

Ценность этой книги для человека сравнима с ценностью фундамента для здания. Не упустите важного!

Максим Журило, компания Business Relations

Business Relations



Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен  
и Лес Хьюитт

# БесЦельная ЖИЗНЬ

Ключевые навыки  
для достижения  
ваших целей



ПОНЕДЕЛЬНИК MONDAY	ВТОРНИК TUESDAY	СРЕДА WEDNESDAY	ЧЕТВЕРГ THURSDAY	ПЯТНИЦА FRIDAY	СУББОТА SATURDAY	ВОСКРЕСЕНЬЕ SUNDAY
			1	2 <i>оплата счетов</i>	3	4
5 <i>Не проспать на работу!</i>	6	7	8 <i>Собрать документы</i>	9	10	11 <i>День рождения жены</i>
12	13 <i>курсы!</i>	14	15	16	17 <i>подготовить доклад</i>	18
19 <i>совещание</i>	20	21 <i>сдача теста</i>	22	23	24	25
26	27	28	29 <i>Ура! повысили!</i>	30	31	

Jack Canfield  
Power of Focus

[ Хороший перевод! ]

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

Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Les Hewitt

# The Power Of Focus

Health Communications Inc.  
Deerfield Beach, Florida

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

Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен, Лес Хьюитт

# Цельная жизнь

## Ключевые навыки для достижения ваших целей

Перевод с английского Екатерины Луцкой

5-е издание

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»  
Москва, 2014

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

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
К98

Издано с разрешения Health Communications Inc., Deerfield Beach, Florida, U.S.A.

**Кэнфилд Д.**

К98 **Цельная жизнь. Ключевые навыки для достижения ваших целей / Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен, Лес Хьюитт; пер. с англ. Екатерины Луцкой. — 5-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 256 с.**

ISBN 978-5-91657-290-2

Книги, призывающие обрести смысл жизни, обычно отталкивают реалистичных и практичных людей абстрактностью идеи. Разве можно думать о какой-то высокой жизненной цели, когда у вас дом не прибран, машину нужно отвезти в ремонт и собака не кормлена?! Но на самом деле бесцельная жизнь во сто крат хуже бытовых проблем и нестабильной финансовой ситуации.

Прочитав эту книгу, вы научитесь не только правильно определять и формулировать цели как на каждый день, так и на полжизни вперед, но и узнаете, как составить работающий план по их достижению, как отказаться от привычек, которые мешают вам, как завести новые полезные привычки и как поэтапно добиваться желаемого. А потом, возможно, вы обнаружите в себе силы и желание задуматься и о смысле бытия.

Книга поможет и тем, кто уже добивается поставленных целей, но хочет делать это эффективнее, и тем, кто пока еще просто не слишком доволен своей жизнью.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

**VEGAS LEX**

ISBN 978-5-91657-290-2

© Jack Canfield, Mark Victor Hansen и Less Hewitt, 2000  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

# Оглавление

<b>Вступление</b> .....	7
<b>Стратегия № 1</b>	
Ваше будущее зависит от ваших привычек .....	10
<b>Стратегия № 2</b>	
Фокус-покус! .....	30
<b>Стратегия № 3</b>	
Видите ли вы картину в целом? .....	52
<b>Стратегия № 4</b>	
Создайте баланс .....	84
<b>Стратегия № 5</b>	
Как выстраивать идеальные отношения .....	106
<b>Стратегия № 6</b>	
Фактор уверенности .....	138
<b>Стратегия № 7</b>	
Просите о том, чего хотите .....	152
<b>Стратегия № 8</b>	
Упорное постоянство .....	172
<b>Стратегия № 9</b>	
Решительные действия .....	192
<b>Стратегия № 10</b>	
Жизнь ради цели .....	218
<b>Заключительное слово</b> .....	239
<b>Благодарности</b> .....	241
<b>Об авторах</b> .....	245

*Джек*

Моим учителям, рассказавшим мне почти все о силе цели:

Клементу Стоуну, Билли Шарпу, Лэйси Холл, Бобу Реснику, Марте Крэмpton, Джеку Гиббу, Кену Бланчарду, Натаниэлу Брэндену, Стюарту Эмери, Тиму Пирингу, Трейси Госс, Маршаллу Терберу, Расселу Бишопу, Бобу Проктору, Бернхарду Дорманну, Марку Виктору Хансену, Лесу Хьюитту, Ли Пьюлосу, Дагу Крушке, Мартину Рутте, Майклу Герберу, Арманду Биттону, Марти Гленну и Рону Сколастикю.

*Марк*

Элизабет и Мелани: будущее в надежных руках.

*Лес*

Фрэн, Дженнифер и Эндрю: вы цель моей жизни.

# Вступление

## О том, для чего нужна эта книга

Тот, кто хочет добиться высот в бизнесе, должен ценить силу привычек и понимать, что их создают дела. Умейте быстро отказаться от привычек, которые могут поработить вас, и воспитывайте в себе привычки, которые помогут достичь успеха.

