостатки, как и у всех. Однако, дочитав книгу, вы скажете себе: «Теперь-то я точно знаю, как быть на высоте постоянно. Я уверен, что смогу во всем разобраться и преодолеть трудности на пути к успеху — всегда». У вас появятся стандартные принципы мышления и проверенные привычки, которые гарантированно ведут к долгосрочному успеху в самых разных ситуациях и сферах жизни. Будучи коучем, я видел, как эти привычки преобразили эффективность людей разных специальностей — от гендиректоров компаний Fortune 50 до работников шоу-бизнеса, от участников Олимпийских игр до родителей, от экспертов мирового уровня до учеников старших классов. Если вы когда-либо искали проверенный, научно обоснованный путь к лучшей жизни, вы нашли его — он здесь.

Вооружившись информацией из этой книги, вы раскроете свой потенциал, добьетесь благополучия и процветания, сможете вести людей к совершенству, реализуете себя. Если проявите рвение и будете дисциплинированно практиковать привычки высокой результативности, вас ждет абсолютно новый период жизни и карьеры. Вы станете экстраординарной личностью.

ПОЧЕМУ ЭТА КНИГА? ПОЧЕМУ СЕЙЧАС?

Мне выпала честь консультировать миллионы людей во всем мире по вопросам личностного и профессионального развития, и могу сказать, что сплошь и рядом люди не знают, как двигаться вперед и какие решения принесут пользу им, их семье и карьере. Они жаждут грандиозного успеха, но выжаты как лимон. Они трудятся в поте лица, но ничего не могут достичь. Они энергичны и целеустремленны, но не всегда знают, чего хотят. Они хотят реализовать свои мечты, но боятся насмешек и поражения.

Добавьте к этому тяжелейшие задачи, сомнения, навязанные обязательства, огромное количество решений и ответственности — этого достаточно, чтобы измучить кого угодно. Многие считают, что лучше не станет и им на роду написано барахтаться в бурных водах суеты и разочарования. Слишком мрачно? Так и есть. Люди полны надежд и готовы к изменениям, но без направления и нужных привычек они обречены на серую, пустую, неполноценную жизнь.

Конечно, многие счастливы и довольны. Но проблема в стабильности. Они чувствуют собственные возможности — даже понимают, что периодически добиваются высочайшего результата, — но на другой стороне их всегда ждет крутой обрыв. А они так устали от взлетов и падений. Им хотелось бы добиться высокого и *стабильного* роста и успеха. Они не нуждаются в новых уловках, которые поднимут настроение; им нужны реальные навыки и методы для целостного совершенствования жизни и карьеры.

Это нелегко. Хотя все говорят, что хотели бы преуспеть во всех сферах жизни, многие, подобно Линн, обеспокоены, что погоня за мечтой вызовет побочные последствия — разрушенные отношения, финансовый крах, насмешки, невыносимый стресс. В какой-то момент, возможно, всех нас посещают подобные мысли. Ведь вы уже знаете, как сделать то, что задумали, но иногда сами ограничиваете свое видение будущего, потому что и так слишком заняты, слишком перегружены, слишком напряжены.

Дело ведь не в том, что вы не в состоянии улучшить свои результаты. Вы знаете, что иногда добиваетесь *оглушительного успеха* в одном проекте, но мучаетесь с другим, схожим. Вы знаете, что на одном мероприятии можете блистать, а на другом нет. Вы знаете, как мотивировать себя,

но иногда, под конец дня, ненавидите себя за то, что не сделали ничего из намеченного — хотя успели посмотреть три сезона любимого сериала.

Или вы замечаете, что другие развиваются быстрее. Возможно, один из ваших коллег грациозно вальсирует от одного проекта к другому, и каждый раз успешно, несмотря на все препятствия. Будто его можно поместить в любой контекст, в любую команду, компанию, отрасль — он все равно одержит *победу*.

Кто эти люди и в чем их секрет? Они высокорезультативные работники, и их секрет в привычках. К счастью, вы можете стать одним из них и использовать те же самые привычки независимо от вашего опыта, личностных особенностей, слабостей и стремлений. С правильной подготовкой и привычками каждый добьется высочайших результатов, и я это докажу. Вот зачем я написал эту книгу.

НОВЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Многие чувствуют, что наша привычная жизнь сильно отличается от той необычной, незаурядной жизни, о которой мы мечтали. Пятьдесят лет назад, к примеру, было легче ориентироваться в жизни и двигаться к цели. Параметры успеха были намного понятнее: «Работать не покладая рук. Соблюдать правила. Не лезть на рожон. Не задавать слишком много вопросов. Идти за лидером. Овладеть теми навыками, которые помогут удержаться на плаву».

Затем, двадцать лет назад, условия стали меняться. «Работать не покладая рук. Нарушать правила. Не вешать нос — оптимисты побеждают. Задавать экспертам вопросы. Ты лидер. Спеши, думай».

Сегодня параметры успеха кажутся многим из нас размытыми, почти непостижимыми. Дни, когда работа была предсказуемой, а ожидания стандартными, давно в прошлом. Все изменилось. Теперь повсюду хаос. Ваш босс, любимый человек или клиент всегда требуют чего-то нового, *сейчас же*. Работа уже не такая простая и упорядоченная, как раньше. А если такая, скорее всего, вас скоро заменит компьютер или робот. К тому же теперь *все* взаимосвязано, будто без этого мало было проблем, так что, если вы напортачите в чем-то одном, это повлияет на многое другое.

Ошибки уже не ваше личное дело. Они — достояние общественности, глобальное явление.

