Цельная жизнь. Главные навыки для достижения ваших целей

Автор:
Марк Кэнфилд

Цельная жизнь. Главные навыки для достижения ваших целей

Лес Хьюитт

Джек Кэнфилд

Марк Виктор Хансен

Психологический бестселлер (Эксмо)

Основная причина, по которой у большинства из нас не ладятся дела, – расфокусированность. Мы отвлекаемся от выбранного курса, откладываем важное на потом и в итоге под разными предлогами отказываемся от достижения цели. Авторы «Цельной жизни» предлагают 10 ключевых стратегий, которые помогут сосредоточиться на главном и добиться своего. Эта книга, проданная общим тиражом 600 000 экземпляров, выдержала десять переизданий на английском языке и сейчас переживает второе рождение на русском. Ранее она выходила в сокращенной и заметно переработанной версии. Новый вариант максимально приближен к оригиналу. Он дополнен вдохновляющими историями и техниками, не вошедшими в предыдущее издание.

Джек Кэнфилд, Марк Хансен, Лес Хьюитт

Цельная жизнь. Главные навыки для достижения ваших целей

Jack Canfield, Mark Victor Hansen and Les Hewitt

The Power of Focus. How to Hit your Business, Personal and Financial Targets with Confidence and Certainty

Copyright © 2011 Jack Canfield, Mark Victor Hansen and Les Hewitt. All rights reserved

© Колесничеко Н., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство „Э“», 2018

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ

Иди туда, где страшно. Именно там ты обретешь силу

Успешный бизнесмен Джим Лоулесс предлагает 10 правил, следуя которым вы сможете сами писать историю своей жизни и перестанете идти на поводу у своих страхов. Его книга помогает претворить в реальность самые смелые мечты, преодолеть собственные ограничения, выйти из зоны комфорта и произвести позитивные перемены.

Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль

Считаешь, что натренировать силу воли невозможно? Думаешь, что самодисциплина не относится к числу твоих талантов? Дж. Тирни и Р. Баумастер предлагают простую систему самовоспитания, которая не потребует запредельных усилий. Авторы делятся целым набором способов «перехитрить» себя и постепенно, день за днем, сделать силу воли и самоконтроль естественной частью повседневной жизни. Их подход – тот редкий случай, когда проблему предлагается решать не в лоб, а используя обходные пути.

Настоящий ты. Пошли всё к черту, найди дело мечты и добейся максимума

Сара Робб О’Хаган – «изобретатель брендов», работавшая с Virgin, Atlantic и Nike. В своей книге она методично раскрывает изнанку лидерства – то, что скрыто за ширмой и о чём обычно не рассказывают на широкую публику. Её программа самореализации поможет вам использовать свой жизненный опыт для поиска себя и проявить скрытые таланты.

Волшебный пинок для твоей новой жизни. Как перестать тупить и начать что-то делать

Жизнь стремглав проносится мимо нас, а мы плывем по течению, размышляем и сомневаемся. Пора оставить разговоры. Книга Шаа Васмунда и Ричарда Ньютона станет волшебным пинком, который поможет вам сделать первый шаг к своей цели.

Качество книги определяют ее читатели. Вот что говорят о «Цельной жизни» лучшие из лучших:

«Если вы читаете всего одну книгу в тысячелетие, пусть это будет „Цельная жизнь“».

Харви Маккей, автор книги «Как уцелеть среди акул»

«„Цельная жизнь“ – совершенно прекрасная книга, и она непременно изменит мир на многие поколения вперед».

Кен Бланшар, соавтор книги «Одноминутный менеджер»

«Действенная и очень практичная книга, которая вдохновит вас на воплощение мечты в реальность».

Доктор Барбара де Анжелис, автор книги «Подлинные моменты»

«Самые успешные используют проверенные методы. „Цельная жизнь“ научит вас поступать именно так».

Вик Конант, президент компании «Nightingale-Conant»

«Ваше умение сосредоточиться на главном – самый важный навык для достижения успеха. Эта книга поможет вам развить его во всех сферах вашей жизни. Это что-то невероятное!»

Брайан Трейси, мотивационный спикер и консультант международного уровня, автор ряда бестселлеров

«Многие люди не умеют фокусироваться на главном. Рано или поздно их ждет бедность и разочарование. Эта книга все это изменит».

Джим Рон, выдающийся американский бизнес-философ

«Эта книга ускорит ваш карьерный рост и одновременно привнесет много счастья и успеха в вашу личную жизнь».

Сомерс Уайт, президент компании «Somers White Company», менеджер и финансовый консультант международного уровня

«Книга „Цельная жизнь“ покажет вам, как найти свой собственный путь и начать работать по своему собственному плану. Это удивительный сборник, практичный и вдохновляющий».

Джим Танни, бывший судья НФЛ

Джек:

Учителям, которые научили меня идти за целью:

В. Клементу Стоуну, Билли Шарпу, Лэйси Холл, Бобу Реснику, Марте Крэмптон, 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 Сколастико.

Марк:

Элизабет и Мелани: «Будущее в надежных руках».

Лес:

Фрэн, Дженнифер и Эндрю: «Вы – главное в моей жизни».

Вступление

Тот, кто хочет добиться высот в бизнесе, должен ценить силу привычки и понимать, что привычки создаются действиями. Он должен с легкостью ломать привычки, которые рискуют сломать его самого, и с быстротой вырабатывать привычку к действиям, которые могут помочь в достижении желаемого успеха.