*Дж. Пол Гетти*

Уважаемый читатель (или будущий читатель, если вы еще не решили, стоит ли браться за эту книгу)!

Наши исследования демонстрируют, что перед бизнесменами сегодня стоят три главные проблемы: нехватка времени, денег и стремление к гармонии в рабочих и личных отношениях.

Для многих современный ритм жизни оказывается чересчур стремительным. В бизнесе все более востребованными становятся люди уравновешенные, способные не «перегореть» и не превратиться в трудоголиков, у которых не остается времени на семью, друзей и более возвышенные жизненные сферы.

Знакомо ли вам состояние «сгорел на работе»?

Если да, то наша книга призвана вам помочь, кем бы вы ни были — директором компании, вице-президентом, менеджером, продавцом, предпринимателем, занимаетесь ли частной практикой или работаете в крупной компании.

Мы обещаем, что изучение и постепенное применение на практике того, о чем мы рассказываем в нашей книге, позволит вам значительно улучшить результаты своей нынешней работы и добиться поставленных целей в бизнесе, личной жизни и финансах. Мы покажем вам, как сосредоточиться на своих сильных сторонах и получить удовольствие от более здорового, счастливого и гармоничного образа жизни.

Изложенные в книге идеи уже помогли и нам самим, и тысячам наших клиентов. Наш совместный опыт в бизнесе, полученный ценой бесчисленных ошибок и стремления к совершенству, насчитывает более 100 лет. Не мучая вас туманными теориями и рассуждениями, мы поделимся с вами важнейшими находками и тем самым поможем избежать неприятностей, стресса, сэкономить время и силы для великих дел.

### **Как извлечь из книги максимальную пользу**

Охотников за сказочной формулой «по щучьему велению, по моему хотению» мы вынуждены предупредить: в этой книге ее нет. Более того, весь наш опыт свидетельствует, что такой формулы не существует в принципе. Перемены к лучшему требуют реальных усилий. Именно поэтому свыше 90% людей, посещавших краткие семинары, не ощутили изменений в своей жизни. У них не нашлось времени применить изученное на практике — записи с семинаров так и остались пылиться на полках...

Наша главная цель — своей книгой вдохновить вас на немедленные действия. Читать ее будет легко.



В каждой главе вас ожидает знакомство с множеством стратегий и приемов, «разбавленных» забавными и поучительными историями. Первые три главы закладывают фундамент книги. Каждая последующая предлагает определенный набор методик формирования той или иной привычки, которая поможет вам сфокусироваться на цели, действовать успешнее и наслаждаться полноценной жизнью. В конце каждой главы приводится практическое руководство, которое поможет вам лучше усвоить изложенный материал. Действуйте постепенно — пусть эта книга станет для вас надежным подспорьем, к которому можно обратиться в любой момент.

Полезно будет вооружиться блокнотом с ручкой, чтобы записывать интересные идеи, возникающие при чтении.

Помните: все дело в цели. Именно из-за плохой «фокусировки» большинство людей проводят профессиональную и личную жизнь в постоянной борьбе. Они или откладывают дела на потом, или позволяют себе легко отвлекаться. У вас есть шанс не быть таким. Давайте же начнем!

Искренне ваши,

*Джек Кэнфилд*

*Марк Виктор Хансен*

*Лес Хьюитт*

P. S.

Если вы — руководитель компании и планируете быстрый рост в ближайшие несколько лет, купите каждому своему сотруднику по экземпляру этой книги. Энергия от совместных усилий по применению наших методов позволит вам добиться цели гораздо раньше, чем вы ожидаете.

# Стратегия № 1

## Ваше будущее зависит от ваших привычек

Хотите верить, хотите нет, но жизнь — не просто череда случайных событий. Это вопрос выбора конкретных действий в той или иной ситуации. В конечном счете именно ваш ежедневный выбор определяет, будете ли вы доживать век в бедности или достатке, болезнях или здоровье, несчастье или счастье. Выбор за вами, поэтому подходите к нему разумно.

Выбор закладывает фундамент ваших привычек. А они, в свою очередь, играют очень важную роль в том, что произойдет с вами в будущем. Речь идет и о рабочих, и о ваших личных привычках. В книге вы найдете стратегии, применимые как на работе, так и дома, одинаково действенные и для мужчин, и для женщин. Ваша задача — изучить их и выбрать для себя наиболее подходящие.

В этой главе излагается все самое важное о привычках. Сначала разъясняется, как они работают. Затем вы узнаете, как выявить плохую привычку и изменить ее. И наконец, мы предложим вам «Формулу успешной привычки» — простую

методику, с помощью которой можно сменить плохие привычки на полезные.

## У успешных людей — успешные привычки

### Как работают привычки

Что такое привычка? Попросту говоря, это действие, которое вы совершаете настолько часто, что даже перестаете его замечать. Иными словами, это модель поведения, которую вы автоматически повторяете снова и снова.