Мы живем в новом мире. Минимум определенности и максимум ожиданий. Вместо стереотипа «много работать, соблюдать правила, не высываться или, наоборот, выступать с инициативой» мы имеем негласную, но общепринятую норму: «Притворись, что не работаешь до седьмого пота, чтобы впечатлить друзей досужими постами и фотографиями завтрака, но на самом деле работай как можно больше. Не жди инструкций, потому что правил нет. Сохраняй присутствие духа, потому что у нас тут дурдом. Задавай вопросы, но не жди, что все знают ответы. Лидеров нет, потому что мы все лидеры, так что просто найди то, что тебе нравится, и создай ценность. *Ты никогда ни в чем не сможешь разобраться — просто приспособляйся, потому что завтра все снова изменится*».

Мягко говоря, ситуация нервирующая. Добиваться успеха посреди хаоса — все равно что бежать под десятью футами мутной воды. Не видно, куда идешь. Молотишь руками, но результата нет. Ищешь помощь, зацепку, спасательный круг — *что-нибудь*, но воздуха нет, как и лестницы наверх. У вас были благие намерения и непоколебимая трудовая этика, но вы уже не знаете, как это все применить. На вас рассчитывают люди, но вы не знаете, куда их вести.

Даже если у вас нет ощущения, что вы тонете, возможно, вы чувствуете, что зашли в тупик. Или, возможно, вас мучает страх остаться за бортом. Конечно, до сих пор вы справлялись исключительно благодаря увлеченности, смелости и трудолюбию. Вы покорили несколько вершин. Но вас сбивают с толку вопросы: *Куда теперь? Как взобраться выше? Почему другие идут быстрее? Где я смогу, наконец, успокоиться и пустить корни, если это вообще когда-нибудь произойдет? Жизнь всегда будет таким мучением? Это действительно все, на что я способен?*

Вы нуждаетесь в надежных принципах, чтобы реализовать свои лучшие способности. Взгляните на успешных людей и увидите, что день за днем они следуют определенной системе, на которой строится их успех. Именно система отличает профессионалов от новичков и «кабинетных философов». Без систем невозможно проверить гипотезы, отслеживать прогресс или многократно добиваться выдающихся результатов. В личном и профессиональном развитии эти системы и процедуры представляют собой *привычки*. Но какие из них эффективны?

ЧТО НЕ РАБОТАЕТ

Когда мы пытаемся справиться с непростыми требованиями современного мира, какие советы мы получаем? Те же, что и сотни лет назад, иногда с некоторыми оптимистичными изменениями:

- трудись не покладая рук;
- будь увлеченным;
- сосредоточься на своих сильных сторонах;
- много практикуйся;
- будь упорен;
- будь благодарен.

Несомненно, это популярные, позитивные, *полезные* советы. Они надежны и всегда актуальны. С этой философией не ошибешься. И, конечно, такую речь не стыдно произнести перед выпускниками вуза.

Однако насколько эти советы *адекватны*?

Вы знаете трудоголиков, которые придерживаются *всех* этих принципов и *тем не менее* даже не приблизились к тому уровню успеха и самореализации, о котором мечтали?

Разве миллиарды трудоголиков не пребывают на низшей ступени иерархии? Разве вы не знаете многих увлеченных людей, которые переживают застой? Разве вы не встречались с огромным количеством людей, которые знают свои сильные стороны, но понятия не имеют, что делать, когда начинается новый проект, и постоянно уступают тем, кто им в подметки не годится?

Может, всем этим людям нужно больше практики, так? Вкалывать по тысяче часов? Практики и так достаточно, но победы как не было, так и нет. Может, все дело в их отношении? Может, им не хватает благодарности и внимательности? Однако многие люди с благодарностью вяжутся в бесперспективную работу и отношения.

В чем проблема?

МОЙ ПОИСК ЛУЧШЕГО ПУТИ

Я был одним из них. В молодости я испытал это чувство — когда тонешь и не за что ухватиться. В девятнадцать я расстался с первой девушкой,

которую любил, и настолько отчаялся, что задумался о самоубийстве. Это был очень мрачный период. Как ни странно, преодолеть эмоциональное крушение в тот раз помогла авария. Мой друг был за рулем, когда мы слетели с автострады на скорости 140 километров в час. Мы были окровавлены, напуганы до смерти, но выжили. Тот инцидент изменил мою жизнь, дал то, что я называю «мотивацией смертности».

Я написал об аварии в своих прошлых книгах, так что сейчас позвольте рассказать, чему я научился: жизнь бесценна, и, получая второй шанс — каждое новое утро, каждое решение может быть таким вторым шансом, — задумайтесь, кто вы на самом деле и чего вы хотите. Я осознал, что не хотел лишаться себя жизни; я хотел *жить*. Мое сердце было разбито, но я все равно хотел *любить*. Я почувствовал, что мне дали второй шанс, и хотел, чтобы моя жизнь имела смысл, чтобы она стала другой. *Жить. Любить. Иметь смысл.* Это стало моей мантрой. И тогда я решил измениться и начал искать ответы, чтобы жить более насыщенной, осмысленной жизнью.

Я сделал то, что можно было ожидать: прочитал все книги по самосовершенствованию. Записался на курс психологии. Слушал мотивационные радиопрограммы. Ходил на семинары по личностному развитию и следовал формуле, которую все они проповедовали: работал не покладая рук, был увлеченным, развивал свои сильные стороны, практиковался, проявлял упорство, был благодарен.

И знаете что? *Это сработало.*

Эта формула изменила мою жизнь. Через несколько лет у меня появились хорошая работа, хорошая девушка, хорошие друзья и приличный дом. Есть за что благодарить.