Дж. Пол Гетти

Чего конкретно стоит ждать от этой книги

Уважаемый читатель (или потенциальный читатель, если вы еще раздумываете, тратить ли время на эту книгу)!

Мы регулярно общаемся с бизнесменами со всего мира, и знаете что? Проблемы у всех одинаковые. Их три: мало времени, мало денег и непонимание, как придерживаться баланса между работой и личной жизнью.

Современный темп жизни все больше походит на бесконечный бег с препятствиями. Примерно с такой же скоростью растет уровень стресса. Но миру и бизнесу не нужны загнанные лошадки, зашоренные трудоголики, которые потеряли интерес к семье и друзьям. Кто-то даже умудряется бежать с утяжелителями в виде груза вины.

Знакомо ли вам это ощущение?

Если да, то книга «Цельная жизнь» способна помочь, кем бы вы ни были – директором компании, его заместителем, супервайзером, продавцом, консультантом, предпринимателем или собственником бизнеса.

Гарантируем, если вы изучите и постепенно внедрите в свою жизнь стратегии, которые приведены в этой книге, вы не просто достигнете профессиональных, личных и финансовых целей. Вы превзойдете свои нынешние результаты. Мы покажем, как можно увеличивать прибыль и развивать бизнес, наслаждаясь при этом гармоничной жизнью.

Наши идеи помогли тысячам клиентов (и в первую очередь нам самим), поэтому мы так уверены, что они сработают и в вашем случае. У нас на троих 78 лет опыта в реальном бизнесе, и все эти годы мы нарабатывали приемы, методы и подходы, которые помогли тысячам людей достичь невероятных высот. На страницах этой книги мы поделимся с вами самыми ценными открытиями и, избегая мутных теорий и пустословия, постараемся снабдить вас ключевыми

инструментами по преображению собственной жизни.

Как получить максимум от этой книги

Давайте сразу договоримся, в этой книге нет волшебной пилюли. Более того, по нашему опыту, ее вообще не существует. Перемены происходят только с теми, кто планомерно работает. Именно поэтому 90 % посетителей краткосрочных семинаров ничего особенного не добиваются. Они не находят времени, чтобы применить полученные знания на практике, и в итоге конспекты пылятся на полке.

Наша главная цель – сделать информацию настолько увлекательной, чтобы вдохновить вас на немедленные действия. Обещаем, что читать нашу книгу будет легко.

Каждая глава состоит из множества стратегий и приемов, которые мы перемежаем с поучительными и вдохновляющими примерами из жизни. Три первые главы – это фундамент книги, а все последующие фокусируются на одной конкретной полезной привычке. Эти привычки и сами по себе необходимы для успеха, а вместе они построят для вас крепость, где можно будет по-настоящему наслаждаться жизнью. Каждая глава заканчивается руководством, которое облегчит решение вашей задачи. Обязательно следуйте этим советам, если хотите достигнуть серьезных результатов. Они будут полезны не только на пути к цели, но и на протяжении всей жизни.

Мы настоятельно рекомендуем вооружиться цветным маркером и ручкой с блокнотом, чтобы подчеркивать и выписывать самые ценные идеи. Помните: все дело во внимании.

Основная причина, по которой у большинства людей что-то не ладится в делах и личной жизни, – расфокусированность.

Они откладывают дела на потом и отвлекаются от главного. У вас есть возможность вести себя иначе. Единственная цель этой книги – подтолкнуть вас

к действию. Так что давайте начнем. Пусть она гарантирует вам лучшее будущее. И пусть в вашей жизни начнутся положительные перемены прямо во время чтения этой книги.

Искренне ваши,

P.S. Если вы владелец бизнеса и планируете быстрый рост в ближайшие несколько лет, купите каждому члену вашей команды по экземпляру этой книги. Синергия позволит добиться ваших целей значительно быстрее, чем вы рассчитывали.

Стратегия № 1

Ваши привычки определяют ваше будущее

Думаешь о чем-то, и кажется – это очень трудно, делаешь это – и оказывается – очень легко.

Роберт М. Пирсиг[1 - Роберт Пирсиг – американский писатель и философ. Автор бестселлера «Дзен и искусство обращаться с велосипедом», проданного тиражом 4 миллиона экземпляров.]

Брент Вуори знал, что умирает. Сильнейший приступ астмы вызвал синдром острой дыхательной недостаточности. Попросту говоря, легкие отказали, как двигатель без масла.

Его последним воспоминанием был летящий навстречу пол больницы. И полная темнота.

Кома длилась пятнадцать дней. За это время он похудел больше чем на пятнадцать килограммов. Когда Брент наконец очнулся, еще две недели к нему не возвращалась речь. И это было хорошо, потому что тогда впервые у него появилось время задуматься. Почему в свои двадцать он ощущал, что жизнь почти покинула его?

Брент глубоко задумался. Он болел астмой с самого рождения. В больнице его знала каждая уборщица. В детстве его переполняла энергия, но он не мог играть в активные игры вроде хоккея, как другие дети. Когда Бренту исполнилось десять, родители развелись, и все так долго сдерживаемые разочарования наконец хлынули через край. А потом он пошел по наклонной: наркотики, алкоголь, тридцать сигарет в день.