Например, если вы учитесь водить машину с механической коробкой передач, первые несколько уроков вам обычно интересны. Одна из главных задач, стоящих перед вами, — научиться синхронизировать управление педалями сцепления и газа, чтобы переключение передач проходило гладко. Если слишком резко отпустить сцепление, машина заглохнет. Если передавить газ, не отпустив сцепление, мотор будет реветь, но вы не тронетесь с места. Бывает, машина выскакивает на улицу, словно кенгуру, и снова замирает, пока водитель-новичок сражается с педалями. Однако постепенно передачи начинают переключаться плавно, и вы перестаете о них думать.

*Лес: Все мы — дети привычки. Каждый день по дороге из офиса я проезжаю девять светофоров. Часто, попав домой, я не помню, где какой был свет, — как будто на время езды теряю сознание. Я запросто могу забыть о просьбе жены заскочить куда-нибудь по пути домой, потому что «запрограммировал» себя на то, чтобы каждый вечер ехать домой одной и той же дорогой.*

Но человек может «перепрограммировать» себя в любой момент, когда пожелает. Предположим, вы хотите быть

финансово независимы. Возможно, стоит пересмотреть свои привычки по части зарабатывания денег? Приучили ли вы себя регулярно откладывать хотя бы 10% своего дохода? Ключевое слово здесь — «регулярно». Иными словами, каждый месяц. Каждый месяц — это хорошая привычка. Большинство людей халтурит, когда речь идет о накоплении денег. Эти люди непостоянны.

Предположим, вы приступили к программе сбережения и инвестирования. Первые полгода, как и задумано, прилежно откладываете по 10% своего заработка. Потом что-нибудь случается. Например, вы берете эти деньги на отпуск, обещая себе возместить взятое в течение ближайших месяцев. Разумеется, из этих благих намерений ничего не получается, и ваша программа финансовой независимости стопорится, так толком и не начавшись.

Кстати, знаете ли вы, как легко стать финансово обеспеченным? Если с 18 лет вы будете каждый месяц откладывать по сто долларов под 10% годовых, к 65 годам у вас будет больше 1 100 000 долларов! Надежда есть, даже если вы начнете в 40 лет, хотя и придется откладывать более солидную сумму.

Этот процесс называется **политикой «без исключения»** и означает, что вы посвящаете созданию своего финансового будущего каждый свой день. Именно это отличает людей, у которых такое будущее есть, от тех, у кого его нет.

Давайте рассмотрим еще одну ситуацию. Если для вас важно поддерживать себя в физической форме, вы должны заниматься спортом трижды в неделю. Политика «без исключения» в данном случае означает, что вы будете заниматься, невзирая ни на что, потому что для вас ценны долгосрочные результаты.

«Халтурщики» бросают заниматься через несколько недель или месяцев. Обычно у них есть на это тысяча объяснений. Если вы хотите отличаться от толпы и жить собственной жизнью, поймите: ваше будущее определяют ваши привычки.

Путь к успеху — это не приятная прогулка. Чтобы чего-то добиться, нужно быть целеустремленным, дисциплинированным, энергичным каждый день.

## **Привычки определяют качество жизни**

Сегодня о своем образе жизни задумываются многие. Часто можно услышать: «Я ищу лучшей жизни» или «Я хочу сделать свою жизнь легче». Похоже, что материального благополучия для счастья недостаточно. Быть по-настоящему состоятельным — значит не только обладать финансовой свободой, но иметь интересных знакомых, хорошее здоровье и сбалансированную профессиональную и личную жизнь.

Еще одна важная вещь — познание собственной души. Это бесконечный процесс. Чем больше познаешь себя — свой образ мыслей, палитру чувств, сокровенность подлинной цели, — тем ярче становится жизнь.

Именно этот более высокий уровень понимания определяет качество вашей повседневной жизни.

## **Плохие привычки сказываются на будущем**

*Пожалуйста, очень внимательно прочтите следующие несколько абзацев. Если вы недостаточно сосредоточены, пойдите и умойтесь холодной водой, чтобы не упустить важность изложенной ниже основополагающей идеи.*

Сегодня многие живут ради немедленного вознаграждения\*. Покупают вещи, которые на самом деле не могут себе позволить, а оплату откладывают на возможно больший срок. Автомобили, развлечения, новейшие технические «игрушки» — вот далеко не полный список таких приобретений. Те, кто привык так поступать, будто играют

---

\* Если и вам не хватает терпения по жизни, обязательно прочтите книгу «Не набрасывайтесь на мармелад!» (Хоаким де Посада, Эллен Зингер. Не набрасывайтесь на мармелад! — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2011). *Прим. ред.*

в догонялки. Чтобы свести концы с концами, им часто приходится дольше работать или искать дополнительный заработок. Такие «переработки» приводят к стрессу.