Но потом, даже следуя всем этим хорошим советам, я оказался в тупике. Шесть или семь лет жизнь не двигалась с мертвой точки. Я чуть с ума не сошел. Есть что-то депрессивное в том, чтобы много работать, быть увлеченным и благодарным и все равно стоять на месте и не ощущать никакого удовлетворения. В этом есть что-то убийственное: периодически добиваться блестящих результатов, но слишком часто чувствовать себя измотанным; быть упорным и получать зарплату, но не чувствовать, что тебе воздают по заслугам; быть мотивированным, но лишенным импульса, движущей силы; сотрудничать с другими, но не иметь с ними реальной

связи; создавать ценность, но не оставлять след. Не о такой жизни мы мечтаем.

Постепенно я осознал, что достиг кое-какого успеха, хотя не смог бы сказать *почему*. Я не был довольно дисциплинированным, до первоклассного уровня мне было еще далеко, и я не приносил достаточно пользы. Мне нужен был жесткий план для повседневных задач и для каждой новой ситуации, чтобы я учился быстрее, был более полезен и, конечно же, наслаждался жизнью.

Я понял, что проблема в старой формуле успеха — много работать, быть увлеченным, развивать свои сильные стороны, тренироваться, быть упорным, быть благодарным; многое в ней нацелено на *индивидуальные* результаты и *первичный* успех. Это позволяет оставаться в игре. Но что происходит *после того*, как вы одержите первые победы? Что будет после того, как вы заработаете баллы, найдете то, что вас увлекает, получите работу и воплотите мечты, наберетесь опыта, скопите денег, влюбитесь, наберете обороты? Что поможет вам выйти на мировой уровень, *лидировать*, создать продолжительное влияние, которое выйдет за рамки вашей персоны? Где взять уверенность, необходимую для того, чтобы достичь *следующего* уровня успеха? Как *удержать успех* в течение длительного времени? Как вдохновлять других и помогать им достичь той же цели?

Ответы на эти вопросы стали для меня навязчивой идеей, а со временем — моей профессией.

УРОКИ ВЫСОКОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Эта книга — кульминация двадцати лет поиска ответов на три фундаментальных вопроса.

1. Почему некоторые люди и команды добиваются успеха *быстрее* других и *удерживают* этот успех в течение длительного периода?
2. Почему одни из тех, кто добрался до вершины, *несчастливы*, а другие *счастливы*?
3. Что мотивирует людей на достижение более высоких уровней успеха и какие привычки, подготовка и поддержка помогают им совершенствоваться быстрее?

Изучая эти вопросы (то есть занимаясь исследованием высокой результативности, как сейчас говорят), я интервьюировал и консультировал многих самых успешных и счастливых людей в мире, от гендиректоров до знаменитостей, от предпринимателей высшего уровня до деятелей шоу-бизнеса, таких как Опра и Ашер, от родителей до профессионалов в десятках отраслей, более 1,6 миллиона студентов из 195 стран, которые прошли мои онлайн-курсы и видеосеминары.

Это приключение привело меня в залы заседаний и раздевалки Суперкубка, на треки Олимпийских игр, в частные вертолеты миллиардеров и за обеденные столы ресторанов по всему миру, где я общался со своими студентами, участниками исследований и простыми людьми, которые стремятся улучшить свою жизнь.

Эта работа помогла мне создать самый популярный в мире онлайн-курс по высокой результативности, самую популярную рассылку по теме и крупнейшую базу данных по личностным характеристикам людей с высокой результативностью. Это также привело к созданию Института высокой результативности (High Performance Institute), где мы с командой ученых исследуем, как люди, достигшие выдающихся результатов, мыслят, действуют, влияют на окружающих и побеждают. Мы разработали единственный в мире научно обоснованный инструмент оценки высокой результативности, а также первую программу профессиональной аттестации в данной области: Certified High Performance Coaching™. Мы проводим тренинги, коучинг и оцениваем людей, достигших выдающихся результатов, больше, чем какая-либо другая организация в мире, и я лично ежегодно аттестую более двухсот первоклассных коучей по высокой результативности.

Результаты всей этой работы вошли в книгу. Исследование охватывает не только двадцать лет моего личного развития и экспериментов, но и данные коучинга с тысячами клиентов, подробные оценки «до и после» тысяч участников семинаров, структурированные интервью с сотнями профессионалов высочайшего уровня, материалы из научной литературы, а также сотни тысяч систематизированных комментариев моих студентов и зрителей бесплатных онлайн-тренингов, которые получили более 100 000 000 просмотров.

Опираясь на обширные данные и два десятка лет опыта, я сформулировал привычки, которые были проверены и в личном, и в профессиональном контексте. Вот какие выводы я сделал.

Имея правильные привычки, любой человек может значительно повысить результаты и стать успешным практически в любой области

Высокая результативность не связана непосредственно с возрастом, образованием, доходом, расой, национальностью или полом. Это значит, что множество оправданий, которые мы приводим, чтобы объяснить, почему мы неспособны достичь успеха, необоснованны. Высоких результатов достигают не благодаря каким-то определенным личностным качествам, а благодаря конкретным *принципам*, которые я называю *привычками высокой результативности*. Научиться этому может каждый, независимо от опыта, таланта, личностных особенностей и положения. Люди, которым тяжело добиться прогресса, смогут обрести второе дыхание, продвинуться вперед и реализовать потенциал. А те, кто уже достиг успеха, смогут выйти на следующий уровень.