Брент не окончил школу и плыл по течению, переходя с одной временной работы на другую. И хотя здоровье постепенно ухудшалось, он решил не обращать на него внимания. До того судьбоносного дня, когда его тело сказало «довольно!». Располагая временем на раздумье, он пришел к бесконечно важному выводу: «Только я виновен в том, что со мной случилось, ведь я годами принимал неверные решения». Теперь он сказал себе: «Все, хватит. Я хочу жить нормальной жизнью».

Постепенно Брент окреп и выписался из больницы. И разработал план улучшения своей жизни. Сначала он записался в спортзал. Брент решил, что за посещение первых двенадцати занятий заработает футболку. И справился. Три года спустя он стал преподавателем аэробики. Он преуспел и в этом. Через пять лет – участвовал в национальных чемпионатах по аэробике. Параллельно Брент решил получить образование и закончил сначала школу, а потом и университет.

Вскоре они с другом организовали компанию по производству спортивной одежды Typhoon Sportsware Ltd. Эта международная сеть поставляет товары Nike и другим серьезным клиентам. Пятнадцать лет назад все начиналось с четырех сотрудников. А сейчас это мультимиллионный бизнес, на который работает шестьдесят шесть человек. Вот так одно правильное решение полностью перевернуло жизнь Брента. Как говорится, из грязи в князи.

Разве эта история не вдохновляет вас?

Жизнь – это не то, что просто происходит с человеком. Жизнь – это результат ваших решений и реакций.

Если вы привыкли принимать неверные решения, не удивляйтесь, что катастрофы так и сыпятся на вас. Ваш ежедневный выбор определяет, будете ли вы жить в нищете или процветании. И помните: двери, за которыми жизнь припрятала для вас шанс измениться, всегда открыты.

Цепочка ежедневных выборов формирует фундамент привычек, а привычки заметнее всего влияют на ваше будущее. Это касается как бизнеса, так и личной жизни. В этой книге вы найдете стратегии, которые можно применить для развития обеих сфер. Ваша задача – осмыслить каждую и внедрить в жизнь те, которые будут максимально полезны лично для вас. Эти стратегии одинаково хорошо работают и для мужчин, и для женщин. Кстати, одна из последних тенденций рынка – постоянно растущее число женщин в бизнесе.

В этой главе мы разложим по полочкам все, что вам следует знать о привычках. Сначала вы узнаете, как на самом деле работают привычки. Потом научитесь отличать плохие привычки от хороших. Вы сможете анализировать личные привычки и находить те, которые для вас вредны. Наконец, мы познакомим вас с уникальной «формулой успешных привычек» – простой, но эффективной стратегией, которая поможет трансформировать плохие привычки в успешные. Этот прием поможет вам не распыляться на неработающие методы.

У успешных людей – успешные привычки (у неуспешных – нет).

Как работают привычки

Что такое привычка? Если говорить по-простому, это действие, которое мы выполняем так часто, что в итоге оно становится для нас необременительным. Другими словами, это модель поведения, которую мы воспроизводим снова и снова. Если вы долго вырабатываете новый механизм поведения, рано или поздно он дойдет до автоматизма.

К примеру, если вы учитесь водить машину с механической коробкой передач, на первых уроках вам приходится здорово попотеть, чтобы освоить базовый набор операций. Довольно сложно разобраться, как синхронизировать педали сцепления и газа, чтобы переключение было плавным. Однако с практикой приходит понимание, что к чему, и вы действуете, не задумываясь над каждым конкретным движением.

Лес:

Все мы – дети привычки. Каждый день по дороге с работы домой я проезжаю девять светофоров. Часто дома я не могу вспомнить ни один из них. Как будто еду за рулем «в отключке». И если жена просит заехать куда-то на обратном пути, я тоже нередко забываю просто потому, что запрограммировал себя ехать домой привычным маршрутом.

Хорошая новость: в любой момент вы можете себя перепрограммировать. Если у вас проблемы с финансами, это важно иметь в виду.

Предположим, что вы хотите обрести финансовую независимость. Согласитесь, сперва логично проверить, какие привычки управляют вашим заработком. Следуете ли вы каждый месяц принципу «сначала заплати себе»? Откладываете ли вы минимум 10 % дохода? Ответ может быть только один – либо «да», либо «нет». И сразу ясно, в правильном направлении вы двигаетесь или нет. Ключевое слово – ежемесячно. Это уже можно назвать хорошей привычкой. Большинство людей не относятся к сбережениям серьезно и проявляют непоследовательность.

Предположим, вы решили копить и инвестировать часть своих доходов. Первые шесть месяцев вы, согласно плану, откладываете 10 %. Потом что-то случается. Вы занимаете у себя денег на отпуск, обещая, что вернете все в ближайшие месяцы. И, конечно, не возвращаете. Программа вашей финансовой независимости закрылась, не успев начаться. Кстати, добиться ее можно довольно легко. Если с 18 лет инвестировать по сто долларов в месяц, к шестидесяти пяти у вас будет $1,1 млн. Шансы есть, даже если начать в сорок – но тогда речь будет идти о совсем другой сумме.

Этот принцип называется «без исключений» – каждый день вы должны делать хоть что-то для своего светлого финансового будущего.

Именно это отличает богатых от бедных. Больше о создании финансового благополучия вы узнаете в девятой главе («Принятие уверенных решений»).

Давайте рассмотрим еще одну ситуацию. Если здоровье – один из ваших приоритетов, значит, для поддержания формы вы должны заниматься спортом минимум три раза в неделю. Принцип «без исключений» означает, что вы придерживаетесь этого режима, что бы ни случилось. Потому что вам важны долгосрочные результаты.