Если ваши расходы постоянно превышают доходы, результат будет один: банкротство. Если плохая привычка становится хронической, вам рано или поздно придется расхлебывать ее последствия.

Еще несколько примеров. Если вы хотите жить долго, необходимо иметь здоровые привычки. Очень важны правильное питание, физические упражнения и регулярные обследования. А что происходит в реальности? Большинство людей на Западе имеют лишний вес, мало двигаются и неправильно питаются. Как это объяснить? Опять же тем, что они живут одним мгновением, не задумываясь о последствиях. Привычка постоянно питаться на бегу, фастфудом, сочетание стресса и высокого содержания холестерина повышают риск инсультов и инфарктов. Эти последствия могут оказаться смертельными, но многие склонны игнорировать очевидное и бежать по жизни вприпрыжку, не думая о том, что, возможно, где-то за углом их подстерегает серьезный кризис.

Возьмем личные отношения. Институт брака под угрозой: почти 58% семей в России распадаются\*. Если вы привыкли обделять самые важные отношения временем, силами и любовью, откуда же взяться благоприятному результату?

**Помните: за все в жизни приходится платить. Негативные привычки влекут за собой негативные последствия. Положительные привычки приносят вам награду.**

**Вы можете превратить негативные  
последствия в награду.  
Начните менять свои привычки прямо сейчас**

---

\* По данным Федеральной службы государственной статистики за 2009 г.  
*Прим. ред.*

## На создание правильных привычек нужно время

Сколько времени требуется, чтобы изменить свою привычку? Обычно на этот вопрос отвечают «три-четыре недели». Возможно, это так, если речь идет о небольших корректировках поведения. Вот личный пример.

*Лес: Помню, как я все время терял ключи. Вечером ставил машину в гараж, заходил в дом и бросал их куда придется, а потом, когда надо было выйти по делу, не мог их найти. Бегая по дому, я испытывал стресс, а найдя эти злополучные ключи, обнаруживал, что уже опоздал на встречу на добрых двадцать минут...*

*Решить эту постоянную проблему оказалось несложно. Однажды я прибил к стене напротив двери гаража деревяшку, прикрепил на нее два крючка и сделал большую надпись «Ключи».*

*Следующим вечером я пришел домой, прошел мимо своей новой «парковки» для ключей и швырнул их куда-то в дальний угол комнаты. Почему? Потому что привык. Почти тридцать дней мне потребовалось на то, чтобы заставить себя вешать их на стену, пока мозг не стал сообщать мне: «Похоже, мы теперь делаем что-то иначе». Наконец, новая привычка сформировалась окончательно. Больше я ключи не теряю, но переучить себя было непросто.*

Прежде чем начать изменять свою привычку, вспомните, как долго она у вас была. Если вы делали что-либо постоянно в течение тридцати лет, вам вряд ли удастся переучить себя за несколько недель. Это все равно что пытаться сплести веревку из задубевшего со временем волокна: оно будет поддаваться, но с большим трудом. Многолетние курильщики знают, как трудно отказаться от привычки к никотину.

Многие так и не могут бросить курить, несмотря на все более многочисленные свидетельства того, что курение сокращает жизнь.

Точно так же те, чья самооценка много лет была занижена, за двадцать один день не смогут превратиться в уверенных в себе людей, готовых перевернуть мир. На создание позитивной системы взглядов может потребоваться год, иногда и не один. Но важные изменения стоят многолетнего труда, ведь они способны позитивно повлиять как на вашу личную, так и на профессиональную жизнь.

Еще один момент — опасность скатиться назад, к старому. Это может произойти при усилении стресса или наступлении внезапного кризиса. Может оказаться, что новая привычка недостаточно сильна, чтобы выдержать трудности, и на ее окончательное формирование потребуется больше времени и усилий, чем казалось сначала. Добиваясь автоматизма, космонавты заводят себе чек-листы для всех без исключения процедур, чтобы снова и снова убеждаться в правильности своих действий. Вы можете создать такую же бесперебойную систему. Это дело практики. И оно стоит затраченных усилий — скоро вы в этом убедитесь.

Представьте себе, что каждый год вы меняете по четыре привычки. Через пять лет у вас будет двадцать новых полезных привычек. Теперь ответьте: изменят ли двадцать новых полезных привычек результаты вашего труда? Разумеется, да. Двадцать успешных привычек могут дать вам деньги, которые хочется или необходимо иметь, прекрасные личные отношения, энергию и здоровье, а также множество новых возможностей. А если каждый год создавать себе больше четырех привычек? Только представьте себе такую заманчивую картину!..



## **Наше поведение строится на привычках**

Как уже упоминалось, многие наши повседневные действия не что иное, как самая обыкновенная рутина. С момента утреннего подъема до вечернего отхода ко сну вы делаете тысячи привычных дел — одеваетесь, завтракаете, читаете газету, чистите зубы, едете в офис, здороваетесь с людьми, наводите порядок на рабочем столе, назначаете встречи, работаете над проектами, говорите по телефону и т. д. За долгие годы у вас возникает набор прочно укоренившихся привычек. Сумма всех этих привычек определяет ход вашей жизни.

