



# Оглавление

<i>Слова признательности</i>	4
<i>Введение</i>	7
<b>Часть первая. Что такое изменение?</b>	<b>17</b>
Глава 1. Природа изменений	19
Глава 2. Ваша уникальная система управления изменениями	31
Глава 3. Ваше отношение к изменениям <i>Инструменты преобразования Бьюзена:</i> <i>1. Показатель отношения к изменениям (ПОИ)</i>	47
Глава 4. Ваше видение перемен <i>Инструменты преобразования Бьюзена:</i> <i>2. Видение и фокус</i>	61
Глава 5. Как вы меняетесь <i>Инструменты преобразования Бьюзена:</i> <i>3. ПСОППУ</i>	81
<b>Часть вторая. Навстречу переменам</b>	<b>101</b>
Глава 6. Самовосприятие: как изменить свой мир <i>Инструменты преобразования Бьюзена:</i> <i>4. Интеллект-карты</i>	103
Глава 7. Выбирайте свое будущее <i>Инструменты преобразования Бьюзена:</i> <i>5. Метапозитивное мышление</i>	129
Глава 8. Как эксперты по изменениям трансформируют окружающий мир <i>Инструменты преобразования Бьюзена:</i> <i>6. Ваши эксперты по изменениям</i>	167

Глава 9. Жизненные перемены: как пользоваться журналом изменений	209
<i>Инструменты преобразования Бьюзена: 7. Ваш журнал изменений</i>	
<b>Часть третья. Планирование жизни</b>	<b>227</b>
Глава 10. Изменение жизненного равновесия	229
Глава 11. Изменения в бизнесе	255
Глава 12. Изменчивая природа отношений	297
Глава 13. Встречая старение	321
<i>Эпилог</i>	332

*Из всех видов выживают  
не самые сильные и не самые умные,  
а те, кто лучше всего  
приспосабливается к переменам.*

Чарлз Дарвин

## Слова признательности

**Я** бы хотел поблагодарить людей, которые оказали мне помощь в написании и издании этой книги.

Я признателен своим сотрудникам: Каролине Шотт, менеджеру по работе с издательствами, благодаря вдохновению которой и была написана книга; Лесли Байсу, моему личному помощнику и «менеджеру рукописей», чьи ловкие пальцы набирали этот текст. Я также благодарен своей матери Джин Бьюзен за ее прекрасные редакторские замечания; основательнице и главе центров Бьюзена в разных странах мира Ванде Норт за ее «всенощные бдения», когда она помогала мне в написании текста; Саре Саттон за грандиозную работу по доведению до ума текста этой книги; Дэвиду Берту, председателю «Vuzan Group», за его вдохновение, советы и поддержку; Алану Мэтчему, который использовал изложенные здесь принципы в своей работе в компании «Oracle».

Кроме того, я хочу поблагодарить других людей за их помощь, отзывы, рассказы и поддержку.

Из числа сотрудников издательства BBC я выражаю особую признательность своему выпускающему редактору Эмме Шаклтон: благодаря ее усердию, профессионализму и креативности книга появилась на свет крепкой и здоровой. Я также благодарен Трейси Смит, Мэри Робертс и Флоренс Гамильтон за их изумительную редактуру; Руперту Гейвину, председателю «BBC Worldwide», за поддержку этого проекта; Дженни Алэн, директору по информации, и Саре Уикнер за многолетнюю маркетинговую и личную поддержку; Аликс

Тидмарш и Аманде Хилл за вдохновенное продвижение марки Бьюзена; моей дизайнерской команде — Аннет Пеппис и Алану Бертону; Крису Уэллеру, главе «BBC Books», за создание такой потрясающей команды.

Я также признателен Эйлин Кэмпбелл, Джону, Луи и Ричарду Саттонам, Кейт Кинг, Николе Вickers, Сью Хук, Джил Пирс, Бобу Коксу, Файоне Бредбир и Стиву Клэнси, Марку Аллену и сенсею Полу Тейлору.

*Суть Вселенной заключается  
в изменении; наша жизнь есть  
продукт наших мыслей.*

Марк Аврелий Антонин

# Введение

- Об этой книге
- Использование карт изменения ума
- Почему вы должны этим заняться



**И**зменение — неотъемлемая часть нашей жизни с момента зачатия и до наступления смерти, а возможно, и после смерти. Изменения происходят повсюду, без них не проходит и сотой доли секунды. Ваш психофизический организм способен не только жить в условиях постоянных перемен, но и расти благодаря им.