Те, кто недостаточно серьезно относится к переменам, забросят все через пару недель или месяцев. И у них непременно найдется длинный список причин, почему ничего не получилось. Если вы хотите отличаться от большинства и получать удовольствие от уникального стиля жизни, поймите – ваши привычки определяют ваше будущее.

Это правда важно. Помните, успешных людей не выносит наверх попутным течением. Для этого нужен ежедневный труд, самодисциплина и невероятный запас энергии. Привычки, которые вы начнете вырабатывать сегодня, определят ваше будущее. Бедным или богатым. Здоровым или больным. Реализованным или неудовлетворенным. Счастливым или несчастным. Это ваш выбор – так выбирайте с умом.

Ваши привычки определяют качество вашей жизни

Сегодня многие задумываются о своем образе жизни. Везде слышатся фразы «Я ищу лучшей жизни» или «Жить бы попроще». Люди устали от бездумной погони за материальным успехом и показного блеска «успешной жизни». Для настоящего богатства нужна не только финансовая свобода, но и глубокие отношения с друзьями, крепкое здоровье и гармония личной жизни и карьеры.

Внимание к своему внутреннему миру – еще один залог счастливой жизни.

Исследование своего «я» требует терпения, так как самопознание – бесконечный процесс. Но чем больше вы узнаете про себя: как мыслите, как чувствуете, какие у вас цели, тем осмысленнее становится жизнь.

Вместо того чтобы просто вкалывать день за днем, вы начинаете принимать решения, прислушиваясь к интуиции и инстинктивному знанию правильного поступка. Такой высокий уровень осознанности определяет качество повседневной жизни. В десятой главе («Жить с целью») мы покажем вам уникальную систему, которая сделает это возможным для вас. Жить – жутко увлекательно.

Следующие несколько абзацев мы просим вас прочитать максимально внимательно. Если чувствуете, что сосредоточены недостаточно, умойтесь холодной водой, чтобы не упустить ни слова.

Сегодня все больше людей живут сиюминутными удовольствиями. Покупают вещи, которые не могут себе позволить, и растягивают платежи на как можно больший срок. Машины, мебель, техника, музыкальные центры и прочие «игрушки» – и это лишь часть списка. Покупая все это, вы словно играете в прятки с самим собой. Но в следующем месяце будет новый платеж. В итоге приходится брать сверхурочные или разрываться между несколькими работами, чтобы свести концы с концами. Спокойствия и гармонии это точно не прибавляет.

Если ваши расходы постоянно превышают доходы, вас неизбежно ждет банкротство. Любая хроническая плохая привычка рано или поздно оборачивается последствиями. И не все они понравятся вам. Поймите и запомните навсегда: последствия есть всегда и у всего. Нравится вам это или нет, не важно. Определенные поступки всегда приносят предсказуемые результаты. Негативные привычки порождают негативные результаты. Успешные привычки приносят награду. Вот так устроена жизнь.

Давайте рассмотрим другие примеры. Если вы мечтаете о долголетии, вам не обойтись без здоровых привычек – правильного питания, физических нагрузок. А

вот что происходит на самом деле. Большая часть населения западного мира страдает от ожирения, недостатка физической активности и питательных веществ. Как это объяснить? Тем же сиюминутным отношением к жизни, без внимания к последствиям и будущему. Здоровье – хрупкая штука. Если вы работаете по четырнадцать часов семь дней в неделю, рано или поздно вас ждет выгорание. Если вы ежедневно обедаете фастфудом или перекусываете на бегу, коктейль из стресса и высокого уровня холестерина подарит вам высокий риск инфаркта или инсульта. Это смертельно опасно. И тем не менее большинство предпочитает закрывать глаза на очевидные вещи. Весело катится по жизни дальше, нимало не огорчаясь тем, что за ближайшим углом их ждет серьезный кризис.

Или вот личные отношения. Институт брака в опасности: почти 50 % семей в США распадаются. Если самые важные отношения в вашей жизни обделены вниманием, любовью и заботой, как можно ожидать для них «долго и счастливо»?

Плохие финансовые привычки грозят вам бесконечным замкнутым кругом работы в возрасте, когда бы вы с большим удовольствием гуляли, путешествовали и занимались хобби.

Но есть и хорошие новости:

Вы можете превратить негативные последствия в награду, если просто начнете менять свои привычки. Прямо сейчас.

Выработка успешных привычек требует времени

Сколько времени нужно, чтобы изменить привычку? Самый распространенный ответ – «21 день» или «3–4 недели». Вероятно, это действительно так, если речь идет о небольших изменениях в поведении. Вот пример из нашей жизни:

Лес:

Помню, как постоянно терял ключи. Вечером ставил машину в гараж, шел в дом и бросал ключи, куда придется. Потом перед какой-нибудь встречей я, конечно же, не мог их найти. Пока этот поиск сокровищ продолжался, уровень моего стресса зашкаливал. А когда я находил ключи, я бежал сломя голову и опаздывал на встречу минут на двадцать пять. Не слишком приятное ощущение.

Решение оказалось простым. В один прекрасный день я прибил к стене напротив гаражной двери дощечку с двумя крючками и огромной надписью «ключи».

Следующим вечером, вернувшись домой, я прошел мимо новой «парковки» для ключей и бросил их в какой-то дальний угол. Почему? Потому что я всегда так делал. Тридцать дней я заставлял себя вешать их на стену, прежде чем до мозга дошло: «Кажется, что-то изменилось», и новая привычка наконец-то была сформирована. Я больше не терял ключи, но у меня ушла уйма усилий на то, чтобы переучиться.