Будучи детьми привычки, мы очень предсказуемы. Во многом это хорошо, так как для других мы становимся надежными и последовательными. (Интересно отметить, что у непредсказуемых людей тоже есть привычка — привычка к непоследовательности!)

Однако если рутины слишком много, жизнь становится скучна. Мы делаем меньше того, на что способны. Действия, из которых складывается наше ежедневное поведение, выполняются бессознательно, бездумно.

Если жизнь перестала устраивать вас, надо что-то менять.

### **Качество — не действие, а привычка Новая привычка скоро станет частью вашего поведения**

Вот это новость! Внушив себе, что ваше новое поведение важнее нынешнего, вы можете начать делать вещи совершенно по-новому, то есть замещать свои старые плохие привычки новыми успешными.

Например, часто опаздывая на совещания, вы, вероятно, испытываете немалый стресс. Чтобы это исправить, твердо решите для себя в течение следующих четырех недель приездать на любую встречу за десять минут до ее начала. Если

вам хватит силы воли довести этот процесс до конца, вы заметите два момента:

- 1) первую неделю-другую будет трудно. Возможно, вам, даже потребуется сделать самому себе несколько выговоров, чтобы не сбиться с выбранного курса;
- 2) чем чаще вы будете приезжать вовремя, тем легче будет это делать. Однажды пунктуальность станет чертой вашего поведения.

Если другие могут существенно менять себя, почему бы и вам не сделать этого? Помните: ничто не изменится, пока не изменитесь вы. Пусть изменения станут для вас катализатором улучшения жизни, которое даст вам свободу и душевное спокойствие.

**Продолжая делать то, что делал всегда,  
будешь получать то, что всегда получал**

## Как выявить плохие привычки?

### **Внимание: привычки, работающие против вас**

Многие наши схемы поведения, особенности и странности незаметны. Давайте же повнимательнее посмотрим на привычки, мешающие вам. Возможно, вы навскидку припомните несколько из них. Вот наиболее распространенные:

- неумение перезванивать вовремя;
- привычка опаздывать на встречи;
- неумение строить взаимоотношения с коллегами;
- недостаточная точность в формулировании ожидаемых результатов, планов на месяц, целей и т. д.;
- неверный расчет времени на дорогу (слишком мало);
- неумение быстро и эффективно работать с бумагами;

- откладывание оплаты счетов на последний момент и в результате — начисление пеней;
- привычка не слушать, а говорить;
- свойство забывать чье-либо имя через минуту после представления или раньше;
- привычка несколько раз отключать будильник, прежде чем встать утром;
- работа день напролет без физических упражнений или регулярных перерывов;
- недостаточное время, проводимое с детьми;
- питание в фастфудах с понедельника по пятницу;
- питание в неурочные часы в течение дня;
- привычка уходить из дома утром, не обняв жену, мужа, детей;
- привычка брать работу на дом;
- слишком долгие разговоры по телефону;
- привычка бронировать все в последнюю минуту (рестораны, поездки, театры, концерты);
- вопреки собственным обещаниям и просьбам других людей неумение доводить дела до конца;
- недостаточное время, отводимое отдыху и семье;
- привычка все время держать включенным сотовый телефон;
- привычка отвечать на телефонные звонки, когда семья собралась за столом;
- привычка контролировать любые решения, особенно в мелочах;
- привычка все откладывать на потом — от заполнения налоговых деклараций до наведения порядка в гараже;

Теперь проверьте себя — составьте список привычек, которые вам мешают. Отведите на это примерно час, чтобы хорошенько все вспомнить. Сделайте так, чтобы вас в это время не беспокоили. Это важное упражнение даст вам основу для улучшения своих привычек. Собственно, плохие привычки — препятствия, стоящие на пути к поставленной цели, — одновременно служат и trampлином для будущего успеха. Но пока вы ясно не поймете, что держит вас на месте, вам будет сложно развить в себе более продуктивные привычки.

Кроме того, выявить недостатки своего поведения можно, опросив ваших близких. Спросите, что они думают о ваших плохих привычках. Будьте последовательны. Если вы пообщаетесь с десятью людьми и восемь из них скажут, что вы никогда не перезваниваете вовремя, обратите на это внимание. Помните: ваше поведение, каким оно видится со стороны, — истина, а ваше собственное видение своего поведения — зачастую иллюзия. Но, настроившись на искреннее общение, вы сможете быстро внести коррективы в свое поведение и навсегда избавиться от плохих привычек.

