

Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен, Лес Хьюитт

Сила фокуса

**Как поражать деловые, личные и финансовые цели
с абсолютной точностью**

Нажмите здесь, чтобы купить полную версию

Главный редактор
Заведующий редакцией
Руководитель проекта
Переводчик
Литературный редактор
Корректоры
Литературный редактор
Верстка

E. Строганова
C. Шевякова
C. Шевякова
O. Чумичева
C. Федорова
C. Федорова, M. Степина
C. Федорова
И. Проворова

ББК 88.351.1 УДК 159.952

Кэнфилд Д., Хансен М. В., Хьюитт Л.
Сила фокуса. — СПб.: Питер, 2005. — 272 с.: ил.
ISBN 5-469-00339-6

Знаете ли вы, почему так трудно получить желаемое?

Недостаточная сила фокуса — вот основная причина провалов в профессиональной и личной жизни! Люди затягивают работу, позывают себе отвлекаться от дела или от разговора, не могут сосредоточиться на главном. Теперь у вас появляется возможность исправить положение. Единственная цель данной книги — вдохновить вас на деятельность. Вот так, ясно и просто. В ней вы обнаружите специальные стратегии фокуса, которые используются самыми успешными женщинами и мужчинами мира. Так давайте начнем! Описанная в книге стратегия является гарантом счастливого будущего.

Прочитав книгу, вы узнаете, как:

- сфокусироваться на своих сильных сторонах и исключить все, что может тянуть вас назад;
- сменить плохие привычки на привычки, которые приведут вас к успеху;
- создать идеальный баланс между работой и личной жизнью — без всякого комплекса вины.

Все, что вы только пожелаете! Сила фокуса поможет вам достичь этого.

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2005

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

ISBN 5-469-00339-6

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.01.

ООО «Питер Принт», 194044, Санкт-Петербург, пр. Б. Сампсониевский, д. 29а.

Подписано в печать 28.12.04. Формат 60 × 90/16. Усл. п. л. 17.

Тираж 5000. Заказ № 1386.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ООО «Типография Правда 1906». 195299, С.-Петербург, Кирилловская ул., 2.

Оглавление

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие. Зачем вам эта книга? | 9 |
| Можете ли вы что-то изменить | 10 |
| Как извлечь максимум пользы из этой книги | 11 |
| Глава 1. Стратегия фокусировки № 1: ваши привычки определяют ваше будущее | 13 |
| Ваши привычки будут определять ваше будущее | 16 |
| Ваши привычки будут определять качество вашей жизни | 18 |
| Развитие успешных привычек требует времени | 20 |
| Как распознать плохие привычки | 23 |
| Как изменить плохие привычки | 27 |
| Формула успешных привычек | 31 |
| Заключение | 33 |
| Шаг за шагом | 33 |
| Глава 2. Стратегия фокусировки № 2: это не фокус-покус, это просто фокус внимания | 37 |
| Дilemma предпринимателя | 37 |
| Сосредоточьтесь на своих природных талантах | 39 |
| Практика, практика, практика | 41 |
| Обнаружить свои сокровища | 42 |
| Вы предпочитаете стартовать или финишировать? | 45 |
| Учитесь избавляться от мелочей, затрудняющих вашу жизнь | 47 |
| Только четыре варианта решения | 52 |
| Границы таланта | 53 |
| Сила «нет» | 54 |
| Установка новых границ | 56 |
| Заключение | 59 |
| Шаг за шагом | 60 |
| Глава 3. Стратегия фокусировки № 3: видите ли вы общую картину? | 62 |
| Развивая необычайную ясность | 64 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Назначение целей | 65 |
| Десять наиболее значимых целей | 66 |
| Ваш мастер-план | 76 |
| Заключение | 85 |
| Шаг за шагом | 86 |
| Глава 4. Стратегия фокусировки № 4: создание оптимального баланса | 96 |
| Система оповещения | 99 |
| Чертеж | 101 |
| Действие | 103 |
| Обучение | 104 |
| Учиться, черпая из любого источника | 105 |
| Упражнения | 108 |
| Расслабление | 112 |
| Мышление | 116 |
| Заключение | 117 |
| Шаг за шагом | 118 |
| Глава 5. Стратегия фокусировки № 5: построение отличных отношений | 120 |
| Двойная спираль | 121 |
| Понимание нисходящей спирали | 122 |
| Понимание восходящей спирали | 125 |
| Скажите «нет» ядовитым людям | 126 |
| Три больших вопроса | 128 |
| Ключевые клиенты и двойная победа | 130 |
| ...и еще кое-что | 136 |
| Всегда открыто и честно оценивать прежний опыт | 137 |
| Как найти отличных наставников | 139 |
| Группа мастеров | 143 |
| Обеспечьте себе прочную защиту | 147 |
| Заключение | 149 |
| Шаг за шагом | 151 |
| Глава 6. Стратегия фокусировки № 6: фактор уверенности в себе | 155 |
| Освобождение от незавершенных дел | 157 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Парадигма дороги к свободе | 159 |
| Вызов на 25 центов | 163 |
| Простить и забыть | 165 |
| Установка на победу | 168 |
| Шесть стратегий построения уверенности в себе | 169 |
| Проверьте, есть ли у вас фактор веры | 171 |
| Что делать, если вы попали в яму | 171 |
| Заключение | 173 |
| Шаг за шагом | 173 |
| | |
| Глава 7. Стратегия фокусировки № 7: | |
| просите о том, что хотите получить | 175 |
| Просите и получите | 176 |
| Семь способов ускорить развитие бизнеса, обращаясь с просьбами | 178 |
| Как просить | 192 |
| Заключение | 195 |
| Шаг за шагом | 196 |
| | |
| Глава 8. Стратегия фокусировки № 8: | |
| постоянная настойчивость | 199 |
| Преимущества последовательности и точности | 200 |
| Развивайте ваши | |
| самые сильные стороны | 202 |
| Делайте мудрый выбор! | 208 |
| Формула двойного «С» | 211 |
| Фактор честности | 216 |
| Заключение | 217 |
| Шаг за шагом | 218 |
| | |
| Глава 9. Стратегия фокусировки № 9: | |
| предпринять решительные действия | 220 |
| Шесть серьезных причин затягивания дел | 222 |
| Активное принятие решений | 227 |
| Давайте поговорим о деньгах | 232 |
| Деньги приходят к тем, кто умеет привлекать их | 233 |
| Заключение | 237 |
| Шаг за шагом | 238 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Глава 10. Стратегия фокусировки № 10: живь целенаправленно | 242 |
| Найти свою цель | 243 |
| Научиться жить целенаправленно | 244 |
| Марафон надежды | 244 |
| Три ключевых момента | 246 |
| Обрести смысл жизни | 248 |
| Формулировка смысла | 250 |
| Развитие ваших целей | 252 |
| Личностный рост и уровень бытия | 253 |
| Определение уровней бытия | 254 |
| Составьте «стоп-лист» | 258 |
| Заключение | 259 |
| Шаг за шагом | 259 |
| Несколько слов в заключение: примите происходящие перемены | 264 |

