

Life transformer. Измени жизнь за 2 минуты в день. — Москва : Эксмо, 2020. — 224 с. — (Ежедневник, чтобы все успевать).

Как стать лучше почти в чем угодно и не тратить на самосовершенствование больше пары минут в день?

Есть один простой способ. Его придумал всемирно известный коуч и писатель Маршалл Голдсмит. Суть метода проста: каждый вечер вы честно отвечаете на несколько вопросов. В конце недели анализируете ответы и в зависимости от того, довольны ли вы результатами, принимаете то или иное решение.

Методика ежедневных вопросов, несмотря на ее простоту, удивительно действенна. Например, близкий друг Голдсмита на протяжении 90 дней задавал себе один и тот же вопрос – прошел ли он медобследование. И каждый раз отвечал отрицательно. Затем он понял, что глупо все время откладывать это в долгий ящик, и посетил врача. Ему диагностировали рак. Благодаря своевременному лечению болезнь отступила. Однако он до сих пор вспоминает слова доктора: «Если бы вы обратились к нам несколькими месяцами позже, то, скорее всего, мы бы уже не смогли вам помочь».

Этот ежедневник поможет:

- уделять достаточно времени тем сферам жизни, которые давно требуют вашего внимания;
- ежедневно расставлять приоритеты с учетом стратегических целей;
- улучшать отношения с близкими, друзьями, коллегами;
- отслеживать собственный прогресс;
- сохранять осознанность;
- превращать собственную жизнь в мечту – день за днем.

УДК 686.81
ББК яБ

ISBN 978-5-04-105915-6 (бирюзовый)

ISBN 978-5-04-098470-1 (серый)

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

ЕЖЕДНЕВНИК, ЧТОБЫ ВСЕ УСПЕВАТЬ

LIFE TRANSFORMER

ИЗМЕНИ ЖИЗНЬ ЗА 2 МИНУТЫ В ДЕНЬ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*

Руководитель направления *Л. Романова*. Ответственный редактор *Е. Ланцова*

Младший редактор *Ю. Смирнова*. Художественный редактор *Г. Булгакова*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru. E-mail: info@eksmo.ru

Филиалы: «ЭКСМО» АКБ Басмасы, 123308, Москва, Россия. Зорге шоссе, 1, 1/1.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru. E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ «Алматы».

Қазақстан Республикасының импорты үшін «РДЦ «Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ «Алматы».

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпағдарды

қабылдау үшін өңірлік «РДЦ «Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбаровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-80/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Филиал қазақстандық меркізді сайттегі.

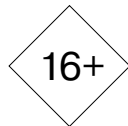
Сертификация туралы ақпарат: сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сөздері о қолданғандың сәйкестігін қолданғандың заңдылығын РД

о тексерісін реттеуіне қолданғандың заңдылығын РД

www.eksmo.ru/certification

Өңірден имплекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

[bomborabooks](https://www.bomborabooks.ru) [bombora](https://www.bombora.ru)

[bombora.ru](https://www.bombora.ru)

Подписано в печать 22.01.2020. Формат 60x84¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,07.

Тираж 3000 (1500 бирюзовый) + 1500 (серый) экз. Заказ

В электронном виде книга доступна на всех языках
культуры на www.litres.ru

ЛитРес:
ЭЛЕКТРОННАЯ КНИЖКА



ЛИДЕР БУДУЩЕГО –

ЭТО ЧЕЛОВЕК,

УМЕЮЩИЙ ЗАДАВАТЬ

ВОПРОСЫ .

МАРШАЛЛ ГОЛДСМИТ

Self-help journal

БОМБОРА™

Москва 2020

КАК СТАТЬ ЛУЧШЕ ПОЧТИ В ЧЕМ УГОДНО И ПРИ ЭТОМ НЕ ТРАТИТЬ НА САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БОЛЬШЕ ПАРЫ МИНУТ В ДЕНЬ?

Есть один простой способ. Его придумал всемирно известный коуч и писатель Маршалл Голдсмит и назвал «Ежедневные вопросы». Суть метода проста: каждый вечер вы честно отвечаете на несколько вопросов.

«Всего то?! — скептически подумаете вы. — Неужели метод, который занимает так мало времени и ничего не стоит, действительно работает?!» Однако он настолько эффективен, что... половина из тех, кто его опробовал, прекратили практиковать в первые же две недели. Парадокс? Дело в том, что следовать по этому невероятно простому пути невероятно сложно.

Однако те, кто ежедневно тратит пару минут на простую рефлексию, добиваются впечатляющих результатов. А некоторые даже спасают себе жизнь! Например, близкий друг Голдсмита на протяжении 90 дней задавал себе один и тот же вопрос – прошел ли он медобследование. И каждый раз отвечал отрицательно. Затем он понял, что глупо все время откладывать это в долгий ящик, и посетил врача. Ему диагностировали рак. Благодаря своевременному лечению болезнь отступила. Однако он до сих пор вспоминает слова доктора: «Если бы вы обратились к нам несколькими месяцами позже, то, скорее всего, мы бы уже не смогли вам помочь».

ИТАК, ЧТО ИМЕННО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

В начале каждого месяца сформулируйте 5-6 вопросов, которые отражали бы то, что имеет для вас наибольшее значение в жизни. Составьте их таким образом, чтобы ответ был либо утвердительным, либо отрицательным. Каждый вечер фиксируйте свой результат напротив определенного вопроса. Используйте «да/нет», «+/-» или придумайте собственные обозначения. В конце месяца подведите итоги. Удовлетворены ли вы своими ответами?

Порой очень сложно отвечать искренне на подобные вопросы. Почему? Мы боимся ответов. И находим тысячи оправданий собственному бездействию. Нужно мужество, чтобы встретиться с собой. С настоящим собой. Но если вы решите дисциплинированно следовать выбранному курсу, то станете намного лучше.

Удачи!

МАРШАЛЛ ГОЛДСМИТ ДЕЛИТСЯ СВОИМИ ВАРИАНТАМИ ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ:

- ? ПЫТАЛСЯ ЛИ Я ДОКАЗАТЬ, ЧТО ПРАВ, КОГДА ЭТОГО НЕ СТОИЛО ДЕЛАТЬ?**
- ? ПОЗВОЛЯЛ ЛИ Я СЕБЕ ОТПУСКАТЬ УНИЧИЖИТЕЛЬНЫЕ КОММЕНТАРИИ В АДРЕС ДРУГИХ ЛЮДЕЙ?**
- ? СКАЗАЛ ЛИ Я КОМПЛИМЕНТ СВОЕЙ ВТОРОЙ ПОЛОВИНКЕ?**

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ
.	.	.	.
.	.	.	.
.	.	.	.
.	.	.	.
.	.	.	.

ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ЗАМЕТКИ
.	
.	
.	
.	
.	

МЕСЯЦ _____

Что для меня важно

A large rectangular area filled with a grid of small dots, intended for writing. The grid consists of approximately 25 columns and 35 rows of dots.

ПЯТНИЦА

Grid of 10 rows and 20 columns of dots for writing on Friday.

СУББОТА

Grid of 10 rows and 20 columns of dots for writing on Saturday.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Grid of 10 rows and 20 columns of dots for writing on Sunday.

ЗАМЕТКИ

МЕСЯЦ _____

Что для меня важно

A large rectangular area filled with a grid of small dots, intended for handwritten notes or reflections. The grid consists of approximately 25 columns and 35 rows of dots.