

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| Предисловие | 3 |
| 1 Качественная жизнь начинается с личного видения | 6 |
| 2 Качественная жизнь означает жизнь в соответствии с высшими ценностями | 14 |
| 3 Личная сила: обрести и сохранить | 23 |
| 4 Прелесть сбалансированной жизни | 29 |
| 5 Качественная жизнь сводит к минимуму стресс и тревоги | 36 |
| 6 В качественной жизни нет места истощению | 48 |
| 7 Качественная жизнь начинается со здорового тела | 54 |
| 8 Как научиться ладить с людьми | 67 |
| 9 Харизма: важная составляющая успеха | 78 |
| 10 Пусть первое впечатление станет незабываемым | 86 |
| 11 Знакомство с новыми людьми обязательно для качественной жизни | 95 |

| | | |
|-----------|--|-----|
| 12 | Качественная жизнь передается от поколения к поколению | 103 |
| 13 | Найдите удовлетворение в устройстве на работу..... | 112 |
| 14 | Делегируйте ради полноценной жизни | 121 |
| 15 | Умение общаться с трудными людьми дает отличные результаты | 126 |
| 16 | Любой конфликт можно разрешить | 134 |
| 17 | Сохранять хладнокровие в разгар конфликта — настоящий талант..... | 138 |
| 18 | Контролируемые эмоции идут нам только на пользу | 147 |
| 19 | Многозадачность — отличная штука, если она эффективна | 154 |
| 20 | Сосредоточьтесь на нужном вам качестве | 162 |
| 21 | Организация для качественной жизни | 168 |
| 22 | Так здорово завоевывать друзей и оказывать влияние на людей | 177 |
| | Приложение А | 182 |
| | Приложение Б | 185 |

ПРЕДИСЛОВИЕ

Проснитесь и живите! Вы не обязаны быть несчастным, не должны погрязнуть в страхе и тревогах, испытывать недопомогание и чувствовать себя отвергнутым и ничтожным. Внутри вас сокрыта способность обогатить свою жизнь — способность преодолеть все напасти и достичь счастья, гармонии, здоровья и процветания.

Входите ли вы во взрослую жизнь или уже оставили позади много прожитых лет, никогда не поздно задуматься о своих достижениях, несбывшихся мечтах и планах на будущее. Даже если до сих пор ваша жизнь складывалась не так, как вы мечтали, вы в состоянии не просто изменить будущее к лучшему, но и сделать его по-настоящему блестящим. И возраст тому не помеха.

Читая эту книгу, вы будете черпать мудрость из сформулированных Дейлом Карнеги и развитых его последователями принципов, которыми уже воспользовались миллионы людей, научившись программировать подход к самым различным жизненным ситуациям. Вы узнаете, как выявлять свои достоинства и недостатки, укрепить сильные и победить слабые стороны.

Эта книга расскажет вам о следующих аспектах обогащения:

- как обрести баланс между различными сторонами жизни: личными отношениями, семьей, работой и карьерой, социальной деятельностью и другими;
- как свести к минимуму стрессы и тревоги;

- как вести здоровый образ жизни;
- как максимально эффективно строить общение с людьми;
- как стать харизматической личностью;
- как общаться с трудными людьми;
- как контролировать эмоции.

И, как видно из оглавления, еще много-много всяких других способов начать получать удовольствие от жизни.

Чтобы эти принципы возымели действие, сперва вам следует разобраться, каким образом вы справляетесь с превратностями судьбы в настоящий момент. Проверочные анкеты для самостоятельной работы помогут вам определить эти факторы, а именно:

- выявить балансы и дисбалансы в вашей жизни;
- оценить, какой стресс вы испытываете сейчас и как его преодолеваете;
- проанализировать, как вы справляетесь со своими профессиональными обязанностями;
- протестировать «коэффициент харизмы»;
- оценить, насколько хорошо вы умеете слушать;
- проверить «эмоциональный интеллект»;
- оценить умение разрешать конфликты.

Содержащиеся в книге советы и рекомендации обогатят вашу жизнь. Это не теоретические выкладки, не поучения и не философские рассуждения. Эти советы — плод многолетнего опыта людей, которые, следуя им, оставили в прошлом посредственное, заурядное существование и начали новую, увлекательную, насыщенную и содержательную жизнь.

Чтобы эта книга не простаивала впустую на полке, вы должны разработать план по претворению прочитанного в конкретные действия. В конце каждой главы заполняйте

анкеты самооценки и применяйте их в дальнейшем. Сконцентрируйтесь на понятиях, имеющих непосредственное отношение к вашим потребностям, и составьте план по их реализации. Вы должны сделать их неотъемлемой частью своего образа жизни. Периодически пересматривайте план, чтобы не вернуться к старым привычкам.

Итак, начинаем.

Читать.

Учиться.

Применять.

Присоединяйтесь к миллионам людей, благодаря учению Дейла Карнеги и его последователей сумевших преодолеть тревоги и разрешить проблемы, кардинально изменить жизнь и поднять ее на качественно новый уровень.

1

КАЧЕСТВЕННАЯ ЖИЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ С ЛИЧНОГО ВИДЕНИЯ

Словарь, который в отличие от компьютера является обязательным атрибутом лидера, содержит множество определений слова «миссия». Наиболее подходящее — «цель, причина существования». Видение, напротив, можно определить как «картину или образ будущего, которое мы стремимся создать», и... как мы намерены жить, осуществляя свою миссию.

Питер Сендж

Вы наверняка неоднократно слышали о силе убедительного личного видения. Скорее всего, вам доводилось слышать о нем из уст мотивационных ораторов, и вряд ли удастся отыскать хотя бы одну книгу, посвященную личностному развитию или корпоративному управлению, которая не утверждала бы важность такого видения. Тем не менее из посещающих лекции и семинары по учению Дейла Карнеги не наберется и десяти процентов тех, кто имеет внятную письменную формулировку видения будущего.

Почему? Откровенно говоря, это самый трудный вопрос. Чего я жду от своей жизни? Какова моя цель? Многие столетия люди ищут ответы на эти вопросы. И все же исклю-

чительно важно не жалеть времени, энергии и сил на то, чтобы придать видению конкретную и четкую форму.

Какой же будет результат этих усилий? Зачем напрягаться? Чего поможет нам добиться это видение? Дело в том, что достичь истинного превосходства и подлинного успеха отнюдь не просто. Для этого нужно быть готовым к невероятным трудностям, разочарованиям и препятствиям. Справиться со всеми напастями вам поможет убедительная картина манящего будущего, наполненного сбывшимися мечтами.

Жизненно важное видение, важная жизнь

Увлекательное и грамотно сформулированное видение наполнит вашу повседневную жизнь азартом и энергией. Оно придает смысл нашим действиям. Зачастую у нас появляется ощущение, будто наши поступки имеют крайне мало общего с нашей истинной сущностью и нашими устремлениями. Видение помогает нам искоренить действия, которые тормозят продвижение вперед.

Наконец, видение включает в себя наши сильные стороны, ценности, убеждения и то уникальное качество, которое делает нас именно теми, кто мы есть. Оно глубоко личное. И затрагивает самые сокровенные струны нашей души. И дает силы двигаться вперед!

Этот процесс превращает мечты и миссию в реальность. Он состоит из четырех шагов:

- определение цели/миссии/видения;
- конкретные измеримые цели на протяжении всего пути;
- привычки, подкрепляющие цели и способствующие их достижению;
- действия, помогающие сохранить привычки.

Приложив некоторые усилия, вы будете медленно, но верно двигаться к намеченной цели, отсеивая ненужные действия. Наградой вам послужат реализованность и удовлетворенность. Итак, начнем.

Чего я хочу от жизни?

О различиях между целью, видением и миссией написано множество книг. Все три понятия сливаются в одну движущую силу нашей жизни. Их можно и нужно объединить в одну емкую фразу, в наших целях это будет «формулировка персональной миссии».

Что обуславливает эффективность формулировки персональной миссии и зачем вообще утруждать себя ее написанием? Прокладывание четкого маршрута помогает ставить нужные цели. Четкие и ясные цели способствуют принятию оптимальных решений. Наконец, нашими решениями вымощена дорога, которой мы идем по жизни. Чем яснее мы осознаем свои сокровенные мечты, тем лучше понимаем, какие решения ведут к ним, а какие нет. Процесс перенесения мыслей на бумагу способствует прояснению этих самых мыслей и побуждает честно ответить на вопрос первостепенной важности: чего я хочу от жизни?

Это обязательный шаг для тех, кто стремится к высшей степени совершенства. Динамичное видение помогает прояснить необходимые для этого перемены. Оно оказывает на нас магнетическое влияние, побуждая отказываться от действий, сбивающих с нужного пути. Мотивация проистекает из увлекательной жизненной цели. Она дает нам силы, мужество, терпение и энергию, чтобы мы могли справиться с временными трудностями и несчастьями в стремлении к более великой цели или достижениям и в конечном счете совершенству.

Как сформулировать видение?

Для поиска жизненной цели не существует единой формулы, однако в результате исследований и опросов были выявлены следующие шаги, которые мы вам рекомендуем.

1. Составьте список всего, что доставляет вам удовольствие.
2. Составьте полный список значительных достижений и успехов.
3. Представьте себя через двадцать лет. Чем бы вам хотелось заниматься? Почему?
4. Как протекает ваша жизнь в этом воображаемом будущем? Как проходит ваш обычный день в идеальном будущем? Составьте распорядок дня.
5. Чем вы будете отличаться от себя теперешнего?
6. Составьте список двадцати пяти своих убеждений.
7. Составьте список самых важных своих ценностей.
8. Четко опишите три самых важных своих будущих достижения.
9. Напишите свою эпитафию. Каким вас запомнят люди?

Составление и обдумывание этих списков помогают нарисовать более ясную картину будущего. Мы увидим, как проявляются закономерности.

Формулировка персональной миссии зачастую является именно такой — персональной. Мнение других людей не имеет никакого значения! Мы обязаны понимать, что чужая миссия так же уникальна, как наша собственная.

Формулировка персональной миссии должна:

- быть притягательной и увлекательной;
- волновать разум и сердце;
- описывать наше уникальное свойство;

- содержать картину будущего, которое лучше, чем сегодняшняя реальность;
- отражать наши глубочайшие ценности и убеждения.

Это пять безусловных критериев. Внимательно прочитайте формулировку. Она волнует? Помогает увидеть, куда мы движемся? Поможет ли выдержать неизбежные конфликты, смириться с возможными жертвами и сделать нелегкий выбор? Не удивляйтесь, если вам потребуется время, чтобы довести формулировку до ума. Вы сразу поймете, когда она будет готова. Обратитесь к своей интуиции — в нужный момент она даст вам знать.

Цели/задачи и приоритеты

Цели — указательные столбы на пути к совершенству — вытекают из нашей персональной миссии. Это вежи, которые мы оставляем позади, двигаясь по направлению к своей миссии, лестница, состоящая из важных шагов, формирующих будущее, которое строится вокруг миссии. Их необходимо тщательно продумать. Прояснив свою персональную миссию, крайне важно разбить ее на несколько категорий, на которых вы сосредоточите внимание. Обычно цели разбиваются на следующие категории:

- семья;
- _____ ;
- _____ ;
- _____ .

При постановке целей сперва необходимо разобраться, каким человеком вы хотите стать, чтобы правильно проложить маршрут к своей персональной миссии. Что нам следу-

ет узнать? Что изменить в себе? Зачастую, определяя цели, мы слишком сосредоточиваемся на своих желаниях и забываем о том, кем становимся. Мы получаем то, что определяет наша сущность. Обращайте особое внимание на формулирование конкретных целей самосовершенствования, что позволит вам достичь их быстрее и с большей легкостью.

Цели должны подразделяться на краткосрочные и долгосрочные. Начинать с долгосрочных целей. Перечитайте формулировку персональной миссии. Представьте, что она уже реализована. Какие значительные достижения помогли вам это сделать? Проанализируйте цели во всех категориях. Что необходимо предпринять, чтобы очутиться в этом восхитительном будущем? Как можно обстоятельнее ответьте на эти вопросы — и вы получите прочную базу из долгосрочных целей.

Волшебная сила привычек

«Мы носим цепи, которыми сами сковали себя при жизни», — писал Чарльз Диккенс. Вопрос в том, ограничивают нас эти цепи или связывают со светлым будущим. Аристотель говорил: «Сперва мы творим свои привычки, потом привычки творят нас». Каждый, кто стремится к совершенству, обязан уделять самое пристальное внимание искоренению дурных и культивированию позитивных привычек.

Привычки — наши злейшие враги и лучшие друзья. Они безличны, требуют дисциплинированности и обеспечивают предсказуемые результаты. Данное утверждение относится как к желанным, так и к нежеланным привычкам. Хотите верить, хотите нет, но для формирования дурных привычек требуется не меньше усилий, чем для формирования положительных. И у первых, и у вторых есть своя цена. Мы предлагаем следующее: выберите свои привычки осознанно.

Привычки должны содействовать достижению целей. Если мы, к примеру, главной целью выбираем улучшение здоровья и физической формы, то обязаны культивировать привычки, подкрепляющие эту цель. Возможно, возникнет необходимость в новой привычке питания, скажем съесть по два свежих фрукта каждый день, или физической активности, предполагающей двадцатиминутные ежедневные пешие прогулки. Может быть, вам придется отказаться от вредной привычки лакомиться конфетами. Как только будут сформированы привычки, скоординированные с вашими целями, считайте, что вы ориентированы на успех. Предпочтительнее придерживаться новых привычек, поскольку они комфортнее прежних и награждают вас приятным ощущением от осознания того, что вы движетесь к светлому будущему. Совершенство приходит тогда, когда вы начинаете гордиться этими привычками, мастерски их исполняете и получаете от них удовольствие.

Только две привычки за раз

Взгляните на свои долгосрочные цели. Какими привычками обладает человек, которым вы хотите стать? Составьте максимально полный список. Затем перечислите все дурные привычки, от которых вам предстоит избавиться, чтобы стать тем, кто способен осуществить свои долгосрочные цели. Список должен получиться как можно длиннее.

Следующий шаг — расстановка приоритетов. Какие новые привычки следует сформировать в первую очередь, какие старые необходимо бросить? Это очень важный шаг. На основании предыдущего опыта можно утверждать, что лучше всего работать с одной-двумя привычками одновременно. Попытки охватить их все неизбежно ведут к таким

радикальным переменам и шоку, что мы оказываемся не в состоянии долго следовать собственным нововведениям.

Выберите способ ежедневно отслеживать прогресс по культивированию и искоренению привычек. Возможно, стоит составить контрольный перечень вопросов в дневнике или пользоваться ежедневником.

Разбивка на шаги делает достижение цели более реальным

Финальный этап данного процесса — разбить его на шаги для повседневной работы над собой. Какие действия, ведущие нас к привычкам, целям и конечному замыслу, мы можем предпринимать ежедневно? Они должны найти отражение в списке обязательных ежедневных дел.

Для начала оцените ежемесячные задачи. Хотя на первый взгляд это может показаться утомительным, необходимо оценивать их каждый день, прежде чем приниматься за ежедневные действия из списка обязательных дел. Люди склонны решать насущные проблемы, но, к сожалению, очевидное не всегда является самым важным. То, чему мы уделяем наибольшее внимание, может не оказаться полезным для достижения светлого будущего. Мы должны сделать так, чтобы важные факторы стали заметными и на них можно было сконцентрироваться.

Старайтесь не составлять списки обязательных дел под влиянием бумаг на рабочем столе или просьб других людей. Руководствуйтесь своими задачами на месяц. Оставшееся время заполняйте иными важными делами. Возьмите за правило каждый день оценивать ежемесячные цели — и считайте, что вы на полпути к совершенству.