ПРЕДИСЛОВИЕ

Зачем вам эта книга?

Человек, который хочет достичь вершин в бизнесе, должен осознавать власть того, что называется силой привычки, и еще он должен понимать, что привычки рождаются в практической деятельности. Он должен быстро ломать те привычки, которые могут сломать его, и активизировать те виды деятельности, которые могут сформировать привычки, которые помогут ему достичь желаемого успеха.

Дж. П. Гетти

Дорогой читатель (или потенциальный читатель, если вы еще листаете эту книгу)!

Наше исследование ясно покажет, что перед современным деловым человеком сегодня стоят три проблемы: давление времени, финансовое давление и борьба за поддержание здорового равновесия между работой и личной жизнью.

Для многих темп жизни стал слишком стремительным, словно все мы превратились в белок в колесе. Уровень стресса достиг небывалой высоты. Для деловых людей все более насущной становится задача избежать участия трудоголика, которому вечно не хватает времени на семью и друзей, а также на другие жизненные ценности. Многие сгибаются под чудовищным гнетом чувства вины, которое усиливается общим стрессом. Так жить нельзя!

Bk-world.ru

Можете ли вы что-то изменить

Эта книга поможет вам в целом ряде аспектов. Она принесет вам выгоду независимо от того, являетесь ли вы председателем совета директоров, вице-президентом, менеджером, начальником отдела, продавцом, предпринимателем, консультантом, владельцем частной фирмы или лицом, занимающимся бизнесом на дому.

Вот наши гарантии. Если вы будете изучать и последовательно, шаг за шагом применять предлагаемые нами стратегии, вы не только сумеете достичь деловых, личных и финансовых целей, но и намного превзойдете результаты, которые получали до сих пор. В частности, мы покажем вам, как сосредоточиться на ваших сильных сторонах, чтобы вы смогли максимально увеличить производительность труда и в то же время наслаждались бы более здоровой, счастливой и сбалансированной жизнью.

Кроме того, вы научитесь, как закладывать более прочный фундамент своего будущего, основываясь на редко используемом приеме под названием «Необычайная ясность». Кроме того, вы узнаете, как достичь финансового успеха, используя проверенные методы нескольких миллионеров. Здесь есть также широкий выбор идей, которые будут способствовать обогащению и развитию важных для вас взаимоотношений.



Причина нашей уверенности в пользуе для вас идей этой книги заключается в том, что эти идеи уже помогли нам самим и тысячам наших клиентов.

У нас троих совместный опыт работы насчитывает 79 лет. Это совершенно реальный опыт работы в реальном мире. Он был накоплен путем проб и ошибок, через постижение способов достижения поистине удивительных результатов. Мы поделимся с вами важнейшими мыслями, возникшими у нас на этом пути, и расскажем вам о практических ситуациях, вместо того чтобы излагать общие теории и сомнительную философию. Это поможет вам избежать многих типичных ошибок и сбережет ваше время, энергию, защитит вас от ненужных стрессов.

Как извлечь максимум пользы из этой книги

Обратите, пожалуйста, внимание: если вы ищете волшебную формулу, которая в одно мгновение изменит вашу жизнь и избавит вас от всех проблем, вы не найдете ее в этой книге. Мы убедились, что такой формулы вообще не существует. Чтобы провести позитивные преобразования, требуется решимость и усилия. Вот почему 90 процентов людей, посещающих краткосрочные курсы и семинары, не замечают потом никаких улучшений в своей жизни. Они не находят времени на реализацию тех идей, о которых узнали в ходе занятий, и в итоге все сделанные записи пылятся на полке.

Наша первоочередная цель — сделать предлагаемую вам информацию настолько вдохновляющей, чтобы она придала вам сил и энтузиазма приступить к немедленным действиям. Эта книга построена как дружественный интерфейс: ее легко читать. Вы найдете даже ряд карикатур, представляющих проблемы со смешной стороны.

Каждая глава включает в себя набор стратегий и приемов, сопровождающихся примерами, вдохновляющими или забавными историями. Первые три главы закладывают общий фундамент. Каждая следующая глава вводит новый набор стратегий, сконцентрированных вокруг основной привычки, которая поможет вам повысить силу фокуса и достичь лучших результатов. Каждая из этих привычек сама по себе жизненно необходима для вашего будущего успеха. В сочетании они создают настоящую крепость, которая защитит вашу способность полноценно радоваться жизни.

В конце каждой главы вы найдете список последовательных шагов-действий. Они составлены так, чтобы облегчить вам движение вперед. Очень важно следовать этим рекомендациям, выполнять все указанное, если вы действительно хотите достичь высокого уровня процветания и радости. Вы можете исполнять эти действия одно за другим, делая паузы между ними, так, чтобы было удобнее осваивать каждое из них. Используйте эту книгу как методику последовательной работы, к которой вы будете возвращаться вновь и вновь.

Мы настойчиво советуем вам положить рядом бумагу и ручку, чтобы вы могли делать записи по ходу чтения. Воспользуйтесь этим средством, чтобы фиксировать идеи, способные оказать на вас наибольшее влияние.