Эта книга была написана с целью помочь вам разобраться с понятием изменений и вашей ролью как их носителя. Я хочу, чтобы вы научились жить в ситуации перемен и управлять собственной трансформацией независимо от обстоятельств. Вы являетесь теоретиком и творцом изменений. С помощью своих уникальных даров вы можете преобразовать свое будущее и внести положительный вклад в жизнь окружающих.

Данная книга была создана для того, чтобы вы сумели определить собственные цели и избавиться от страхов и заблуждений, что поможет вам раскрыть свой потенциал, справиться с любыми изменениями и чувствовать себя комфортно в любой ситуации.

Несмотря на все, что вам пришлось пережить, вы способны сознательно изменить свой образ мыслей, избавиться от устаревших шаблонов и принять изменения в качестве естественной составляющей удивительного опыта под названием «жизнь». Эта книга будет вашим помощником в осознании того, кто вы есть, кем хотите стать и чего желаете добиться.

Что касается практической точки зрения, то я ставил перед собой цель предоставить в ваше распоряжение целый ряд инструментов личностного преобразования, которые разработал благодаря своим лекциям и рассказам миллионов читателей и творцов изменений со всего мира. Используйте их для того, чтобы, несмотря на обстоятельства, превращать периоды изменений в возможности для личностного развития.

В этой книге вы найдете цитаты знаменитых людей, которые, как никто другой, овладели искусством управления переменами, и рассказы людей, использовавших интеллект-карты и другие методы для преобразования собственной жизни. Вы сможете выбрать для себя экспертов по изменениям, которые будут служить примером и вдохновлять вас в периоды изменений. Кроме того, вы получите возможность количественно измерить свое отношение к происходящим с вами трансформациям с помощью показателя отношения к изменениям (ПОИ). Благодаря ему вы будете способны сохранять мотивацию и оптимизм.

Прочитав эту книгу, вы станете лучше разбираться в таких вещах, как:

**Изменения** (что это такое и как они на вас влияют).

**Самовосприятие** (научитесь смотреть на себя как на теоретика и творца изменений; осознаете собственное отношение к переменам, ваше представление о себе самом, восприятие вас другими людьми и поймете, каким вы видите свое будущее и как можете раскрыть свой истинный потенциал).

**Перемены** (как встречать их, используя инструменты преобразования Бьюзена).

**Планирование жизни** (как себя вести во время перемен, выбрать жизнь, о которой вы мечтаете, и какие необходимо сделать шаги для воплощения задуманного).

Чтобы извлечь из этих инструментов максимум пользы, вам всего лишь нужно использовать свой удивительный МОЗГ — самое мощное средство преобразования, которое когда-либо существовало.

## ■ Ваше отношение к изменениям

Насколько хорошо вы себя знаете? Считаете ли вы себя человеком, который опускает весла и плывет по течению? Или, наоборот, вы «помешаны» на контроле и всегда стремитесь узнать, что произойдет, вплоть до малейшей детали? Стараетесь ли вы планировать вещи наперед? Как вы справляетесь с кризисом? Выражаете ли вы гнев? Нервозность? Насколько комфортно вы себя чувствуете под давлением? Не сбивают ли вас с толку неожиданные обстоятельства? Считаете ли вы их возможностью для роста и получаете ли от них удовольствие? Или это скорее препятствия, которые вас раздражают? Способны ли вы сохранять в трудную минуту чувство юмора или стараетесь оставаться максимально серьезными?

По ходу книги я буду знакомить вас с тем, какими грандиозными ресурсами вы обладаете, какое огромное влияние оказываете на окружающий мир и как любое изменение можно превратить в источник позитивной энергии. Что более важно, вы узнаете, как повысить КПД своего ума, и станете обладателями необыкновенно мощного инструмента для освоения новых навыков, а также обнаружения и воплощения своих глубинных мыслей, желаний и стремлений.

## ■ Не бойтесь меняться

Ситуации, в которых возможны изменения, отличаются многообразием. Какие изменения вы желаете для себя или какие вам предстоят? Например:

- Собираетесь ли вы поступить в новую школу, начать новую карьеру или сменить работу?
- Взвешиваете ли вы все «за» и «против» открытия своего дела?