Привычка привычке рознь

Оказывается, есть привычки плохие, хорошие, получше и наилучшие для реализации потенциала в жизни и карьере. Важно, какое поведение вы закрепляете и что вы делаете, чтобы выработать эффективные привычки. Если в работе моей исследовательской команды и есть что-то особенное, так это то, что мы расшифровали код — и узнали, *какие привычки важнее всего* и какие типы поведения укрепляют и поддерживают эти привычки. Да, можно вести дневник благодарностей, и это сделает вас счастливее, но разве этого достаточно, чтобы привести вас к настоящему прогрессу в каждой сфере вашей жизни? Да, можно следовать новому ритуалу по утрам, но разве этого достаточно, чтобы значительно улучшить вашу результативность и удовлетворенность? (Ответ «нет», кстати.) С чего же начать? Мы обнаружили, что шесть целенаправленных, систематических привычек больше всего способствуют высокой результативности в самых разных областях жизни. Мы также обнаружили, что существуют привычки для тактического продвижения вперед и стратегические привычки для того, чтобы наслаждаться жизнью. Вы научитесь и тому и другому.

Проблема не в достижениях,
а в том, чтобы скорректировать направление

Если вы читаете эти слова, то, скорее всего, достижение цели — не проблема для вас. Вы уже знаете, как формулировать задачи, составлять списки

дел, ставить галочки. Вы стремитесь совершенствоваться в выбранной сфере. Но скорее всего, вы перегружены и испытываете значительный стресс. Вы умеете работать продуктивно, в этом нет сомнений, однако вам стоит узнать то, что должен знать любой успешный человек: если люди постоянно предлагают вам что-то, потому что это хорошо у вас получается, это еще не значит, что нужно идти у них на поводу. *Достижимое не всегда важно и значимо*. Вы многое *можете* сделать. И главный вопрос — не «Как достичь большего?», а «Как бы мне хотелось *жить*?». Эта книга — план побега от убийственного стремления к индивидуальному внешнему успеху только ради достижений самих по себе. Она о том, чтобы перенастроить свои мысли и поведение и достичь роста, благополучия и самореализации.

Определенность — враг роста и высоких достижений

Многие люди стремятся к определенности посреди хаоса, царящего в этом мире. Но определенность — «золото дураков» и, следовательно, главный коммерческий довод шарлатанов. Определенность ослепляет, ставит ложные или незыблемые границы, а также создает автоматические привычки, которые перерождаются в предсказуемое негативное мышление и приводят к появлению пробелов, которые дают вашим конкурентам возможность обойти вас. Уверенный в чем-либо человек закрыт для обучения, подвержен влиянию догм и, скорее всего, станет легкой добычей для «новаторов». Вы узнаете, что успешные люди перерастают детскую потребность в стабильности и определенности и заменяют ее любопытством и подлинной уверенностью в себе.

Технологии нас не спасут

Нам навязывают притягательное видение мира, где новые гаджеты сделают нас умнее, проворнее и лучше. Но многие из нас начинают осознавать реальное положение дел. Инструменты не заменят мудрости. Можно обзавестись всеми гаджетами мира и вступить в движение «измерь себя», где каждый шаг, каждая секунда сна, каждый удар сердца и каждый момент дня записан и подсчитан. Однако многие люди подключены к системе,

отслеживают все параметры, но по-прежнему одиноки и измучены проблемами. Многие проверяют все приложения и отслеживают статистику и все равно не понимают своих настоящих стремлений и сущности. Несмотря на весь ажиотаж вокруг идеи, что технологии улучшат нашу жизнь, оказывается, что лучше всего с работой справляются простые человеческие привычки высокой результативности.

ЧТО ТАКОЕ ВЫСОКАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

В контексте этой книги высокой результативностью мы будем называть *успех, выходящий за стандартные нормы, последовательный и стабильный в течение длительного периода.*

Какое бы определение ни давали успеху в той или иной области деятельности, результативные люди (или команда, компания, культура) способны *преуспевать в течение долгого времени.* Однако высокая результативность — это не только бесконечное совершенствование. Одного совершенствования не всегда достаточно для высоких результатов. Масса людей совершенствуется, но не обязательно достигает оглушительного успеха — они продвигаются к цели черепашьими шажками, как и все остальные, в общем-то. Многие люди добиваются прогресса, но не оказывают реального влияния. Результативные люди ломают стереотипы. Они постоянно превосходят стандартные ожидания и превышают стандартные результаты.

Высокая результативность также кардинальным образом отличается от простого профессионального развития. Смысл не только в том, чтобы приобрести новые навыки, выучить новые языки, стать гендиректором, гроссмейстером или пианистом мирового уровня. Успешный человек в любой области не просто хорошо выполняет какую-то одну работу или владеет одним навыком, он овладел смежными компетенциями в дополнение к конкретным профессиональным знаниям. Такие люди — не однодневки. Они обладают множеством навыков, позволяющим процветать в течение длительного периода и, главное, вести за собой людей. Они практикуют мегапривычки, которые позволяют преуспеть в самых разных сферах жизни. Квотербек, победитель Суперкубка, не просто знает, как

бросать мяч. Ему пришлось выработать психологическую стойкость, соблюдать диету, практиковать самодисциплину, вести команду, тренироваться, обсуждать условия контракта, строить бренд и т. д. Тот, кто добивается высоких результатов в любой карьере, должен обладать компетенциями во многих областях, связанных с его карьерой.

В нашем определении высокой результативности слова «последовательный и стабильный», а также «в течение длительного периода» могут показаться взаимозаменяемыми. На самом деле это разные понятия. К примеру, успешные люди не добиваются успеха в последнюю минуту через десять лет труда. Они не валятся с ног, как только пересекут финишную линию. Им свойственно *постоянство*. Они регулярно превосходят ожидания. В их действиях есть последовательность, которая ускользает от других. Вот почему, когда смотришь на них после того, как они достигли успеха, понимаешь, что в их победе *нет* ничего удивительного.