Не забывайте: речь идет всегда о силе фокуса, об умении распределять и концентрировать внимание. Основная причина провалов в профессиональной и личной жизни — недостаточная сила фокуса. Люди затягивают работу, позволяют себе отвлекаться от дела или от разговора, не могут сосредоточиться на главном. Теперь у вас появляется возможность изменить это. Единственная цель данной книги — вдохновить вас на деятельность. Вот так, ясно и просто. На следующих страницах вы обнаружите просто кладезь мудрости. Так давайте начнем. Используйте описанную в книге стратегию как гарантию своего лучшего будущего. И позвольте вашей жизни быть по-настоящему богатой во время процесса обучения.

Искренне ваши
Джек Кэнфилд,
Марк Виктор Хансен,
Лес Хьюитт

P. S. Если вы владеете собственным бизнесом и планируете его быстрый рост в ближайшие годы, купите несколько экземпляров этой книги для членов вашей команды. Совместное освоение стратегий фокусировки обеспечит вам более надежное и скорое достижение намеченных целей.

1

ГЛАВА

Стратегия фокусировки № 1: ваши привычки определяют ваше будущее

Это так сложно, когда вдруг увидишь все сразу, и так просто, когда делаешь это.

Роберт М. Пирсиг

Брент Вури знал, что умирает. Тяжелейшие приступы астмы привели к полному упадку сил и утрате надежды. Короче говоря, его легкие можно было сравнить с мотором, съеденным коррозией.

Последнее, что он помнил той ночью, был больничный пол, на который он падал, а потом наступила темнота. Кoma продолжалась 15 дней, за которые его вес уменьшился на 40 фунтов (на 20 кг). Когда он наконец пришел в себя, он еще две недели не мог произнести ни слова. Это было даже хорошо, потому что впервые за долгие годы у него появилось время подумать. Как, неужели в двадцать лет его жизнь уже подошла к концу? Доктора сотворили настоящее чудо, вернув его к жизни, ведь многие считали, что у него нет ни малейшего шанса.

Брент глубоко задумался. Астма с момента рождения была частью его жизни. Его прекрасно знали в больнице, так как он лежал здесь много раз. Несмотря на то что в детстве энергия била в нем ключом, он не мог принять участие в подвижных играх других детей, таких как катание на коньках или хоккей. Когда ему было десять лет, его родители развелись, и это привело к настоящему взрыву всех дремавших в нем страхов и комплексов. В течение последующих лет он все больше скатывался вниз, превратившись в наркомана, алкоголика и заядлого курильщика.

Он не окончил школу, бесцельно и бездумно переходил от одной временной работы к другой. И хотя его здоровье неуклонно ухудшалось, он предпочитал игнорировать этот факт — вплоть до той ночи, когда собственное тело сказали ему «хватит». Получив паузу для раздумий, он пришел к принципиально важному решению: «Я сам довел себя до такого состояния вредными привычками». Новая задача была сформулирована так: «Хватит. Я хочу жить».

Постепенно Брент набирался сил, через некоторое время он смог покинуть больницу. Сразу после этого он придумал план позитивной игры по улучшению своей жизни. Во-первых, он записался на программу фитнеса. Одной из первых задач было получить футболку за успешное окончание двенадцати уровней программы. Это ему удалось. Три года спустя он сам преподавал аэробику. Он сделал упор на постоянное развитие. Через пять лет он принял участие в национальном чемпионате по аэробике. Параллельно он взялся за образование: сначала получил аттестат об окончании школы, затем успешно учился в университете.

После этого Брент с друзьями открыли собственное дело — *Typhoon Sportswear Ltd.* (www.typhonsportswear.com) — компанию, специализирующуюся на производстве спортивной одежды для сети розничных магазинов. Бизнес начался с работы четырех человек и постепенно расширялся. И теперь компания отпраздновала свое пятнадцатилетие.

Сегодня Брент владеет многомиллионным предприятием *Typhoon Sportswear Ltd.*, на котором работают 66 человек, а сеть распространения продукции поддерживает таких крупных клиентов, как *Nike*. Выбрав лучшую жизнь и сформировав новые, лучшие привычки,

Брент Вури перевернул всю свою жизнь! Разве это не вдохновляющая история?

Какой можно сделать вывод? Все зависит от вашего выбора, от того, как вы реагируете на каждую ситуацию. Если вы постоянно совершаете неправильный выбор, естественно, у вас будут неприятности. Ваш ежедневный выбор определяет, будете ли вы в конечном счете жить в изобилии или в нищете. Однако на протяжении всей жизни не бывает такого, чтобы все двери перед вами были закрыты и не было абсолютно никакой возможности изменить жизнь к лучшему.

Последовательный выбор закладывает основу ваших привычек; вы сможете убедиться в этом, прочитав следующие страницы. А от ваших привычек зависит ваше будущее. Речь идет и о привычках, проявляющихся в делах, и о привычках, определяющих вашу личную жизнь. На протяжении всей книги вы будете знакомиться со стратегиями, которые можно применять и на работе, и дома. Ваша задача — понять эти стратегии и применить на практике те, которые принесут вам наибольшее вознаграждение. Кстати, все эти стратегии работают в равной мере для мужчин и женщин. Здесь нет половой специфики. Если вы еще не заметили, одно из наиболее интересных открытий современного рынка состоит в быстром росте числа женщин-предпринимателей.

В этой главе мы затронем основные вопросы, связанные с привычками. Во-первых, вы узнаете, как именно работает механизм привычки. Затем вы научитесь различать плохие привычки и узнаете, как изменять их. Это позволит вам разобраться с собственной системой привычек и выявить непродуктивные. Наконец, мы покажем вам уникальную формулу успешных привычек, простую, но эффективную стратегию, которая поможет вам трансформировать свои плохие привычки в успешные. Используя этот метод, мы сможем лучше сосредоточиться на тех привычках, что приносят пользу, а не на тех, что мешают.



Успешные люди имеют успешные привычки.

Ваши привычки будут определять ваше будущее

Что такое привычка? Если коротко, то привычка — это нечто такое, что вы делаете настолько часто, что не испытываете затруднений. Иначе говоря, это тип повторяющегося поведения. Если вы настойчиво стремитесь формировать новый тип поведения, он со временем станет автоматическим.