### **Ваши привычки — результат вашего окружения**

Это очень важный тезис. Люди, с которыми вы общаетесь, окружающая вас среда существенно влияют на вашу жизнь. Тот, кто рос в неблагоприятной обстановке, постоянно подвергался физическому или моральному насилию, видит мир иначе, чем ребенок, воспитывавшийся в атмосфере тепла, любви и поддержки. У них разное отношение к жизни и разная самооценка. Агрессивная среда часто воспитывает чувство никчемности, недостаток уверенности в себе, не говоря уже о страхе. Такая негативная система взглядов, привнесенная во взрослую жизнь, может способствовать развитию множества вредных привычек, вплоть до пристрастия к наркотикам или криминальных склонностей.

Влияние знакомых также может сыграть свою положительную или отрицательную роль. Будучи окруженным людьми, которые постоянно жалуются на то, как все плохо, вы можете начать им верить. Если же окружить себя людьми сильными и оптимистичными, мир для вас окажется полон приключений и новых возможностей.

Гарри Алдер в своей книге «НЛП: Искусство получать то, что хочешь»<sup>\*</sup> объясняет: «Даже небольшие изменения в коренных элементах представлений могут произвести удивительные перемены в поведении и образе жизни. Это отчетливее видно у детей, чем у взрослых, так как дети более чувствительны к внушению и перемене убеждений. Например, если ребенок считает, что он хороший спортсмен или делает успехи в каком-либо школьном предмете, он и в самом деле начнет работать лучше. Успехи помогут ему поверить в себя, и он продолжит двигаться вперед и совершенствоваться».

Иногда человек с заниженной самооценкой говорит: «Я ни в чем не могу быть успешным». Такое убеждение очень плохо сказывается на всем, что он делает, если он вообще решается что-то начать делать. Это, конечно, крайний случай. У большинства самооценка находится на некоем среднем уровне, иногда являясь позитивной и воодушевляющей, а иногда — отрицательной или отнимающей силы. Например, человек может очень низко оценивать себя в карьерном плане и чувствовать себя «на коне» в спорте, общении или каком-нибудь виде досуга. Или наоборот. У всех нас есть набор мнений, касающихся многих областей нашей рабочей, общественной и личной жизни. При выявлении привычек, мешающих вам, нужно быть очень точным. Те из них, которые отнимают силы, нужно заменить другими, которые будут их придавать.

---

<sup>\*</sup> Гарри Алдер. НЛП: Искусство получать то, что хочешь. — СПб. : Питер, 2009.

Даже если вам не повезло расти в неблагоприятной обстановке, вы все равно можете измениться. Возможно, в этом вам поможет один-единственный человек. Отличный тренер, учитель, терапевт, наставник или кто-то, кого вы можете считать образцом успешного поведения, способен серьезно повлиять на ваше будущее. Единственное требование — вы сами должны быть готовы к изменениям. Когда это случится, нужные люди начнут появляться рядом и помогать вам. Наш опыт говорит, что пословица «Когда ученик готов, появляется учитель» совершенно верна.

## Как победить плохие привычки?

### Изучите привычки успешных людей

Как уже упоминалось, к успеху приводят успешные привычки. Научитесь их замечать. Наблюдайте за успешными людьми. Что если бы вам надо было брать интервью у одного успешного человека в месяц? Пригласите такого человека на завтрак или обед и задайте вопросы о его привычках. Что он читает? В каких клубах и ассоциациях состоит? Как планирует свое время? Показав себя хорошим, искренне заинтересованным слушателем, вы услышите массу интересных идей.

*Джек и Марк: Закончив работу над первой книгой *Chicken Soup for the Soul*<sup>\*</sup>, мы опросили всех известных нам авторов бестселлеров — Барбару де Анжелис, Джона Грея, Кена Бланшара, Харви Маккея, Хэрролда Блумфилда, Уэйна Дайера и Скотта Пека — на предмет того, какие особые приемы позволяют книге стать бестселлером. Все эти люди щедро поделились с нами своими идеями и находками. Мы сделали все, о чем нам говорили: взяли за правило давать хотя бы*

---

<sup>\*</sup> Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен. Исцеление души — М. : АСТ, 2004.

*одно интервью в день в течение двух лет; наняли собственного агента по рекламе; отсылали по пять книг в день рецензентам и различным авторитетным персонам. Мы давали газетам и журналам право бесплатной перепечатки наших историй, предлагали семинары по мотивации всем, кто занимался продажей наших книг. В общем, узнали, какие нам нужны привычки для создания бестселлера, и привели их в действие. В результате на сегодня мы продали пятьдесят миллионов книг по всему миру.*

Проблема состоит в том, что многие не будут ни о чем спрашивать. И найдут себе сотню оправданий. Они слишком заняты или предполагают, что у успешных людей не найдется для них времени. Да и как вообще до них добратся? Успешные люди не дежурят на перекрестках, ожидая, пока кто-нибудь возьмет у них интервью. Все верно. Но помните: речь идет об исследовании. А значит, будьте изобретательны, узнайте, где работают, живут, едят и тусуются эти успешные люди. (В главе 5, посвященной привычке создавать отличные отношения, вы узнаете, как найти и привлечь успешных наставников.)