Любопытно, что после двадцати одного – тридцати повторений не делать что-то труднее, чем делать. Прежде чем менять привычку, проверьте, как давно она у вас.

Если вы делали что-то постоянно лет тридцать, едва ли у вас получится избавиться от этого за несколько коротких недель. У хорошо устоявшейся привычки длинные корни.

Это как пытаться расплести веревку, волокна которой со временем туго свалялись в одну нить. Заядлые курильщики знают, как трудно побороть привычку к никотину. Большинству это так и не удается, несмотря на многочисленные свидетельства того, что курение значительно сокращает продолжительность жизни.

И точно так же человек, много лет страдающий от заниженной самооценки, не превратится за двадцать один день в уверенного завоевателя мира. Формирование положительной системы взглядов может занять год и даже

больше. Эти важнейшие изменения могут затронуть и профессиональную, и личную жизнь.

Еще один фактор, который влияет на привычки, – потенциал отката к старому. Это случается при повышении уровня стресса или во время неожиданного кризиса. Новой привычке может не хватить стойкости, чтобы противостоять этим обстоятельствам, и тогда вам потребуется больше времени и энергии. Чтобы добиться систематичности, космонавты пользуются чек-листом для каждой процедуры. Вы можете создать такую же безотказную систему. Это просто дело практики. И это стоит всех усилий – скоро вы в этом убедитесь.

Представьте, что за год вы поменяете всего лишь четыре привычки. Через пять лет у вас будет уже двадцать хороших новых привычек. Изменят ли двадцать хороших новых привычек результаты вашего труда? Разумеется. Они могут принести вам все деньги, которых вы только хотите, теплые личные отношения, более здоровое или более энергичное тело и массу новых возможностей. А что, если вы сформируете больше четырех новых привычек за год? Только представьте, сколько вы сможете сделать!

До 90 % нашего нормального поведения строится на привычках.

Как вы уже поняли, многие наши повседневные действия – это элементы обычного режима дня. С утреннего пробуждения и до самой ночи вы проделываете сотни вещей одним и тем же образом. То как вы одеваетесь, завтракаете, читаете газету, чистите зубы, едете на работу, здороваетесь, прибираетесь на рабочем столе, назначаете встречи, ведете проекты и переговоры, отвечаете на звонки. За годы эти действия превращаются в прочные привычки, которые определяют все сферы вашей жизни – карьеру, семью, романтические отношения, здоровье, финансы. Проще говоря, привычки – это ваше нормальное поведение.

Мы – рабы своих привычек и потому очень предсказуемы. В каких-то случаях это играет нам на руку, потому что мы выглядим надежными и последовательными. (Интересно, что у непредсказуемых людей тоже есть привычки – к непредсказуемости!)

Однако, когда рутины слишком много, жизнь становится скучной. Мы соглашаемся на меньшее, чем способны достигнуть. Многие ежедневные

действия совершаются нами неосознанно. И вот что важно: повседневное поведение имеет прямое отношение к результатам вашей жизни. Если вы недовольны жизнью, его-то и стоит пересмотреть.

Качество – это не действие. Это привычка.

Хорошие новости: внедряя новый шаблон поверх нынешнего, вы можете создать абсолютно иную модель поведения. Другими словами, вы просто начнете заменять старые плохие привычки новыми, успешными.

Например, если вы всегда опаздываете на встречи, скорее всего, вы сильно волнуетесь и приходите неподготовленным. Чтобы исправить это, дайте себе слово в течение месяца приезжать на каждую встречу за 10 минут. Если у вас получится довести это дело до конца, вы заметите две вещи:

1. Первую неделю или две будет тяжело. Возможно, даже придется несколько раз уговаривать себя не сорваться.

2. Чем чаще вы будете приходить вовремя, тем проще вам будет в каждый следующий раз. И в один прекрасный день это станет вашим нормальным поведением. Этот процесс похож на перепрошивку компьютера на более продвинутую версию программного обеспечения. И вы почувствуете, как становитесь лучше с новой версией.

Систематически улучшая один механизм поведения за раз, можно серьезно улучшить образ жизни в целом. Это касается здоровья, доходов, отношений с близкими и досуга.

Марк:

У меня есть знакомый, которому сейчас за сорок. Он за два года изменил двадцать четыре привычки своего пищевого поведения. До этого он быстро уставал, страдал от лишнего веса и общего эмоционального и физического

упадка сил. Злоупотребление сладким, фастфудом и вином (бутылка в день!) были его главными вредными привычками. Он смог побороть их, но это был долгий процесс, который потребовал самодисциплины и помощи профессионалов – диетолога и личного фитнес-тренера. Он перестал пить, научился говорить «нет» десерту и перешел на сбалансированное дробное питание. К нему вернулись уверенность и энергия для новых бизнес-подвигов.

Если другие способны на такие перемены, почему бы и вам не попробовать? Отнеситесь к переменам как катализатору свободы и спокойствия. Помните, под лежачий камень вода не течет.

Если делать все как всегда, получишь то, что обычно.