Например, если вы учитесь водить машину, первые несколько уроков могут быть очень увлекательными. Одна из самых больших трудностей — синхронизировать параллельные действия рук и ног, так, чтобы мягко и плавно двигаться с места. Если вы будете слишком резко отпускать сцепление, мотор будет глохнуть. Если вы будете слишком сильно давить на акселератор, не отпуская сцепление, мотор будет реветь, но машина не поедет. Порой машина прыгает посреди улицы как кенгуру, дергаясь вперед и останавливаясь, пока начинающий водитель сражается с педалями и рычагами. Однако практика приводит к тому, что координация движений улучшается, и вы настолько автоматически выполняете все действия, что можете думать о чем-то постороннем.

ЛЕС: Все мы рабы привычки. Когда я ежедневно еду домой из офиса, я миную девять светофоров. Зачастую я не могу вспомнить, какой горел свет, когда я подъезжал к тому или иному светофору, словно я ехал в бессознательном состоянии. Если жена просит меня по дороге заехать куда-либо, я нередко забываю сделать это, потому что буквально запрограммирован на поездку по одному и тому же маршруту.

Вероятно, вы даже не подозреваете, что способны перепрограммировать себя в любой избранный вами момент. Если ваши проблемы связаны с финансовыми аспектами, это особенно важно знать!

Предположим, вы хотите обрести финансовую независимость. Разве не имеет смысла начать с проверки своих финансовых привычек? Есть ли у вас привычка вносить коммунальные и прочие платежи первого числа каждого месяца? Удаётся ли вам откладывать и инвестировать по меньшей мере 10 процентов месячного дохода? Вы можете ответить «да» или «нет». И сразу вам станет ясно,

движетесь ли вы в правильном направлении. В данном случае ключевое слово — «последовательно». Это означает «каждый месяц». Каждый месяц — это хорошая привычка: Многие люди испытывают затруднения с накоплением доходов. И все дело в том, что они непоследовательны.

Представьте себе, что вы начинаете программу сбережения и инвестирования средств. В течение первых шести месяцев вы старательно откладываете 10 процентов доходов. Затем вы берете деньги для отпуска и при этом говорите себе, что восполните сбережения в ближайшие месяцы. Конечно, этого вы не делаете — и ваша программа финансовой независимости тормозит, не успев даже набрать обороты! Кстати, знаете ли вы, как легко обрести финансовую стабильность? Начиная инвестирование в возрасте 18 лет и откладывая по 100 долларов в месяц под 10 процентов годовых, вы получите 1,1 миллиона долларов к 65 годам. Даже если вы начали делать накопления в 40 лет, еще есть надежда, хотя потребуется откладывать более чем по доллару в день.

Все это называется **политика без исключений**. Иначе говоря, вы каждый день заботитесь об улучшении своего финансового положения.

Именно это отделяет людей, имеющих средства, от тех, кто их не имеет. (В главе 9, «Предпринять решительные действия», вы узнаете гораздо больше о построении богатства.)

Давайте рассмотрим другую ситуацию. Если в вашем списке приоритетов отличное здоровье находится на одном из первых мест, физические упражнения три раза в неделю могут стать минимальным стандартом поддержания формы. «Политика без исключений» означает, что вы будете придерживаться привычки регулярных упражнений независимо от обстоятельств, потому что вы отдаете предпочтение долгосрочным преимуществам.

Люди, которые не проявляют настойчивости в изменении своей жизни, через несколько недель или месяцев бросают занятия. И как правило, у них есть длинный список оправданий.



Если вы хотите отделить себя от толпы неудачников и наслаждаться жизнью, запомните: привычки будут определять будущее.

Именно это важно. Не забывайте, успешные люди не плывут по течению. Они предпринимают целенаправленные действия, сохраняют личную дисциплину и вкладывают огромную энергию в ежедневную работу. Привычки, которые вы закладываете начиная с этого дня, неизбежно будут определять ваше будущее — бедное или богатое, здоровое или нездоровое, удовлетворяющее или не удовлетворяющее вас, счастливое или несчастливое. Это ваш выбор, так что совершайте его мудро.

Ваши привычки будут определять качество вашей жизни

Сегодня многие озабочены своим образом жизни. Такие фразы, как «Я стремлюсь к лучшему качеству жизни» или «Я просто хочу облегчить себе жизнь», стали самыми расхожими. Как будто недостаточно беспрерывной гонки за материальным успехом и прочими атрибутами благополучной, удачливой жизни. Быть по-настоящему богатым — значит не просто обладать финансовой свободой, но и наращивать богатство, расширять круг значимых взаимоотношений, укреплять здоровье и наслаждаться равновесием между карьерой и личной жизнью.

Развитие собственной души и духа также является насущным требованием. Для их изучения и самосовершенствования необходимо время. Это бесконечный процесс. Чем больше вы узнаете о самом себе — о том, как вы думаете, как чувствуете, каковы ваши истинные цели и как вы хотите жить, — тем лучше пойдет ваша жизнь.

Вместо того чтобы неделя за неделей трудиться в поте лица, вы будете делать лучший выбор на основе интуиции и инстинктивного знания того, что правильно. Это более высокий уровень самосознания, который определяет качество вашей повседневной жизни. (В главе 10, «Жить целенаправленно», мы представим уникальную систему, которая сделает все это возможным)

Результаты ваших плохих привычек обычно не проявляются, пока не становится слишком поздно что-то менять в жизни.

Все больше людей сегодня живут не по средствам. Они покупают дорогие вещи в кредит и откладывают выплаты на как мож-

но более поздний срок. Машины, мебель, бытовая техника, развлекательные системы, все последние «игрушки»... Люди, привыкшие играть в эти игры, попадают в долгосрочную ловушку под названием кредит. Они вынуждены каждый месяц вносить платеж за купленную ими вещь. Это приводит к дополнительной работе, а значит, и к увеличению стрессовых ситуаций.

Если ваши расходы постоянно превышают доходы, вас ждет единственный результат — банкротство! Когда вы формируете стабильную плохую привычку, это неизбежно оказывается на вашей жизни. И последствия этой привычки вам могут не понравиться. Вам нужно понять, что в жизни вы постоянно сталкиваетесь с последствиями собственных привычек. Нравится вам это или нет, не имеет значения. Суть в том, что, последовательно действуя определенным образом, вы получите вполне предсказуемый результат.



Негативные привычки приводят к негативным
последствиям. Успешные привычки дают
позитивное вознаграждение.

Такова жизнь.