Учиться у успешных людей можно, также читая их биографии и автобиографии, просматривая документальные фильмы — их сотни. Это прекрасные истории из жизни. Читайте по одной в месяц, и за год вы получите больше идей, чем могут предложить многие университетские курсы.

Кроме того, мы втроем приучили себя слушать вдохновляющие и обучающие аудиозаписи, находясь за рулем, прогуливаясь или занимаясь спортом. Если слушать аудиокурсы по полчаса в день пять дней в неделю, за десять лет вы впитаете в себя более 1275 часов новой полезной информации. Такую привычку развили в себе почти все успешные люди, которых мы знаем.

Джим Рон говорит: «Если читать по одной книге по своей специальности в месяц, за десять лет вы прочтете 120 книг и станете в своей области лучшим из лучших». Поройтесь в специализированных магазинах, торгующих видео- и аудиоматериалами, составленными лучшими коучами по личному росту и ведущими бизнесменами.

## Меняйте свои привычки

Люди, богатые во всех смыслах слова, понимают, что жизнь — это постоянное обучение. Всегда есть к чему стремиться — не важно, какого уровня вы уже добились. Характер выковывается в постоянном стремлении к совершенству. Развиваясь как личность, вы можете больше предложить миру. Этот увлекательный путь ведет к успеху. Но, к сожалению, иногда он дается нам нелегко.

*Лес: У вас когда-нибудь были камни в почках? Очень неприятные ощущения и отличный пример того, как плохие привычки могут разрушить вашу жизнь.*

*На консультации у врача стало ясно, что источник моих страданий — дурные гастрономические привычки. Из-за них у меня появилось несколько крупных камней. Решили, что лучший способ от них избавиться — литотрипсия. Это лазерная процедура, длящаяся около часа, после которой пациент обычно выздоравливает за несколько дней.*

*Незадолго до этого я забронировал нам с сыном путевку в Торонто на выходные. Сын — ему только что исполнилось девять лет — никогда еще там не бывал. В финале национального чемпионата по футболу должна была играть команда, за которую мы все болели, да еще и любимая хоккейная команда сына — Los Angeles Kings — в это время также находилась в Торонто. Мы планировали вылететь утром в субботу.*



*Литотрипсия была назначена на вторник на той же неделе — казалось, у меня в запасе куча времени на то, чтобы восстановиться перед полетом.*

*Однако днем в пятницу, после тяжелого приступа почечных колик и трех дней мучительной боли, которую снимали только регулярные уколы морфия, стало ясно, что планы провести увлекательную поездку с сыном испаряются на глазах. Вот вам и еще одно последствие дурных привычек! К счастью, в последний момент врач решил, что я готов к поездке, и выписал меня.*

*Выходные удались. Футбольная команда выиграла, мы посмотрели отличный хоккейный матч, и воспоминания об этой поездке навсегда останутся в нашей с сыном памяти. А ведь из-за плохих привычек я чуть не лишился этой прекрасной возможности.*

*Сейчас я решительно настроен избегать проблем с камнями в почках в будущем. Каждый день я выпиваю по десять стаканов воды и стараюсь не есть пищи, способствующей образованию камней. Невеликая, в общем, цена. И на данный момент мои новые привычки успешно оберегают меня от неприятностей.*

Эта история иллюстрирует то, как жизнь откликается на ваши действия. Поэтому, прежде чем взять новый курс, посмотрите вперед. Приведет ли он к негативным последствиям или сулит награду в будущем? Прежде чем вырабатывать новые привычки, задавайте вопросы. Этим вы обеспечите себе больше удовольствия от жизни в будущем, и вам не придется просить об уколе морфия, чтобы уменьшить боль!

Теперь, когда вы понимаете, как на самом деле работают ваши привычки и как их выявить, давайте определимся с самым важным — как навсегда изменить их.

## Новые привычки: формула успеха

Перед вами пошаговый метод, который поможет выработать лучшие привычки. Этот метод эффективен, потому что прост. Его можно применять в любой сфере жизни — на работе или в личных отношениях. При постоянном использовании он поможет добиться всего, что вам необходимо. Вот три его составляющие.

### 1. Определите свои плохие привычки

Важно серьезно задуматься о последствиях своих дурных привычек. Возможно, они проявятся не завтра, не на следующей неделе и не в следующем месяце. Их истинный эффект может проявиться много лет спустя. Если смотреть на свое непродуктивное поведение раз в день, все, возможно, будет выглядеть не так уж и плохо. Курильщик может сказать: «Подумаешь, несколько сигарет за день! Я так расслабляюсь. У меня же нет ни одышки, ни кашля». Однако день идет за днем, и вот двадцать лет спустя он смотрит на неутешительный рентгеновский снимок в кабинете врача. Подумайте только: если вы выкуриваете по десять сигарет в день в течение двадцати лет, получится 73 000 сигарет. Как, по-вашему, способны ли 73 000 сигарет повредить вашим легким? Еще бы! Последствия могут быть смертельными. Поэтому, изучая собственные привычки, имейте в виду их *отложенные последствия*. Будьте честны с собой — возможно, на карту поставлена жизнь.