Как понять, какие привычки плохие

Следите, какие привычки не работают на вас

Многие из наших привычек, шаблонов, идиосинкразий, странностей и закидонов незаметны. Как точно подметил Оливер Уэнделл Холмс, «нам всем необходимо образование в сфере очевидного». Давайте повнимательнее посмотрим на привычки, которые не дают вам развиваться. Скорее всего, некоторые вы и сами легко назовете. Вот несколько вариантов, которые чаще всего называют наши клиенты:

– привычка не перезванивать вовремя;

– опоздания на встречи и совещания;

– плохо выстроенное общение с коллегами;

– нечеткие формулировки ожидаемых результатов, целей, задач на месяц и т. д.;

– наслаивание встреч, потому что не закладывают между ними время на дорогу;

– откладывание «на потом» и неэффективная работа с бумагами;

– постоянная проверка почты;

– откладывание оплаты счетов, в результате чего набегает пеня;

– бессистемность отслеживания долгов;

– привычка говорить вместо того, чтобы слушать;

– особенность забывать чье-то имя через минуту после представления;

– привычка откладывать будильник по нескольку раз за утро;

– многочасовые рабочие дни без перерывов и физических упражнений;

– мало времени для общения с детьми;

– питание фастфудом с понедельника по пятницу;

– нерегулярный режим питания;

– привычка уезжать утром из дома, не обняв жену, мужа, детей и/или собаку;

– привычка брать работу на дом;

– слишком много болтовни по телефону;

– бронирование билетов, столиков и всего остального в самую последнюю минуту;

– невыполнение обещаний вовремя;

– недостаток времени на отдых с семьей и друзьями – без чувства вины!

– постоянно включенный мобильный телефон;

– привычка отвечать на звонки, когда семья за столом;

– попытки контролировать все решения, даже мелочи, на которые не стоит обращать внимания;

– откладывание на потом любых дел – от заполнения таможенной декларации до уборки в гараже.

Теперь проверьте себя. Составьте список всех привычек, которые мешают вам. Выделите час или больше, чтобы можно было серьезно все это обдумать. И постарайтесь, чтобы ничто вас не отвлекало. Это полезное упражнение, и оно поможет создать прочную основу для улучшения вашего будущего. На самом деле плохие привычки или преграды на пути к вашим целям могут стать трамплином будущего успеха. Пока вы не поймете, что сдерживает ваше развитие, трудно создавать более продуктивные привычки. Формула успешных привычек в конце этой главы покажет вам практический способ трансформации плохих привычек в успешные стратегии.

Еще один способ найти ваши слабые места – спросить о них окружающих. Поговорите с людьми, которых вы уважаете и которые хорошо знают вас. Расспросите их, какие плохие привычки они за вами замечали. Будьте последовательны. Если восемь из десяти опрошенных скажут, что вы не отвечаете на звонки, прислушайтесь.

Помните: внешние проявления вашего поведения – это правда, а ваше внутреннее восприятие их – часто лишь иллюзия.

Если вы открыты честной конструктивной критике, вы сможете быстро изменить свое поведение и навсегда попрощаться с плохими привычками.

Жизненная среда порождает ваши привычки и систему убеждений

Это чрезвычайно важная мысль. Люди, с которыми вы проводите время, и среда, в которой вы живете, оказывают огромное влияние на ваши действия. Человек, выросший в дурном окружении, постоянно подвергавшийся физическому и моральному насилию, смотрит на мир иначе, чем ребенок, воспитанный в теплой любящей семье. У них разная манера поведения и разный уровень уверенности в себе. Агрессивная среда часто формирует ощущение никчемности и недостаток уверенности в себе, не говоря уже о страхе. Эта негативная система взглядов, перенесенная во взрослую жизнь, может приводить к самым разным непродуктивном привычкам, включая наркозависимость, криминальные наклонности и неспособность строить карьеру.

Влияние сверстников тоже может играть как положительную, так и отрицательную роль. Если вы общаетесь с людьми, которые постоянно жалуются на все подряд, вы можете начать верить в то, что они говорят. С другой стороны, если окружить себя сильными и позитивными личностями, у вас появляется больше шансов видеть мир полным возможностей и приключений.

В своей замечательной книге «НЛП: искусство получать то, что хочешь» Гарри Алдер объясняет:

«Даже небольшие изменения на корневом уровне представлений производят удивительные перемены в поведении и результатах труда. Это более наглядно у детей, чем у взрослых, поскольку они более чувствительны к внушению и к пересмотру взглядов. Так, например, если ребенок считает, что он делает успехи в спорте или каком-то школьном предмете, он действительно будет справляться лучше. А лучшие результаты будут способствовать подъему самооценки. Такой ребенок преуспеет».

В некоторых случаях человек действительно придерживается идеи «у меня ничего не получается». И это губительно сказывается на всем, чего он постарается добиться (если он вообще за что-то возьмется). Но чаще у человека формируется набор представлений о себе. Некоторые из них положительные и стимулируют к достижениям, а некоторые – негативные и вселяют неуверенность. У человека может быть очень низкая самооценка относительно карьеры: например, он не видит себя хорошим «менеджером», «начальником» или «лидером». Однако он же может считать себя талантливым в спорте, в общении или каком-то хобби. Или наоборот, кто-то уверен в своем

профессионализме, но чувствует себя совершенным профаном в вопросах офисной политики. У каждого из нас есть набор представлений о себе, касающихся самых разных аспектов работы, социальной и личной жизни. Нужно очень конкретно выделять те, которые имеют отношение к тому, чего мы добиваемся. Нам нужно заменять те, что вселяют неуверенность, теми, что вдохновляют на свершения…

Парковка – да. Система убеждений – не очень

Даже если вам действительно не повезло с детством, вы все равно можете измениться. И часто может быть достаточно помощи одного человека – хорошего коуча, учителя, психолога, ментора или просто достойного подражания примера. Каждый из них может значительно повлиять на ваше будущее. Единственное, без чего никак не обойтись, – твердого намерения измениться. Когда вы будете готовы к этому, нужные люди сами появятся на вашем пути, чтобы помочь. Известная мудрость гласит: учитель приходит, когда готов ученик. Наш опыт это подтверждает.