Вы узнаете, что для того, чтобы соответствовать требованию «успех, выходящий за стандартные нормы, последовательный и стабильный в течение длительного периода», нужны привычки, которые защитят ваше благополучие, позволят поддерживать позитивные отношения и служить людям. *Невозможно превзойти стандарты, если вы почти вогнали себя в могилу*. Оказывается, стабильный успех людей с высокой результативностью зависит в основном от их здорового подхода к жизни. Дело не только в достижениях в профессии или в одной сфере интересов. Нужно построить определенный *образ жизни*, когда вы постоянно испытываете ощущение полной включенности, радости и уверенности благодаря тому, что вы раскрыли свой потенциал.

Вот почему принцип высокой результативности выходит за рамки таких популярных концепций, как «развивайте свои сильные стороны» и «посвятите этому делу десять тысяч часов». Многие люди обладают потрясающими способностями, но разрушают собственное здоровье в погоне за успехом и, таким образом, не могут поддерживать высокие результаты. Многие люди работают как одержимые или вкалывают столько времени, что вредят отношениям, которые необходимы им для поддержания постоянного роста. Они отталкивают коуча, который помогал им развиваться; они разрушают отношения, и эмоциональные последствия выбивают почву из-под ног; они разочаровывают инвесторов, и в один прекрасный день у них не остается денег для роста.

Высокие результаты, как я их определяю и как подтверждают данные исследований, не в том, чтобы преуспеть любой ценой, а в том, чтобы выработать привычки, которые помогают *совершенствоваться* и *обогащать* все сферы жизни.

Важно, чтобы вы преуспели и вели здоровый образ жизни, полной позитивных эмоций и отношений.

Организации тоже переживают взлеты и падения. Сегодня им труднее постоянно быть в лидерах, чем когда-либо. Это повсеместное явление. Многие топ-менеджеры безуспешно борются с культурой безразличия и низкой результативности. Они отчаянно стремятся реализовать смелые видения и развивать сотрудников, но уже осознали, что те на грани выгорания. Вот почему управленцам понравится эта книга: они будут рады узнать, что их организации могут быть здоровыми и плодотворными. По сути, последнее условие требует первого. Привычки, о которых мы поговорим в этой книге, эффективны и для команд, и для индивидов.

Обращаюсь к успешным людям и лидерам, которые хотят помочь своим организациям добиться высоких результатов: поверьте, вы сможете достичь следующего уровня успеха быстрее и увереннее, чем в прошлый раз. Действительно существует гораздо более эффективный способ жить и работать, и, к счастью, это не тайна. Привычки высокой результативности, перечисленные в этой книге, конкретные, повторяющиеся, масштабируемые и долгосрочные.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ВЫСОКОРЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ЛЮДЯХ

Что нам известно о людях, которые добиваются уникального стабильного успеха в течение длительного периода?

Результативные люди успешнее своих коллег
и при этом меньше подвержены стрессу

Миф о том, что мы должны терпеливо нести свою ношу и мириться с тем, что по мере роста успеха растут стресс и тревожность, ошибочен (если,

конечно, у нас правильные жизненные привычки). Можно прожить удивительную жизнь, не имеющую ничего общего с битвой, которую ведет большинство в стремлении выжить или добиться чего-то существенного, кипятая или выгорая. Я не говорю, что результативные люди никогда не испытывают стресса — конечно, испытывают, но они лучше справляются, проявляют больше упорства и переживают не такие серьезные спады производительности, вызванные усталостью, отвлекающими факторами и перегрузкой.

Результативные люди любят преодолевать трудности и уверены, что добьются цели, несмотря ни на что

Многие люди избегают малейших сложностей в жизни. Они боятся, что не справятся, что их осудят или отвергнут. Результативные люди другие. Конечно, им не чужды сомнения. Но они стремятся попробовать что-то новое и верят, что смогут во всем разобраться. Они не шарахаются от трудностей, и это помогает не только добиться успеха в жизни, но и вдохновлять окружающих.

Результативные люди более здоровые

Они лучше питаются. Чаще занимаются спортом. Пять процентов наиболее результативных людей на 40% чаще тренируются по три раза в неделю. Здоровье нужно каждому, но многие думают, что приходится жертвовать им ради успеха. Они ошибаются. Исследование за исследованием показывают, что результативные люди энергичнее — психологически, эмоционально и физически, — чем их коллеги.

Результативные люди счастливы

Все хотят быть счастливыми. Но многие живут ради достижений и абсолютно несчастны. Они многого достигают, но не чувствуют удовлетворения. Результативные люди другие. Оказывается, каждая привычка высокой результативности, которую мы обнаружили, даже если практиковать ее отдельно от остальных, усиливает общее ощущение счастья. Вместе все

шесть привычек, о которых вы прочитаете в этой книге, не только приведут вас к совершенству, но и сделают счастливее — и научные данные подтверждают это. Позитивные ощущения — чувство вовлеченности, радость и уверенность, — которые характеризуют эмоциональное состояние результативных людей, могут стать *вашими*.

Результативными людьми восхищаются

Коллеги берут с них пример, даже когда люди с высокими результатами обгоняют их. Почему? Потому что для того, чтобы добиться высоких результатов, это должно уступить место служению. Результативные люди овладели искусством влиять на окружающих так, чтобы те чувствовали, что их уважают и ценят, — и имели больше шансов самим стать результативными.

Результативные люди получают более высокие оценки и занимают более высокие должности

Высокая результативность статистически связана со средним баллом успеваемости. В одном исследовании, в котором участвовали двести студентов-спортсменов, мы обнаружили, что чем выше их показатель индикатора высокой результативности (инструмент измерения потенциала высокой результативности), тем выше средний балл. Результативные люди также чаще становятся гендиректорами и топ-менеджерами. Почему? Потому что их привычки помогают вести за собой людей и подниматься по организационной иерархической лестнице.