Давайте рассмотрим некоторые примеры. Если вы хотите жить долго и с удовольствием, у вас должны быть здоровые привычки. Главную роль здесь играют правильное питание, физические упражнения и изучение основ продления жизни. Однако большинство людей на Западе страдают избыточным весом. Как вы можете это объяснить? Мы снова сталкиваемся с установкой «живи одним днем», когда человек не дает себе труда задуматься о последствиях. Почему-то наиболее легкомысленно люди относятся к своему здоровью. К примеру, работа по четырнадцать часов в течение семи дней в неделю приведет к полному истощению всех сил организма. Привычка питаться в ресторанах быстрого питания и пить сладкие газированные напитки в сочетании со стрессом и продуктами, содержащими повышенное количество холестерина, увеличивает риск инфаркта и инсульта. И все же множество людей игнорируют очевидные факты и продолжают вести привычный образ жизни, не задумываясь о том, что трагедия может произойти в любой момент.

Что касается денег, ваши плохие привычки могут привести к тому, что вам придется работать даже в преклонные годы, тогда как при более разумной организации жизни вы смогли заслужить право на отдых.

А теперь по-настоящему хорошая новость.



Вы можете превратить негативные последствия в позитивное вознаграждение, просто изменив сегодня свои привычки.

Развитие успешных привычек требует времени

Сколько времени нужно, чтобы выработать привычку? Обычный ответ «примерно три недели» или «от трех до четырех недель». Возможно, это верно для небольших каждого дня изменений в поведении. Вот один пример.

ЛЕС: Я помню, как регулярно терял ключи. В конце дня я ставил машину в гараж, шел к дому и кидал ключи куда попало. Я нередко опаздывал на встречу, потому что не мог найти ключи. Каждый раз, когда начинались поиски ключей, я с первых мгновений испытывал ужасный стресс, а когда ключи наконец находились, я сломя голову мчался по делам, испытывая чувства, которые вряд ли можно было назвать позитивными.

Решение этой проблемы оказалось довольно простым. Однажды в гараже я прибил к стене большой кусок дерева с двумя крючками, написав на нем «ключи».

На следующий вечер, когда я приехал домой, я совершенно не помнил об этом и машинально пошел к дому, а там бросил ключи, как обычно, в дальний угол. Почему? Потому что так я поступал всегда. Мне пришлось примерно тридцать дней принуждать себя методично подвешивать ключи на новые крючки, пока мой мозг не зафиксировал послание: «Что-то не так», и сформировалась новая привычка. Больше я не терял ключи, но приучить себя действовать по-новому было довольно трудно.

И что же замечательного в том, что у нас появляется новая привычка и становится труднее не следовать ей, чем следовать?

Прежде чем вы измените свою привычку, вы должны осознать, насколько глубоко она в вас укоренилась. Если вы делали что-то регулярно тридцать лет подряд, вероятно, вам не удастся избавиться от такой привычки за две-три недели. Признайте, что эта привычка пустила глубокие корни. Курильщики с многолетним стажем знают, как трудно избавиться от никотиновой зависимости. Многим это не удается, несмотря на то что они прекрасно осведомлены о вреде курения, существенно укорачивающего жизнь.

Точно так же люди, долго жившие с заниженной самооценкой, не могут за двадцать один день превратиться в уверенных в себе личностей, готовых стать победителями мира. Процесс формирования позитивной системы убеждений может занять год или даже больше. Такие важные преобразования могут оказать серьезное воздействие на вашу профессиональную и личную жизнь.

Представьте себе, что вы за год меняете четыре привычки. Через пять лет вы будете располагать набором из двадцати новых, позитивных привычек. А теперь еще один вопрос: могут ли двадцать новых, позитивных привычек изменить получаемые вами результаты? Конечно, да. Двадцать успешных привычек могут принести вам те деньги, которые вы хотите получить, а также прекрасные личные отношения, более здоровое и крепкое тело, равно как и еще ряд замечательных возможностей. А что, если вы будете формировать более четырех новых привычек в год? Только подумайте об этой перспективе!

Более 90 процентов нашего обычного поведения основывается на привычках

Как рабы привычек, все мы предсказуемы. Во многих отношениях это хорошо, поскольку благодаря повторяющимся действиям другие люди могут считать нас надежными, ответственными и заслуживающими доверия. (Интересно отметить, что непредсказуемые люди тоже имеют привычку – быть непоследовательными!)

Однако при слишком большом объеме рутин возникает ощущение скуки и бессмыслицности жизни. Мы достигаем значительно

меньших результатов, чем могли бы. Многие виды деятельности, составляющие обычное повседневное поведение, совершаются бессознательно — без обдумывания и даже фиксации сознанием. Это важный момент: ваше обычное, повседневное поведение нуждается в анализе и пересмотре, если вы хотите добиться лучших результатов в жизни. Если вы несчастливы и недовольны имеющимися результатами, значит, что-то надо менять.

Когда новая привычка сформирована, она встраивается в ваше новое обычное поведение

Если вы регулярно опаздываете на встречи и совещания, уровень стресса у вас скорее всего довольно высок, вы чувствуете себя неподготовленным. Чтобы улучшить ситуацию, примите решение прибывать за десять минут до назначенного времени в течение следующих четырех недель. Если вы сумеете дисциплинировать себя за этот период времени, вы обратите внимание на два момента:

1. Первая неделя или две будут очень трудными. Вам придется многократно проводить с собой воспитательные и вдохновляющие беседы, чтобы придерживаться плана.
2. Чем чаще вы будете приходить вовремя, тем легче это будет вам удаваться, и однажды это станет для вас обычным поведением. Это настоящее перепрограммирование. Вы увидите, что преимущества новой программы перевешивают результаты старой схемы поведения.

МАРК: Мой друг, которому немного за 50, изменил 24 привычки, связанные с питанием, за два года. До того как он принял решение изменить ситуацию, он постоянно уставал, страдал от избыточного веса, ему не хватало энергии и мотивации для выполнения работы. Его вредные привычки составляли длинный список, включающий пристрастие к сладкому и продуктам «быстрого питания», а также привычку выпивать по бутылке вина в день. Однажды он понял, что нужно что-то менять. Это был долгий процесс, потребовавший значительной самодисциплины. С помощью отличного специалиста-диетолога и персонального тренера по фитнесу мой друг совершенно преобразился.