Как менять плохие привычки

Изучайте привычки успешных людей

Как мы уже говорили, у успешных людей – успешные привычки. Научитесь наблюдать за ними. Изучайте успешных людей. Как сказал известный бизнес-философ Джим Рон, «они оставляют улики». Что, если бы вы могли брать интервью у одного успешного человека в месяц? Пригласите его на обед или ужин и расспросите поподробнее о его распорядке дня и привычках. Что он читает? В каких ассоциациях и клубах состоит? Как планирует свое время? Если вы будете внимательно слушать и записывать, довольно скоро у вас появится много великолепных идей. А если вы искренны в своем интересе, по-настоящему успешному человеку будет приятно поделиться идеями. Им нравится

«тренировать» людей, которые серьезно заинтересованы в успехе.

Джек и Марк:

Закончив работу над нашей первой книгой «Chicken Soup for the Soul» («Куриный бульон для души»), мы расспросили знакомых авторов бестселлеров – Барбару де Анджелис[2 - Барбара де Анджелис – автор бестселлеров о проблемах женской психологии («Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина», «Как любить всегда» и пр.).], Джона Грэя[3 - Джон Грэй – философ, автор бестселлера «Мужчины с Марса, женщины с Венеры».], Кена Бланшара[4 - Кен Бланшар – эксперт по менеджменту, один из авторов бестселлера «Одноминутный менеджер».], Харви Маккея[5 - Харви Маккей – председатель правления и генеральный директор корпорации Mackay Envelope, автор книги «Как уцелеть среди акул».], Гарольда Блумфилда[6 - Гарольд Блумфилд – доктор медицины, один из ведущих современных психологов. Автор бестселлеров «Как пережить утрату любимого человека», «Как излечиться от депрессии» и пр.], Уэйна Дайера[7 - Уэйн Даррен – американский писатель, ярый сторонник идеи саморазвития, автор книг «Великая мудрость прощения», «Как поверить в себя» и пр.] и Скотта Пека[8 - Скотт Пек – выдающийся американский психиатр, автор множества бестселлеров (на русский переведены два – «Непроторенная дорога» и «Волнистые облака»).] – какие конкретные стратегии нужны, чтобы книга хорошо продавалась. Все они с радостью поделились своими идеями и наблюдениями. Мы сделали все, как нам рассказали. В течение двух лет мы каждый день без выходных давали одно интервью на радио. Наняли собственного рекламного агента. Рассылали по пять книг в день рецензентам и авторитетным персонам, потенциально влияющим на общественное мнение. Раздавали газетам и журналам права на бесплатную перепечатку наших историй. Предлагали мотивирующие семинары всем причастным к продаже наших книг. Короче говоря, мы спросили совета о привычках авторов бестселлеров и применили эти советы на практике. Сейчас мы продали пятьдесят миллионов книг по всему миру.

Проблема в том, что большинство людей не задает вопросов. Вместо этого они придумывают себе множество оправданий. Они слишком заняты, успешные люди слишком заняты, чтобы пообщаться. Да и как их найти, этих успешных людей? Они не стоят на каждом углу в ожидании шанса дать интервью, это правда. Но помните, что это исследование, а значит, нужно быть

изобретательным и придумать способы найти, где они работают, живут, едят, проводят время. Сделайте из этого увлекательную игру. Это стоит того! (В пятой главе, посвященной привычке строить отличные отношения, вы узнаете, как находить успешных менторов и завязывать с ними отношения).

Вот еще одно правило изучения успешных людей: читайте автобиографии и биографии. Это сотни замечательных правдивых историй, в которых можно почерпнуть массу идей.

И найти их можно в любой библиотеке или книжном магазине. Читайте по одной такой книге в месяц, и за год вы получите больше идей, чем от любого университетского курса.

Следите также за телевизионными передачами про успешных людей. Еще одна привычка, которую мы втроем выработали, – слушать мотивирующие или образовательные подкасты за рулем, во время прогулок или занятий спортом. Если слушать 30 минут таких записей в день пять дней в неделю, за десять лет вы прослушаете более 1300 часов полезной новой информации. Это привычка, которую выработали почти все знакомые нам успешные люди.

Наш друг Джим Рон говорит: «Если читать по одной книге по специальности в месяц, за десять лет прочтешь 120 книг и окажешься на самой вершине». И наоборот, как мудро говорит Джим, «Все книги, которые ты не прочитал, тебе не помогут!». Проверьте, какие материалы от лучших бизнес-лидеров и специалистов по личностному росту доступны для вас. Вся эта великолепная информация ждет вас! Наслаждайтесь и следите за тем, как постепенно будет расти ваш профессионализм. А скоро, если вы начнете применять на практике полученные знания, ваши доходы тоже начнут расти.