Результативные люди работают увлеченно, с энтузиазмом независимо от традиционного вознаграждения

Высокая результативность не связана с компенсацией. Это значит, что зарплата не влияет на ваши возможности или способность работать на высоком уровне. Результативные люди вкладывают максимум усилий не из-за денег, но просто потому, что иначе не могут, это так называемая *необходимость*, о которой вы прочитаете дальше. Они работают не ради

награды, похвалы или бонусов; они трудятся ради смысла. Вот почему в наших исследованиях результативные люди практически всегда считают, что их заслуги оценивают по достоинству, независимо от дохода. Они также редко чувствуют, что их работа «неблагодарна» или что другие не ценят того, как много они трудятся. Это не потому, что их работа уникальна или они всегда занимаются тем, о чем мечтали. Напротив, дело в том, что они ищут в своей работе определенную цель и смысл, чтобы чувствовать себя вовлеченными, компетентными и удовлетворенными.

Результативные люди решительны и непреклонны (когда это нужно)

Они интересуются новым опытом и ищут способ выразить себя не для того, чтобы «завоевывать» или соперничать. Они демонстрируют твердость характера благодаря привычке смело делиться новыми идеями, участвовать в увлекательных обсуждениях, выражать свои мысли, делиться мечтами и отстаивать свою позицию. Данные также показывают, что они чаще защищают других и борются за их идеи. То есть они идеально подходят на роль открытого, заботливого лидера.

Результативные люди не ограничиваются своими сильными сторонами

Существует миф, что наши врожденные сильные стороны — именно то, что все мы должны развивать. Однако время самокопания давно прошло. Пора заглянуть за рамки того, что для нас естественно, и стать тем, кем мы должны быть, чтобы расти, служить и лидировать. Результативные люди понимают это. Они меньше занимаются «поиском своих сильных сторон» и больше нацелены на «адаптивную работу» — выясняют, что нужно исправить, и работают над собой, чтобы стать тем человеком, который сможет это исправить. Они реже задают вопрос «Кто я и что у меня получается хорошо?» и чаще задумываются, «что нужно для того, чтобы принести пользу в этой сфере, и в чем я должен совершенствоваться, чтобы добиться этого, или как руководить людьми, чтобы они принесли результат?». Результативные люди не работают над своими сильными сторонами больше, чем остальные, так что не в этом их особенность.

Результативные люди уникально продуктивны — они овладели искусством «продуктивной качественной отдачи».

В любой отрасли они выдают более качественный результат, чем требуется. Хотя это не значит, что они берут на себя больше дел; многие коллеги, возможно, опережают их по количеству выполненных задач. Однако результативные люди выполняют больше тех дел, которые имеют *высокую ценность* в их сфере интересов. Они помнят, что главное — заниматься тем, что действительно важно. Сосредоточенность и усилия, направленные только на те результаты, которые имеют реальное значение, помогают им совершенствоваться.

Результативные люди — адаптивные лидеры-служители

Моя работа в сфере высокой результативности отличается от ажиотажа вокруг экспертов мирового уровня тем, что я не выискиваю отдельных экспертов или индивидуальные исключения из правил. Результативные люди не мыслят, не живут и не работают в вакууме. Они влияют на окружающих и создают уникальную ценность для них, а не просто стараются выиграть конкурс по правописанию и шахматные турниры. Они лидеры, способные адаптироваться к непростым условиям и помочь другим достичь успеха и внести свой вклад. Так, результативные люди переходят с проекта на проект и добиваются успеха, снова и снова. Словно их можно поместить в любой контекст, в любую команду, компанию, отрасль, и они одержат победу — не потому что они гении или одинокие волки, а потому что они позитивно влияют на других и вдохновляют их на рост. **Они не просто развивают навыки; они развивают людей.**

Понимаю, такой перечень создает впечатление, что результативный человек — непогрешимый трудоголик. Однако это не так. Список, который я привел, — общее описание результативных людей, но, конечно же, существует множество индивидуальных отличий и вариаций. Некоторые результативные люди, к примеру, не могут похвастаться хорошим здоровьем, хотя и добиваются более весомых результатов. Некоторые счастливы и здоровы, но ими не восхищаются. Другими словами, эти описания верны не на сто процентов и не для ста процентов индивидов.

Однако, скорее всего, со временем привычки, описанные в этой книге, приведут к перечисленным преимуществам и поистине выдающейся жизни.

Если перечисленные описания пока не подходят вам, не беспокойтесь — результативные люди не рождаются такими. Обучив более миллиона человек по этой теме, со всей ответственностью заявляю, что сверхлюдей не существует. Результативные люди ничем особенным не отличаются от вас — ни уникальным талантом, ни особой «силой», ни генетическим везением или личностными характеристиками. Высокие результаты — не естественное преимущество, а итог конкретного набора осознанных привычек. Вы можете приобрести эти привычки и достичь высокой результативности практически в любой области деятельности. И мы сможем измерить и доказать это.

ПРИВЫЧКИ ВЫСОКОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Мои исследования и тренинги показали, что определенные привычки дают конкурентное преимущество, превратив средний результат в высокий. Результативные люди овладели (намеренно или в силу необходимости) шестью привычками, которые имеют *наибольшее* значение для достижения и поддержания долгосрочного успеха.

Мы называем эти шесть привычек НР6 (High Performance 6). Они связаны с пониманием, энергией, необходимостью, продуктивностью, влиянием и смелостью. Они демонстрируют, что результативные люди *делают* постоянно — от цели к цели, от проекта к проекту, от команды к команде, от человека к человеку. Каждую привычку можно выработать, улучшить и применить во всех аспектах жизни. Можно следовать этим привычкам уже сегодня, и они сделают вас лучше. Каждую привычку мы рассмотрим в последующих главах и предложим упражнения для их развития.