Он прекратил пить, отказался от десертов, сократил объем порций, выбрал более сбалансированное и здоровое питание, которое обеспечивает организм максимумом энергии. У него появился новый интерес к бизнесу, возросла уверенность в себе.



Если вы будете придерживаться прежнего образа действий, вы останетесь в том же положении, в котором находитесь сейчас.

Если другим людям удается в значительной мере изменить себя, почему вы считаете себя не способным на это? Не забывайте: ничего не изменится само по себе. Начинайте перемены, выступайте в роли катализатора процесса. Обеспечьте себе свободу и спокойствие ума и духа.

Как распознать плохие привычки

Многие из наших привычек, моделей поведения, идиосинкразий и причуд незаметны, но разрушительны. Так давайте присмотримся к тем привычкам, которые тянут нас назад. Возможно, некоторые из них вы уже знаете. Вот несколько наиболее типичных привычек, с которыми мы сталкивались в ходе практических занятий с клиентами:

- привычка не перезванивать вовремя;
- постоянные опоздания на встречи и совещания;
- проблемы в общении с коллегами и подчиненными;
- недостаток ясности относительно ожидаемых прибылей, ежемесячных целей, задач;
- неумение выкроить время для командировок;
- откладывание бумажной работы и других дел на потом;
- небрежное обращение с почтой;
- несвоевременная уплата по счетам, которая ведет к начислению пеней и финансовым проблемам;
- недостаток настойчивости при стремлении к цели;

- разговоры вместо дел;
- манера забывать имя человека, с которым вас познакомили, уже через минуту или меньше;
- привычка откладывать подъем или переключать будильник на более поздний срок;
- работа в течение дня без перерывов и физической разминки;
- нехватка времени на общение с детьми;
- питание в ресторанах быстрого питания или суррогатной пищи с понедельника по пятницу;
- нерегулярное питание;
- привычка уходить утром из дома, не сказав ни слова, не попрощавшись с женой (мужем, детьми, собакой и т. п.);
- привычка брать работу на дом;
- слишком много общения по телефону по сравнению с живым общением;
- манера откладывать заказ места в ресторане, билета в театр, концерт, в поездку на самый последний момент;
- несоблюдение графика выполнения работ, опоздание на встречи с другими людьми;
- постоянная ситуация, когда не находится время для отдыха, развлечений, для семьи;
- непрерывное общение по мобильному телефону;
- привычка отрываться от семейных обедов или ужинов, чтобы поговорить по телефону;
- контроль над каждым решением, стремление держать в поле зрения каждую мелочь;
- бесконечные отсрочки любых дел, начиная от заполнения налоговой декларации и заканчивая уборкой в гараже.

А теперь проверьте себя — составьте список своих собственных непродуктивных привычек. Выделите час или более на это занятие, так, чтобы вы смогли хорошенько обдумать ситуацию. Постарайтесь, чтобы вас не отрывали от этого занятия. Это очень ценное упражнение, оно обеспечит вас базовыми основами для улучшения результатов на год вперед.



Плохие привычки, или препятствия на пути к достижению целей, — это трамплин на пути к вашему будущему успеху.

Пока вы ясно не осознаете, что вас тормозит, вам трудно будет выработать позитивные привычки. Формула Успешных привычек в конце этой главы покажет вам практический способ преобразования ваших плохих привычек в стратегию успеха.

Другой способ выявить непродуктивное поведение — проанализировать прошлый опыт. Поговорите с людьми, которых вы уважаете, которыми восхищаетесь и которые хорошо вас знают. Спросите их, какие у вас плохие привычки. Выслушайте разных людей и сопоставьте их мнения. Если вы поговорите с десятью друзьями и восемь из них сказали, что у вас есть манера не перезванивать вовремя, обратите внимание на эти слова.



Помните: выраженное в действиях поведение является истинным, а ваше внутреннее восприятие вашего поведения — всего лишь иллюзия.

Если вы честно проанализируете свой опыт, то сможете быстро произвести необходимые корректировки и избавиться от плохих привычек.

Ваши привычки и система убеждений являются продуктом вашего окружения

Это очень важная идея. Необходимо понять, что вы зависите от своего окружения, оно оказывает сильное воздействие на ваши поступки. Человек, с детства находившийся в негативном окружении, систематически подвергавшийся физическому насилию или словесным оскорблением, смотрит на мир не так, как ребенок, выросший в атмосфере тепла, любви и заботы. Их установки и уровень самооценки будут разными. Агрессивное окружение зачастую провоцирует чувство собственной незначительности, заниженную самооценку, не говоря уже о страхах. Это негатив-

ная система убеждений, и если она будет перенесена во взрослую жизнь, то может привести к формированию целого ряда непродуктивных привычек, включая наркотики, алкоголь или неспособность последовательно строить карьеру или совершенствоваться в выбранной профессии.

Прямое давление также может играть как негативную, так и позитивную роль. Если вы вращаетесь среди людей, которые постоянно жалуются на то, как все плохо, вы можете усвоить их убеждения и взгляды на жизнь. С другой стороны, если вы окружаете себя людьми сильными и позитивными, вы с большей вероятностью будете воспринимать мир полным возможностей и увлекательных приключений.

В своей отличной книге «НЛП: новое искусство и наука получать то, что вы хотите»¹ Генри Алдер объясняет это так:

Даже маленькие перемены на базовом уровне убеждений произведут поразительные изменения в поведении и результативности. Это наиболее ярко заметно у детей, чем у взрослых, поскольку дети более чувствительны к новым идеям и готовы к перемене убеждений. Так, например, если дети верят, что у них есть способности к спорту или к какому-то определенному предмету, они действительно демонстрируют лучшие достижения. Лучшие результаты становятся топливом, подогревающим веру в себя, и дети продолжают наращивать свой уровень и продвигаться вперед.

В некоторых, редких случаях человек может иметь исключительно низкую самооценку, утверждая: «Я ни на что не годен». Это оказывает чрезвычайно вредное воздействие на любые его попытки достичь каких бы то ни было результатов — если он вообще станет предпринимать такие попытки. Но гораздо чаще люди обладают смешанной самооценкой, включающей и позитивные, или «вдохновляющие» оценки собственной личности, и негативные, или «разочаровывающие». Человек может демонстрировать крайне низкую самооценку в области карьеры, не воспринимать себя как потенциально хорошего «менеджера», «босса» или «лидера». Однако тот же человек может

¹ Книга выходила в издательстве «Питер» под названием «Технология НЛП».