- Думаете ли вы над переездом в новый дом или хотите преобразить нынешний?
- Собираетесь ли вы в ближайшее время жениться / выйти замуж?
- Планируете ли вы ребенка?
- Рассматриваете ли вы возможность усыновления?
- Предвкушаете ли вы вступление в новую должность?
- Пытаетесь ли вы «обуздать» последствия своего успеха или общественного признания?

Или же вы:

- Попали под сокращение штата?
- Живете с человеком, который занимается самоуничтожением, употребляя алкоголь или наркотики?
- Ухаживаете за больным ребенком или родителем?
- Страдаете из-за разлуки, развода или утраты?
- Поддерживаете партнера в период личного кризиса?
- Столкнулись с серьезными материальными затруднениями?
- Нездоровы, обладаете избыточным весом, находитесь в депрессии?
- Достигли преклонного возраста, страдаете от болезни или чувствуете, что стали слабее, чем раньше?

Некоторые изменения являются для вас желанными, тогда как перед другими вы испытываете страх и хотели бы их избежать. Каждая ситуация, в которую мы попадаем, вызывает у нас эмоциональную реакцию: «Так я себя чувствую» — и сопровождается логическим умозаключением: «Таковы факты». Одну из этих составляющих мы можем осознавать лучше, другую хуже, но, чтобы добиться конструктивных изменений, мы должны постигнуть оба аспекта своего мышления, понять, что мы на самом деле чувствуем и считаем, и составить план будущих действий.

Если вы читаете эту книгу потому, что в вашей жизни произошли или еще предстоят серьезные изменения, потратьте несколько минут на заполнение нижеследующих интеллект-карт изменений. Это станет первым шагом на пути к определению текущего состояния вашего сознания.

### Что происходит?



*Карта изменения ума № 1. Ваша ситуация*

На каждой из линий расположите по одному слову, которое описывает вашу нынешнюю ситуацию перемен.

### Что вы по этому поводу чувствуете?

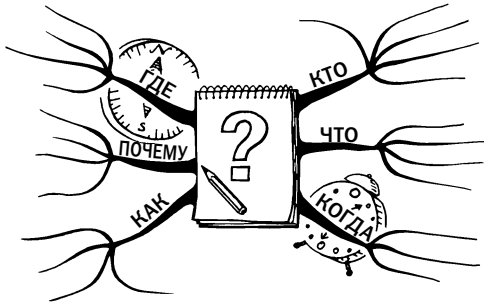


*Карта изменения ума № 2. Ваши чувства*

На каждой из линий поместите по одному слову (или рисунку), которые бы выражали ваши чувства — как очевидные, так и скрытые.

Какие чувства вы испытываете — положительные, отрицательные или смешанные? Осознайте это и уменьшите первоначальный накал своих эмоций. Когда вы знаете, какие чувства вызывает у вас данная ситуация, вы можете посмотреть на нее объективно. Если потом вы захотите что-то добавить, не бойтесь. Если вам нужно больше линий, просто дорисуйте их!

## Что вы об этом думаете?



*Карта изменения ума № 3. Факты: где? кто? почему? что? как? когда?*

В центре поместите главную причину изменений. Отвечая на каждый из вопросов, указывайте только ФАКТЫ. Если вы не уверены, является ли данная вещь фактом, сопроводите ее знаком «?» или «!».

Когда наступают изменения, часто кажется, что вы одновременно находитесь в нескольких ситуациях. Если вы обнаружите, что имеете дело с двумя и более наборами фактов, создайте дополнительную интеллект-карту изменений.

Теперь сделайте ПАУЗУ и попридержите эти карты. Мы к ним вернемся в шестой главе. Они являются точным отражением того, что вы сейчас думаете. Вы положите их в основу своей первой интеллект-карты, о чем мы поговорим чуть позже (см. с. 121).

Возможно, вы удивитесь, что слова, которые вы избрали для описания положительных изменений (возглавить футбольную команду, выйти замуж, получить повышение, родить ребенка), включают в себя элементы страха и опасения. С другой стороны, принудительные изменения, которые обычно считаются отрицательными (например, конец отношений, расставание), могут в какой-то мере ассоциироваться с чувством облегчения; они способны стать положительным опытом, освободив вас от груза.