Однако сперва поговорим о привычках в целом. Согласно традиционному определению, привычки вырабатываются, когда мы делаем что-то столько раз, что с определенного момента это происходит почти автоматически. Сделайте простое действие, которое легко запомнить, делайте его регулярно и получайте за него награду, и вы начнете развивать привычку, которая вскоре станет второй натурой. К примеру, потренировавшись

несколько раз, уже проще завязывать шнурки на обуви, водить машину, набирать текст на клавиатуре. Вы делаете это не задумываясь, *на автомате*.

Эта книга не о таких привычках. Я не стану учить вас упрощенным повседневным типам поведения, которые действуют на уровне подсознания. Я хочу, чтобы вы *полностью осознавали* происходящее, когда будете сражаться за победу, покорять вершины и вести за собой людей. Потому что привычки, которые действительно влияют на результаты работы, не относятся к подсознанию. Они не всегда становятся машинальными и не всегда упрощаются со временем, потому что мир становится сложнее, когда вы ищете настоящий успех. Так что придется внимательно смотреть, куда вы ступаете, когда взбираетесь вверх.

Привычки высокой результативности, о которых вы узнаете в этой книге, — *намеренные*. Они осознанно выбраны, обдуманы, приведены в действие волевым усилием и регулярно совершенствуются для укрепления вашего характера и увеличения шансов на успех.

Намеренные привычки обычно не даются легко. Нужно практиковать их сосредоточенно, внимательно, особенно в изменчивых обстоятельствах. Каждый раз, когда вы заходите в тупик, начинаете новый проект, оцениваете прогресс, пытаетесь руководить другими, нужно намеренно задумываться о привычках высокой результативности. Их придется использовать в качестве контрольного списка, как пилот пользуется картой обязательных проверок перед полетом.

Думаю, это хорошо. Я не хочу, чтобы мои клиенты продвигались вперед неосознанно, реактивно или импульсивно. Хочу, чтобы они *понимали*, что они делают, чтобы одержать победу, и делали это осознанно и намеренно. Так они станут капитанами собственной судьбы, а не рабами своих порывов и побуждений. Хочу, чтобы вы контролировали свои действия, сознательно и с полным пониманием, видели, как ваши результаты улучшаются, — и помогли другим тоже стать лучше.

Придется серьезно поработать, чтобы применить на деле привычки высокой результативности, но не жалейте на это сил.

Некоторые скажут, что я мог бы предложить привычки попроще и, вероятно, продать больше книг. Но если вы хотите усовершенствовать свою жизнь, *простота* — не главное; *рост* — вот что важно. И данные

однозначно показывают, что эти шесть привычек способны многое изменить, хотя и требуют постоянного внимания и усилий. Если вы стремитесь к высоким результатам, то нам с вами придется засучить рукава и поработать, чтобы внедрить и развивать эти привычки в каждом аспекте вашей жизни до самого последнего дня.

**Когда стучишься в дверь возможности,
не удивляйся, если ответит работа.**

Как спортсмены никогда не прекращают тренировки, результативные люди никогда не перестают осознанно корректировать и укреплять свои привычки.

Настоящий успех — всеобъемлющий, продолжительный — опирается не на то, что естественно, стабильно, удобно и делается машинально. Зачастую путь к величию начинается в тот момент, когда стремление к комфорту и уверенности уступает место более значимой цели, требующей вложений и преодоления трудностей.

Навыков и сильных сторон, которыми вы обладаете сейчас, вероятно, недостаточно, чтобы выйти на следующий уровень успеха, так что глупо думать, что не придется работать над своими слабостями; развивайте новые таланты, пробуйте новые привычки, выходите за рамки предполагаемых ограничений и способностей. Вот почему я не хочу навязывать вам простое решение — сосредоточиться на том, что легко вам дается.

Итак, мы прояснили этот момент: впереди вас ждет много работы.

РАЗРЕШЕНИЕ ПОЛУЧЕНО

Помимо привычек, что еще мешает большинству людей развиваться? Как я обнаружил, многие считают, что не заслуживают или не готовы подняться на следующий уровень. Они сомневаются в собственной ценности или ждут какого-то внешнего одобрения — продвижения, диплома, награды, — чтобы ввязаться в крупную игру. Это, конечно, неправильно. Вы заслуживаете выдающегося успеха, как и все остальные. И вам не нужно ничье разрешение, чтобы начать жить на своих условиях. Нужен план. И я обещаю, что вы найдете его в этой книге.

Иногда люди не ищут особого успеха в жизни, потому что окружающие говорят: «Почему ты не можешь радоваться тому, что у тебя есть?» Те, кто так говорит, не понимают результативных людей. Можно обожать то, что имеешь, и все равно стремиться к росту и более значимому вкладу. Так что не позволяйте никому сбить вас с пути к лучшей жизни. Не ограничивайте себя или свои мечты по какой-либо причине. *Нет ничего плохого в том, что вы хотите большего.* Не бойтесь новых амбиций. Просто подумайте, как реализовать их — с большей сосредоточенностью, изяществом и удовлетворением, чем в прошлый раз. Следуйте схеме, предложенной в этой книге.

В следующей главе мы перечислим шесть привычек высокой результативности, НРБ, и подробно расскажем, как нам удалось их сформулировать. Научное обоснование нашего открытия поможет вам понять нюансы и эффективность этого подхода. Затем мы сразу же займемся каждой из шести привычек. Каждой привычке посвящена отдельная глава, в которой вы узнаете три новых практики для ее закрепления. Наконец, мы обсудим подводные камни, из-за которых вы рискуете прекратить рост или потерпеть неудачу, и я открою вам главный секрет, необходимый для удержания прогресса.