### 2. Определите свою новую успешную привычку

Обычно это простая противоположность привычки дурной. В примере с курильщиком это отказ от курения. Чтобы мотивировать себя, представьте все выгоды, которые вам может принести новая привычка. Чем живее вы их представите, тем активнее начнете действовать.

### 3. Составьте план действий из трех пунктов

Тут-то все и начинается! В распоряжении курильщика из нашего примера — несколько вариантов. Можно читать книги о том, как бросить курить. Можно заняться гипнотерапией. Можно заменить сигарету чем-то другим. Пospорьте с другом, что справитесь со своей привычкой, — это повысит вашу ответственность. Займитесь спортом на свежем воздухе. Пользуйтесь никотиновым пластырем. Не общайтесь с другими курильщиками. Главное — принять решение о том, какие конкретные действия вы предпримете.

Нужно действовать! Начните с одной привычки, которую действительно хотите изменить. Сосредоточьтесь на трех непосредственно предстоящих этапах и выполните их. Прямо сейчас. **Помните: пока не начнете, ничто не изменится.**

## Заключение

Теперь вы знаете, как работают привычки и как определить среди них дурные. Кроме того, теперь у вас есть проверенная формула, которая может стать плодородной почвой для взращивания новых успешных привычек. Очень советуем вам еще раз внимательно пройтись по составляющим этой формулы, описанным в конце данной главы. Сделайте это с ручкой и листом бумаги в руках: постоянно держать информацию в голове ненадежно. Главное — сосредоточиться на своих усилиях.

## Руководство к действию

### А. Успешные люди, с которыми я хочу поговорить

Составьте список людей, которых вы уважаете и которые уже добились успеха. Поставьте себе цель пригласить каждого из них позавтракать или пообедать либо назначить

встречу у них в офисе. Не забудьте блокнот, чтобы записывать самые удачные идеи.

	Имя	Телефон	Дата встречи
1.	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____

## В. Формула успешных привычек

Взгляните на следующие примеры. Перед вами три раздела: А, В и С. В разделе А максимально точно определите привычку, сдерживающую ваше движение вперед. Потом рассмотрите ее последствия, ибо все, что вы делаете, имеет последствия. Плохие привычки (негативное поведение) влекут за собой негативные последствия. Успешные привычки (позитивное поведение) дадут вам преимущества.

В разделе В назовите вашу новую успешную привычку — обычно просто противоположную той, что указана в разделе А. Если ваша плохая привычка — неумение откладывать на будущее, новую можно сформулировать так: «Откладывать 10% от всех доходов».

В разделе С перечислите три шага, которые вы предпримете, чтобы воплотить новую привычку в жизнь. Будьте конкретны. Выберите дату старта — и вперед!

### А. Привычка, сдерживающая меня

Пример	Последствия
Не коплю на будущее — трачу все, что зарабатываю	Не смогу не работать в старости, нет свободы выбора, бедность

### В. Новая успешная привычка

Пример	Выгода
Откладывать 10% доходов	Нет долгов, сам выбираю себе образ жизни, много свободного времени, финансовая независимость

### С. Трехэтапный план действий для создания новой привычки

1. Найти финансового консультанта, который поможет составить долгосрочный план сбережений и инвестиций.
2. Настроить ежемесячное автоматическое списание суммы со счета.
3. Составить список трат и отменить ненужные.

Дата начала: понедельник, 5 марта 2010 года.

### А. Привычка, сдерживающая меня

Пример	Последствия
Позволяю себе отвлекаться на протяжении всего рабочего дня	«Повисают» важные задания, остается меньше времени на зарабатывание денег, повышенный стресс, больше времени уходит на работу, на семью остается мало времени

### В. Новая успешная привычка

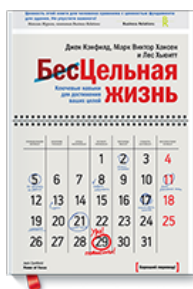
Пример	Выгода
Нанять ассистента для ответов на телефонные звонки и помощи с бумагами, свести к минимуму поводы, которые отвлекают от основной работы	Удастся быстрее завершать проекты, появляется больше времени на зарабатывание денег, меньше стресс, больше энергии, лучше обстановка дома

### С. Трехэтапный план действий для создания новой привычки

1. Написать объявление о вакансии ассистента.
2. Найти кандидатов, встретиться с ними и выбрать лучшего.
3. Хорошо обучить ассистента.

Дата начала: вторник, 6 июня 2010 года.

**На отдельном листе в том же формате опишите собственные привычки и составьте план действий. Прямо сейчас!**



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