считать, что у него природный дар к спорту, общению или какому-то хобби. Также обычной является ситуация, когда женщина высоко оценивает свои профессиональные способности — уверена, что может технически безупречно справиться с работой, — но испытывает сильный дискомфорт, когда речь заходит об «офисной политике» и связанной с этим стороне ее карьеры. Или наоборот. Итак, у каждого из нас есть набор убеждений относительно самих себя, который охватывает многие стороны нашей деловой, общественной и семейной жизни; и нам необходимо быть очень точными и конкретными, когда мы пытаемся определить, какое влияние оказывают эти убеждения на наши результаты. Нам необходимо заменить разочаровывающие оценки своей личности на те, которые будут нас вдохновлять.

Даже если вам настолько не повезло, что у вас было весьма тяжелое прошлое, способствовавшее формированию заниженной самооценки, вы все еще можете изменить. Вам может понадобиться всего один человек, который поможет произвести желаемые преобразования. Отличный тренер, учитель, терапевт, наставник или позитивная ролевая модель могут радикально изменить ваше будущее.



Единственное непременное условие заключается в том, что вы сами должны принять твердое решение измениться.

Когда вы будете готовы к этому, появятся и нужные люди. Мы на своем опыте убедились в справедливости поговорки «Когда ученик готов учиться, учитель всегда появится».

Как изменить плохие привычки

Изучайте привычки успешных ролевых моделей

Как уже упоминалось, успешные люди обладают сформированными успешными привычками. Учитесь наблюдать за тем, в чем эти привычки состоят. Что, если бы вам довелось взять интервью

у самого успешного человека месяца? Пригласите его на завтрак или обед, задайте ряд умных вопросов по поводу его или ее способа организации времени, стандартных процедур, привычек. Что он читает? Какие клубы посещает? Как планирует время? Если вы будете внимательно слушать и делать записи, вы за короткое время накопите отличный запас мощных, продуктивных идей. Если ваши вопросы будут отражать искренний интерес, по-настоящему успешные люди с радостью поделятся с вами своими идеями. Им будет приятно выступить в роли наставника по отношению к тем, кто по-настоящему заинтересован в улучшении своей жизни.

ДЖЕК И МАРК: Когда мы заканчивали работу над книгой «Куриный суп для души», мы расспрашивали всех авторов бестселлеров, с которыми только были знакомы, — Барбару Де Анджелис, Джона Грея, Кена Бланшара, Харви Макея, Гарольда Блумфилда, Уэйна Дайера и Скотта Пека — о том, какие конкретные стратегии можно использовать, чтобы книга стала настоящим бестселлером. Все эти люди щедро делились с нами идеями. Мы все сделали в соответствии с их советами. Мы взяли за правило давать как минимум одно радиоинтервью в день, семь дней в неделю, на протяжении двух лет. Мы наняли рекламиста. Мы посыпали по пять книг в день обозревателям различных изданий и всем тем, кто формирует общественное мнение. Мы передавали газетам и журналам права на публикацию фрагментов нашей книги. Мы предлагали мотивационные семинары всем лицам, ответственным за продажу нашей книги. Короче говоря, мы спросили, какими должны быть привычки авторов бестселлеров, и применили эти знания на практике. В результате мы продали **пятьдесят миллионов экземпляров** по всему миру.

Проблема в том, что большинство людей не задают вопросы. Вместо этого они находят разного рода самооправдания. Они слишком заняты или убеждены, что успешные люди не найдут времени для общения с ними, они считают, что добиться встречи с успешными людьми вообще невозможно. Конечно, успешные люди не стоят на каждом углу в ожидании, когда к ним обратятся с вопросами. Но помните: это исследование. Это означает, что вы должны находить ресурсы для изучения, способы решения про-

блем, в частности узнавать, как успешные люди работают, живут, где и что они едят, как проводят время. Превратите это в игру. Развлекайтесь. Дело того стоит! (В главе 5, посвященной фокусировке на привычке выстраивать отличные взаимоотношения, вы узнаете, как находить успешных наставников и устанавливать с ними контакты.)

Есть и другой способ изучать поведение успешных людей: читайте их биографии и автобиографии. Существуют сотни подобных книг. Это прекрасные, правдивые истории, насыщенные идеями. И вы можете без труда найти эти книги в ближайшей библиотеке или книжном магазине. Читайте по одной такой книге в месяц, и вы накопите больше творческих идей за год, чем даст вам иной университетский курс.

Наш друг Джим Рон сказал: «Если в месяц вы читаете по одной книге о своей профессии, за десять лет вы прочтете 120 книг. Это выведет вас на одно из первых мест в вашей области деятельности». И наоборот, как мудро заметил Джим, **«все книги, которые вы не прочитали, никогда вам не помогут»!** Следите за новинками в специализированных отделах книжных магазинов, ищите видео- и аудиозаписи, посвященные развитию личности, отражающие опыт лидеров вашей отрасли. Вся эта насыщенная информация где-то рядом и ждет, когда вы ее найдете. Пирайте, наслаждайтесь новым знанием и смотрите, как будет расти ваша уверенность в себе. Очень скоро, если вы станете применять знания на практике, начнут расти и ваши доходы.

Развивайте привычку менять свои привычки

Богатые люди, какой бы смысл ни вкладывали в это понятие, знают, что жизнь – это постоянный процесс обучения. Он никогда не завершается. Учитесь постоянно совершенствовать свои привычки. Всегда есть следующий уровень, на который вы можете подняться, как бы хорош ни был ваш нынешний уровень знаний и достижений. Если вы постоянно стремитесь к совершенствованию, вы строите свой характер. Вы в большей мере становитесь самостоятельной личностью, у вас будет что предложить другим. Это увлекательное путешествие, которое неизменно ведет к самореа-

лизации и процветанию. К сожалению, порой мы с трудом усваиваем свои уроки.