Выработайте привычку менять привычки

Люди, богатые во всех отношениях, понимают, что жизнь – это постоянное обучение. Научитесь постоянно совершенствовать свои привычки. Всегда есть к чему стремиться, каких бы высот вы ни добились. Сила личности вырабатывается в постоянном стремлении к совершенству. Когда вы растете как личность, вы можете больше предложить миру. Это увлекательное путешествие,

которое ведет к самореализации и процветанию. К сожалению, иногда приходится учиться, набивая шишки.

Лес:

Были у вас когда-нибудь камни в почках? Не слишком приятная штука. И отличный пример того, как плохие привычки могут превратить жизнь в ад.

Однажды при посещении врача выяснилось, что причина моих страданий – неправильное питание. Последствия не замедлили проявить себя в виде нескольких крупных камней. Было решено удалить их при помощи литотрипсии. Это лазерная техника, которая занимает примерно час, и пациент восстанавливается в течение нескольких дней.

Незадолго до этого я организовал для нас с сыном путешествие на выходные в Торонто. Сыну как раз исполнялось девять, и он никогда там не был. Футбольная команда, за которую мы болеем, играла в финале национального чемпионата, и плюс любимая хоккейная команда сына, «Los Angeles Kings», тоже находилась в Торонто. Мы должны были вылететь в субботу утром. А моя литотрипсия была запланирована на вторник на той же неделе. Так что, как я решил, у меня должна была остаться уйма времени, чтобы прийти в себя перед перелетом.

Однако в пятницу днем, после тяжелейшего приступа почечных колик и трех дней мучительной боли, прерываемой только уколами морфия, мой сюрприз сыну, казалось, испаряется прямо на моих глазах. Новые последствия! К счастью, в последнюю минуту доктор решил, что я в состоянии ехать, и выписал меня.

Выходные удались. Наша команда выиграла, мы посмотрели прекрасный хоккейный матч. Воспоминания об этих выходных навсегда останутся в нашей с сыном памяти. А я чуть не упустил этот уникальный шанс из-за моих плохих привычек!

Сейчас я делаю все, чтобы избежать новых проблем с камнями в почках. Я пью по десять стаканов воды в день и стараюсь избегать некоторых продуктов. Не слишком большая цена. А новые привычки позволяют мне пока избегать проблем.

Эта история отлично иллюстрирует, что все наши действия несут за собой определенные последствия. Поэтому, прежде чем начинать движение определенным курсом, посмотрите вперед. Приведет ли он к негативным последствиям или потенциальным наградам?

Мыслите ясно. Наведите справки. Задавайте вопросы, прежде чем формировать новые привычки. Так вы получите больше удовольствия от жизни и не будете корчиться от боли, требуя морфия.

Теперь, когда вы понимаете, как на самом деле работают привычки и как их выявить, давайте перейдем к самой важной части – как навсегда их изменить.

Формула успешных привычек

Это пошаговый метод формирования новых привычек. Никаких сложных стратегий не понадобится – он очень простой и поэтому отлично работает. Шаблон можно применять к любой сфере профессиональной или личной жизни. Если делать это систематично, можно добиться всего, чего хотите. Вот три основных шага:

1. Четко выявите плохие или непродуктивные привычки

Важно серьезно задуматься о будущих последствиях ваших плохих привычек. Они могут не проявиться завтра, на следующей неделе или в следующем месяце. Реальный эффект может не наступать годами. Если оценивать плохую привычку в рамках одного дня, все может выглядеть не так уж мрачно. Курильщик может сказать: «Что такого в нескольких сигаретах в день? Они помогают мне расслабиться. У меня нет ни одышки, ни кашля». Однако эти дни накапливаются, и через двадцать лет в кабинете врача он получает рентгеновский снимок, с которым не поспоришь. Задумайтесь: если вы курите по десять сигарет в день двадцать лет, получается семьдесят три тысячи сигарет. Как вы думаете, могут эти семьдесят три тысячи сигарет сказаться на ваших

легких? Разумеется, и последствия могут быть смертельными. Поэтому когда вы оцениваете свои плохие привычки, имейте в виду их последствия в долгосрочной перспективе. И будьте честны с собой. Возможно, на карту поставлена ваша жизнь.

2. Определите свою новую успешную привычку

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Роберт Пирсиг – американский писатель и философ. Автор бестселлера «Дзен и искусство обращаться с велосипедом», проданного тиражом 4 миллиона экземпляров.

2

Барбара де Анджелис – автор бестселлеров о проблемах женской психологии («Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина», «Как любить всегда» и пр.).

3

Джон Грэй – философ, автор бестселлера «Мужчины с Марса, женщины с Венеры».

4

Кен Бланшар – эксперт по менеджменту, один из авторов бестселлера «Одноминутный менеджер».

5

Харви Маккей – председатель правления и генеральный директор корпорации Mackay Envelope, автор книги «Как уцелеть среди акул».

6

Гарольд Блумфилд – доктор медицины, один из ведущих современных психологов. Автор бестселлеров «Как пережить утрату любимого человека», «Как излечиться от депрессии» и пр.

7

Уэйн Даррен – американский писатель, ярый сторонник идеи саморазвития, автор книг «Великая мудрость прощения», «Как поверить в себя» и пр.

8

Скотт Пек – выдающийся американский психиатр, автор множества бестселлеров (на русский переведены два – «Непроторенная дорога» и «Волнистые облака»).

Купить: https://tellnovel.com/ru/kenfild_mark/cel-naya-zhizn-glavnye-navyki-dlya-dostizheniya-vashih-celey

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить