

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Вы — то, что вы делаете	9
Большой вопрос	9
Сила привычки	10
Определение успеха	11
Развитие привычек на миллион долларов	12
Все привычки приобретаются	13
Вы обладаете полным контролем	15

ГЛАВА 1

С чего начинаются ваши привычки	17
Неутешительное начало	18
Ключ к успеху	19
Железный закон Вселенной	20
Вы можете научиться чему угодно	20
Как стать хозяином своей жизни	22

ГЛАВА 2

Управляющая программа успеха	29
Ваша управляющая программа	30
Перепрограммируйте себя на большой успех	33
Фундамент личности	40
Противоядие от всех ваших страхов	45
Реализуйте весь свой потенциал	46
Ваш потенциал безграничен	48

ГЛАВА 3

Формирование привычек	51
Где рождаются привычки.	52
Развитие новой привычки.	54
Семь шагов к новой привычке.	56
Не форсируйте события.	58
Быть и стать	60

ГЛАВА 4

Привычки, которые необходимы вам для успеха ..	63
Источник власти над собой	64
Станьте пожизненным оптимистом	64
Ориентация на высокие достижения	66
Семиступенчатая формула постановки целей	68
Ставьте цели каждый день	70
Думайте о мастерстве	71
Определите необходимые вам ключевые навыки	72
Век живи, век учись	76
Вы сами определяете свою судьбу.	82
Действуйте в соответствии со своими целями и планами	85

ГЛАВА 5

Привычки людей, которые стали миллионерами ..	89
Начиная с нуля	90
Мыслите как миллионер	90
Первая привычка миллионеров	93
Сбережения	94
Казаться богатыми или быть богатыми	98
Богатейте при помощи теории клина	99
Формируйте в себе привычки богатых людей	101
Богатейте медленно	104
В поисках счастья	105

ГЛАВА 6

Привычки, которые позволят вам больше получать и быстрее продвигаться по службе	107
Выбор неограничен	108
Найдите идеальную работу	113
Две привычки для быстрого продвижения по службе.	114
Проявляйте инициативу и старайтесь быстрее выполнять работу.	116
Ключ к карьерному успеху	121
Внешность победителя.	123
Станьте хорошим командным игроком	125
Сосредоточьтесь на обслуживании клиентов.	126
Что посеешь, то и пожнешь	128

ГЛАВА 7

Привычки лучших бизнесменов	133
Смысл бизнеса.	134
Ваша миссия.	136
Зачем вы делаете то, что делаете	136
Ставьте перед собой ясные цели и задачи	137
Сосредоточьтесь на маркетинге и продажах.	137
Клиент всегда прав.	138
Мыслите как предприниматель.	139
Семь привычек для успеха в бизнесе.	141
Привычки победителей в бизнесе	145
Основы успеха в бизнесе	148
Интеллект как важнейшее конкурентное преимущество	153
Нет человека лучше и умнее вас	154

ГЛАВА 8

Привычки для успешного маркетинга и продаж	157
Причина успехов и неудач.	158
Четыре привычки для успеха в маркетинге.	160

Семеричная формула	164
Соберем все воедино	173
Ключ к высокой прибыли	179
Превосходное обслуживание клиентов	179
Любите своих клиентов	182

ГЛАВА 9

Привычки личной эффективности	185
Залог высоких достижений	186
Личное стратегическое планирование	186
Думайте на бумаге	189
Пять вопросов, которые помогут не растеряться	190
Возьмите контроль над своим временем и своей жизнью в собственные руки	194
Практикуйте метод АБВГД	195
Практикуйте принцип Парето	197
Не тяните время	197
Доводите работу до конца	198
Формула личной продуктивности	199
Всегда будьте вовремя	206
Определите свой сдерживающий фактор	207
Измените свое отношение ко времени	210

ГЛАВА 10

Привычки, помогающие ладить с другими людьми	213
Вы можете отдать только то, что имеете	214
Дайте другим почувствовать их значимость	214
Четыре важных вопроса	218
Пять привычек для улучшения отношений	219
Решите, что для вас действительно важно	227
Поддерживайте баланс между жизнью и работой	228
Простите и отпустите	232
Люди — это главное	238

ГЛАВА 11

Привычки для здоровья и физического благополучия	241
Сделайте выбор в пользу здоровья и физического благополучия	242
Ешьте правильные продукты	245
Больше занимайтесь физкультурой	252
Заботьтесь о себе.	253
Ухаживайте за зубами	257
Практикуйте умеренность во всем.	258
Пристегивайтесь.	258
Чистота — залог здоровья	259
Станьте непоколебимым оптимистом	259
Ежедневно оставайтесь наедине с собой	260
Душевный покой как самая важная цель	260

ГЛАВА 12

Привычки характера и лидерства	263
Воспитание детей и юношества	264
Развивайте свой характер	264
Стремитесь к лидерству.	267
Вы ответственны.	272
Говорите правду	273
Три главные добродетели	275
Верьте во что-то великое	277
Важность верности	278
Никогда не сдавайтесь	280
Установка на благодарность	282
Что вы за человек	284
Об авторе	287

ВВЕДЕНИЕ

ВЫ — ТО, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ

*Друг мой, скажу я, что станет занятые природою в людях,
Если за долгое время оно совершенства достигнет.*

Эвен Паросский

Спасибо за то, что решили прочитать эту книгу. Из нее вы узнаете о проверенных временем практичных стратегиях и приемах, которые сможете использовать для достижения больших успехов и счастья во всех сферах жизни. Я собираюсь поделиться с вами так называемыми секретами успеха, которые практикуются большинством людей, достигших чего-либо значимого. Когда вы узнаете и начнете применять эти методы сами, ваша жизнь изменится до неузнаваемости.

БОЛЬШОЙ ВОПРОС

Много лет назад я задал себе вопрос: «Почему одни люди успешнее других?» Он стал стержнем моих поисков длиной в жизнь, благодаря которым я побывал более чем в 120 странах, прочитал много тысяч книг и статей на темы философии, пси-

хологии, религии, метафизики, истории, экономики и бизнеса. Со временем ответы приходили ко мне один за другим, постепенно кристаллизуясь в ясную картину и простое объяснение:

То, кто вы есть, где находитесь и чем занимаетесь, зависит только от вас. Вся ваша сегодняшняя жизнь — и даже вся будущая — создана вами. Это общая сумма всех ваших решений и действий, предпринятых до сих пор. Вы можете создавать свое будущее, меняя свое поведение. Вы можете принимать новые решения, которые больше согласуются с тем, каким человеком вы хотите стать и чего стремитесь достичь.

Только подумайте! Все, что есть и когда-нибудь будет в вашей жизни, зависит только от вас. Единственным реальным ограничением того, кем вы можете стать, чем заниматься и что иметь, является ваше собственное воображение. Вы можете обладать полным контролем над своей судьбой, если будете управлять своими мыслями, словами и действиями. Отныне и во веки веков.

СИЛА ПРИВЫЧКИ

Наверное, самым важным открытием в области психологии успеха является то, что 95 процентов всего, о чем вы думаете, что чувствуете, что делаете и чего достигаете, — это результат привычки. Начиная с детства, вы вырабатываете в себе ряд условных рефлексов, которые приводят к автоматическому и почти бездумному поведению буквально во всех ситуациях.

Проще говоря, у успешных людей есть успешные привычки, а у неуспешных — таких привычек нет. Успешные, счастливые, здоровые, процветающие люди легко, автоматически и устойчиво говорят и делают правильные вещи: то что нужно, так как нужно и тогда когда нужно. В результате они достигают в десять, а то и в двадцать раз больше по сравнению с обычными людьми, которые еще не выработали эти привычки или не придерживаются такого поведения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УСПЕХА

Люди часто просят меня дать определение слову «успех». Мое любимое определение звучит так:

Успех — это способность жить так, как вам хочется, делая то, что вам больше всего нравится, в окружении людей, вызывающих ваше восхищение и уважение.

В более широком смысле, успех — это способность осуществлять свои мечты, желания и цели во всех важных сферах своей жизни.

Хотя каждый из нас уникален, у всех нас есть четыре общие цели или желания. Используя 10-балльную шкалу, где единица — низший балл, а десять — высший, вы можете провести быстрый анализ своей жизни и выставить себе оценку по каждому из этих четырех направлений.

Быть здоровыми и физически крепкими

Первая общая для всех нас цель — здоровье. Мы все хотим быть здоровыми и физически крепкими, иметь высокий уровень энергии и жить, не страдая от болей и болезней. Сегоднешние невероятные достижения медицины привели к тому, что качество нашего здоровья и наша физическая форма, а также продолжительность жизни давно перестали зависеть от воли случая, а зависят только от нас самих. Люди с полезными привычками гораздо здоровее и энергичнее людей с вредными привычками, они живут дольше и лучше. Ниже в этой книге мы посмотрим, каковы эти хорошие привычки и как их можно сформировать.

Иметь хорошие отношения

Вторая общая для всех цель — иметь отличные отношения с людьми, которых мы любим и уважаем, которые любят и уважают нас. Согласно психологу Сидни Джуарду, успехи на 85 процентов предопределяются нашими взаимоотношениями

на каждой стадии и в каждой сфере жизни. От того, насколько хорошо мы ладим с людьми, насколько они любят и уважают вас, качество жизни зависит, пожалуй, больше, чем от любого другого фактора. Из этой книги вы узнаете об основных привычках общения и поведения, которые позволяют выстраивать и поддерживать хорошие отношения с людьми.

Заниматься любимым делом

Третья общая цель, которую нужно иметь, — это работа, которая доставляет нам удовольствие. Нужно хорошо выполнять ее и получать за это хорошие деньги. Нам всем хочется иметь такую работу, которая нам нравится, получать за это больше и быстрее продвигаться по карьерной лестнице. Мы хотим получать как можно более высокую зарплату на каждой стадии своей карьеры. Благодаря этой книге вы научитесь формировать у себя привычки наиболее успешных и высоко оплачиваемых людей в каждой сфере деятельности.

Достичь финансовой независимости

Четвертая общая цель — достижение финансовой независимости. Мы хотим достичь такого уровня в своей жизни, когда у нас будет денег столько, чтобы нам больше не нужно было о них беспокоиться. Мы хотим полностью избавиться от финансовых забот. Мы хотим иметь возможность заказывать в ресторане блюдо, не оглядываясь на его цену в меню.

РАЗВИТИЕ ПРИВЫЧЕК НА МИЛЛИОН ДОЛЛАРОВ

Из этой главы вы узнаете, как развить в себе привычки на миллион долларов, присущие людям, которые сумели своими силами, в пределах одного поколения порвать с бедностью и достичь богатства. Вы научитесь мыслить, принимать решения и действовать более эффективно, чем другие люди. Вы научитесь так организовывать свою финансовую жизнь, чтобы все ваши

финансовые цели достигались гораздо быстрее, чем вы можете себе это представить.

Одна из самых важных целей, к которой вы должны стремиться, — это развитие вашего собственного характера. Вам нужно стать замечательным во всех отношениях человеком, на которого другие смотрят снизу вверх и восхищаются. Вы должны стараться стать лидером в своем сообществе, образцом личностного развития для всех окружающих.

Решающим фактором в достижении этих целей является развитие определенных привычек, которые неизбежно, автоматически приводят к результатам, которые вас интересуют.

ВСЕ ПРИВЫЧКИ ПРИОБРЕТАЮТСЯ

Хорошая новость заключается в том, что все привычки приобретаются за счет практики. Вы можете сформировать любую привычку, какую хотите. Используя силу воли и дисциплинированность, вы можете сформировать свой характер и личность практически во всех отношениях. Вы можете написать сценарий всей своей жизни, и если вы недовольны нынешним сценарием, то можете порвать его и написать новый.

Если хорошие привычки отвечают за большую часть ваших успехов и счастья, то плохие привычки отвечают за большую часть ваших проблем и неприятностей. Но, поскольку с плохими привычками тоже не рождаются, от них можно избавиться и заменить их хорошими точно так же — с помощью практики и повторения.

Сила характера

Джордж Вашингтон, первый президент Соединенных Штатов и главнокомандующий Континентальной армией в годы Американской революции, по праву именовался «отцом нации». Им восхищались, его уважали, если не боготворили, за характер, изящество манер и правильное поведение.

Но Джордж Вашингтон не всегда был таким. Он вырос в семье, принадлежавшей к среднему классу, и не имел никаких изначальных предпосылок для такого успеха. Однажды, будучи подростком, мечтавшим об успехе и процветании, он наткнулся на книгу «Правила учтвого и пристойного поведения в обществе и во время беседы». Вашингтон переписал эти 110 правил в свой личный дневник, который постоянно носил с собой и пересматривал на протяжении всей своей жизни.

Практикуя «Правила хорошего тона», он выработал в себе те самые привычки поведения, благодаря которым считался «первым в сердцах своих сограждан». Целенаправленно практикуя и повторяя те привычки, которые он хотел усвоить, Джордж Вашингтон стал во всех отношениях «человеком, который сделал себя сам». Он выработал привычки, которые были ему необходимы, чтобы стать тем человеком, каким он хотел стать.

Первый миллионер

Бенджамин Франклин, который начинал учеником печатника и стал первым человеком в американских колониях, самостоятельно сколотившим миллионное состояние, прошел примерно тот же путь личностного развития.

В молодости Франклин был несколько грубоватым, вспыльчивым, плохо воспитанным человеком. Когда он осознал, что такое поведение создает ему одних только врагов в кругу людей, с которыми ему приходилось общаться и работать, то решил измениться.

Этот процесс личностного саморазвития Франклин начал с того, что составил список из 13 добродетелей, которыми, как ему казалось, должен обладать идеальный человек. Затем он сосредоточился на развитии одной из этих добродетелей в неделю. На протяжении семи дней, занимаясь повседневными делами, Франклин постоянно напоминал себе о необходимо-

сти практиковать эту добродетель, будь то умеренность, бережливость или самообладание, при каждом подходящем случае. Со временем, когда он выработал в себе эти черты и они стали частью его характера, он начал практиковать по одной добродетели на протяжении двух, трех недель, а потом в течение месяца.

Позже Франклин стал одной из самых популярных личностей и политических деятелей своего времени. Он обладал огромным влиянием как в Париже, где был послом Соединенных Штатов во время войны с Англией, так и в Филадельфии, где во время Конституционного конвента обсуждалась и согласовывалась Конституция Соединенных Штатов Америки. Работая над собой и развивая привычки, необходимые для личного совершенствования, Франклин сделал себя человеком, способным изменить ход истории.

ВЫ ОБЛАДАЕТЕ ПОЛНЫМ КОНТРОЛЕМ

Хорошие привычки формируются с трудом, но жить с ними легко. Плохие же привычки легко формируются, но жить с ними трудно. В любом случае вы можете выработать либо хорошие, либо плохие привычки: и то и другое будет результатом тех решений и того поведения, которые повторяются снова и снова.

Педагог Хорас Манн говорил: «Привычка — как веревка; каждый день мы вплетаем в нее новую нить, и она становится такой крепкой, что ее невозможно разорвать».

Одна из ваших главных жизненных целей должна состоять в формировании привычек, которые позволяют нам достичь здоровья, счастья, истинного процветания и стать тем самым человеком, каким вы мечтали. Важным также является усвоение привычек, дающих вам возможность полностью реализовать свой потенциал.

Из этой книги вы узнаете, каким образом формируются привычки и как вы можете позитивным образом их трансфор-

мировать, чтобы стать тем человеком, который неизбежно и упорно, подобно морским волнам, движется вперед и вверх, к достижению всех поставленных целей.

Сначала мы формируем у себя определенные привычки, а затем эти привычки формируют нас.

Джон Драйден