ЛЕС: Вы не сталкивались с проблемой камней в почках? Ничего хорошего в этом нет. И это отличный пример того, как плохие привычки могут сделать ужасной вашу жизнь.

Во время консультации с доктором мне стало ясно, что заболевание является результатом вредных привычек в области питания. Понятно, что последствия проявились в форме нескольких довольно крупных камней. Было принято решение, что лучшим способом лечения станет дробление камней лазером. Сеанс продолжается около часа, и через несколько дней пациент может рассчитывать на избавление от проблемы.

Еще до того, как было назначено лечение, я наметил поездку на выходные в Торонто вместе с сыном. Ему только что исполнилось девять лет, и он там никогда еще не был. Наша любимая футбольная команда принимала участие в финале национального чемпионата, а «Лос-Анджелес Кингз», любимая хоккейная команда моего сына, тоже находилась в городе. Мы планировали вылететь в Торонто в субботу утром. На вторник было назначено начало лечения, так что я рассчитывал к субботе быть в форме.

Однако в пятницу после обеда, после серии серьезных приступов и трехдневных непрестанных болей, снимаемых только серьезными обезболивающими средствами, стало ясно, что наши замечательные планы тают как снег весной. Вот и еще негативные последствия! К счастью, в последнюю минуту доктор дал разрешение на поездку и выписал меня из больницы.

Выходные прошли прекрасно. Наша футбольная команда выиграла, мы сходили на встречу с хоккеистами, получили массу впечатлений, которые останутся с нами на всю жизнь. И я едва не упустил эту возможность из-за своих вредных привычек!

Теперь у меня есть сильная мотивация избегать в дальнейшем образования камней в почках. Я пью по десять стаканов воды в день, я отказался от некоторых видов продуктов, способствующих образованию камней. Это небольшая плата за свободу и здоровье. А мои новые привычки успешно позволяют мне избегать новых проблем.

Эта история показывает, каким образом вы можете столкнуться с последствиями своих плохих привычек и как это может отразиться на вашем поведении. Так что, прежде чем привыкать к определенной последовательности действий, тщательно обдумайте перспективы. Даст это вам потенциальные возможности или приведет к негативным последствиям? Проведите своего рода исследование.



Задайтесь вопросом о результатах, прежде чем формировать новую привычку.

Теперь вы понимаете, как работают привычки и как вы можете выявить их. Давайте подведем некоторые итоги — как последовательно менять свои привычки.

Формула успешных привычек

Эта пошаговая методика поможет вам построить лучшие привычки. Она очень простая, а потому эффективная. Вам не нужны слишком сложные стратегии. Вы можете применить эту методику в любой сфере жизни, как личной, так и деловой. Если вы будете последовательно применять эту методику, она поможет вам достичь желаемых результатов. Вот три фундаментальных шага.

Шаг 1. Определите, какие ваши привычки хороши, а какие плохи

Крайне важно, чтобы вы всерьез задумались о будущих последствиях своих плохих привычек. Возможно, эти последствия не дадут о себе знать завтра, на следующей неделе или даже через месяц. Настоящее воздействие проявится через несколько лет. Если вы время от времени обращаете внимание на свое непродуктивное поведение, оно может показаться вам не таким уж безнадежным. Курильщик говорит: «Что плохого в том, что я выкуриваю несколько сигарет в день? Это помогает мне расслабиться. Я же не кашляю и не испытываю никаких проблем со здоровьем». Однако проходит время, и лет через двадцать доктор сообщает вам о результатах об-

следования. Задумайтесь: ведь если вы выкуриваете по десять сигарет в день на протяжении двадцати лет, это означает, что вы выкурите семьдесят три тысячи сигарет! Как вы считаете, такое количество сигарет окажет воздействие на ваши легкие? Конечно! Больше того, последствия могут оказаться смертельными.



Когда вы начнете анализировать свои плохие привычки, задумайтесь об их долгосрочных последствиях. Будьте честны с собой. Возможно, ваша жизнь в опасности.

Шаг 2. Какие новые, успешные привычки вы приобрели?

Они представляют собой противоположность вашим плохим привычкам. В случае с курильщиком это может быть решение бросить курить. Что реально вы собираетесь делать? Чтобы мотивировать себя, подумайте обо всех преимуществах и выгодах, которые принесет вам новая, успешная привычка. Это поможет построить ясную картину результатов воздействия новой привычки на вашу жизнь.



Чем ярче вы представите себе преимущества, тем больше вам захочется действовать.

Шаг 3. Составьте план действий из трех шагов

Это тот момент, когда машина приходит в движение. В случае с курением существует несколько возможностей.

- Почитайте литературу, содержащую советы о том, как бросить курить.
- Займитесь аутотренингом.
- Подберите временный заменитель сигарет, который будет отвлекать вас от привычки браться за пачку.
- Попросите друга о помощи: он может напоминать вам о вашем решении, если вы автоматически возьмете сигарету.

- Чаше бывайте на свежем воздухе.
- Держитесь подальше от других курильщиков.
- Самое важное — принять решение, какие именно действия вы планируете предпринять.
- Необходимо действовать. Начните с одной привычки, которую вы действительно способны изменить. Сосредоточьтесь на трех непосредственных шагах и реализуйте их на практике. Начните сейчас.



**Не забывайте: никто вас не изменит,
если вы сами этого не сделаете.**

Заключение

Итак, теперь вы знаете, как работают привычки и как выявить плохие. Кроме того, у вас есть надежная формула для начала действий по формированию новых, успешных привычек. Она одинаково хорошо сработает и в бизнесе, и в личной жизни. Мы настоятельно советуем вам выполнить рекомендации, приведенные в конце главы. Только тщательное следование формуле успешных привычек, включая ведение необходимых записей, приведет вас к удаче. Если вы доверитесь только своей памяти, она может вас подвести. Если вы хотите осуществить трансформацию, вам придется изменить стиль жизни. В следующей главе мы научим вас строить прочный фундамент этих изменений. Речь везде идет о фокусировке вашей силы. В этом случае ожидайте серьезного прорыва.

Шаг за шагом

Успешные люди, у которых я хочу взять интервью

Составьте список уважаемых людей, достигших реальных результатов. Поставьте цель пригласить каждого из них на завтрак или обед.

3-1386 Нажмите здесь, чтобы купить полную версию