Как ваш проводник я вдохновлю вас на новые мысли, буду ставить непростые задачи и научу обращать внимание на то, что *действительно* важно. Если временами я покажусь вам не в меру усердным и дотошным, прошу прощения. Я десять лет консультировал удивительных, неординарных людей и знаю, какие потрясающие результаты ждут вас. В отличие от ученых и авторов подкастов, я рассматриваю только измеримые результаты и помогаю достигать их индивидам и командам из самых разных стран и сфер деятельности. Мое колоссальное желание поделиться этими идеями родилось благодаря тому, что мои студенты и научные данные не раз подтверждали эффективность этих методов. Так что да, вам придется простить мне чрезмерное рвение и позволить задавать непростые вопросы и предлагать упражнения, которые покажутся вам утомительными или заставят почувствовать себя некомфортно. Если бы я сидел рядом с вами, я бы попросил разрешения подталкивать вас, наседать, бросать вызов, требовать полной отдачи. Раз вы выбрали эту книгу, не сомневаюсь, что вы готовы приступить к работе.

Мне бы также хотелось рассказать, чего вы не найдете на этих страницах. Я старался сделать эту книгу максимально практичной, отдавая предпочтение *стратегиям*, которые можно применить, чтобы усовершенствовать свою жизнь, а не *рассказам* о незнакомых вам людях и научных подробностях, которые вам, вероятно, безразличны. Я не утверждаю, что эта книга — исчерпывающий труд по психологии или науке достижений; это попытка отфильтровать двадцать лет опыта и превратить его в дорожную карту. В работе таких масштабов неизбежны обобщения и открытые вопросы, и я постарался обозначить их.

Свести эту книгу к практическим привычкам было нелегко. Первый черновой вариант насчитывал 1498 страниц, и мне пришлось сделать непростой выбор — что вырезать, а что оставить. Чтобы принять правильное решение, я последовал примеру, о котором уже говорил и которому научили меня многие результативные люди:

**Если хотите преуспеть, не забывайте: главное,
чтобы главное всегда оставалось главным.**

В этой книге «главное» — научить вас привычкам, которые сделают вас выдающимся человеком, и помочь вам понять привычки на уровне концепции, а также научить практиковать их с уверенностью.

Так что я сократил развлекательную часть и материал для размышления — профили исторических фигур или современных лидеров, удивительные истории лабораторных экспериментов, — потому что все это больше подходит для моего блога или подкаста, чем для книги. Я сделал такой выбор, чтобы книга больше напоминала инструкцию по применению, а не сборник кейсов или научных заметок. Я расскажу в двух словах, каково работать с результативными людьми, а также поделюсь выводами наших исследований, но в основном речь пойдет о том, что вы должны *сделать*, чтобы выйти на следующий уровень успеха. Если вы захотите узнать больше историй реальных людей и кейсов, зайдите на мой блог или подкаст через Brendon.com. Если вы предпочитаете более научный подход и глубокий взгляд на методологию, загляните на сайт HighPerformanceInstitute.com.

Я постарался сделать эту книгу полезной и всегда актуальной, чтобы материал был понятен и полезен, когда бы вы к ней ни обратились.

Так как наши студенты всегда спрашивают, как та или иная тема затрагивает меня как публичную фигуру, я поделюсь личными примерами. Однако даже они иллюстрируют то, что мы узнали от результативных людей. Так как самое главное для улучшения вашей результативности — шесть конкретных привычек, я не стану тратить ваше время рассказами о диетах, детстве, любимых книгах, утренних ритуалах и любимых приложениях результативных людей — у каждого свои предпочтения, и они не связаны напрямую с высокой результативностью. Так что оставим дискуссии по поводу образа жизни для подкастеров и журналистов, которые задают потрясающим людям потрясающие вопросы. Эта книга другая, так как посвящена результатам работы, а не личностным особенностям и интригам. Это не сборник чужих жизнеописаний; это перечень проверенных практик [1]. Здесь речь идет о вас. О том, какое мировоззрение и какие привычки нужно целенаправленно внедрять в жизнь. Итак, к делу.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС

Вы человек занятой, я знаю. У вас на сегодня много дел. Возможно, я пробудил ваше любопытство и вы искренне решили улучшить свою жизнь прямо сейчас. Но я также знаю: есть риск, что ваш интерес не перерастет в конкретные действия. Так что я хотел бы дать два совета, которые можно применить прямо сейчас, чтобы ваши благие намерения продлились дольше, чем *один день*.

1. Пройти оценку на HighPerformanceIndicator.com

Не беспокойтесь, это *бесплатно* и занимает всего пять-семь минут. Вы получите результат по шести категориям, связанным с высокой результативностью. Вы узнаете, что получается не очень хорошо. Эта оценка поможет прогнозировать ваши шансы достичь долгосрочных целей или реализовать свою мечту в случае, если вы не будете менять сегодняшние привычки и принципы работы. Когда вы пройдете оценку и получите результат, вам также предложат рекомендации по курсу и другие бесплатные ресурсы. Вы можете поделиться ссылкой или своими результатами с коллегами или командой. А также сравнить их с результатами других людей, однако не забудьте вернуться к этой книге и узнать, как стать лучше.

2. Прочитать сегодня следующие две главы

Да, сегодня. Сейчас. Это не займет много времени. Если взяться за дело с упорством и рвением, вы узнаете факторы, имеющие огромное значение для того, чтобы добиться долгосрочного успеха, чем бы вы ни занимались. Вы познакомитесь с измеримыми способами совершенствования и будете точно знать, что важнее всего для достижения продолжительного успеха.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

