

# Содержание

*Предисловие*..... 11

## **Правила для вас** ..... 14

1. Держите язык за зубами! ..... 16
2. Не ошибается тот, кто ничего не делает ..... 18
3. Что сделано, то сделано ..... 20
4. Принимайте себя таким, какой вы есть ..... 22
5. Определите, что важно, а что нет ..... 24
6. Найдите дело себе по душе ..... 26
7. Развивайте гибкость мышления ..... 28
8. Интересуйтесь окружающим миром ..... 30
9. Спешите делать добро..... 32
10. Только мертвая рыба плывет по течению..... 34
11. Не повышайте голос первым..... 36
12. Прислушивайтесь к своему внутреннему голосу ..... 38
13. Долой страх, долой сомнения, долой нерешительность ..... 40
14. Я хочу это сделать — и сделаю..... 42
15. Умейте проигрывать..... 44
16. Сосчитайте до десяти ..... 46
17. Изменяйте только то, что можете изменить ..... 48
18. Стремитесь стать лучшим,  
не довольствуйтесь вторым местом ..... 50

19. Не старайтесь достичь совершенства во всем .....	52
20. Не бойтесь мечтать.....	54
21. Живите настоящим .....	56
22. Не живите завтрашним днем .....	58
23. Спешите жить — жизнь слишком быстротечна .....	60
24. Будьте последовательны.....	62
25. Каждый день одевайтесь так, будто собираетесь на важную встречу.....	64
26. Нужно во что-то верить .....	66
27. Создайте себе свое собственное пространство .....	68
28. Составьте план .....	70
29. Чувство юмора спасет мир.....	72
30. Как постелешь, так и поспишь.....	74
31. Ваша жизнь — это ваша реклама .....	76
32. Всегда будьте готовы к выходу из своей зоны комфорта ...	78
33. Научитесь задавать вопросы .....	80
34. Сохраняйте достоинство .....	82
35. Не стыдитесь проявлять свои чувства.....	84
36. Не отчаивайтесь .....	86
37. Нельзя понять все .....	88
38. Помните, откуда приходит счастье .....	90
39. Жизнь — как пицца .....	92
40. Если хотите прыгнуть в воду, сперва проверьте, насколько там глубоко .....	94
41. Умейте отпускать и умейте уходить .....	96

42. Месть ни к чему хорошему не приводит.....	98
43. Берегите себя.....	100
44. Всегда помните о хороших манерах.....	102
45. Наводите порядок вовремя.....	104
46. Помните о главном.....	106
47. Очертите границы вокруг себя .....	108
48. Покупайте за качество, а не за цену.....	110
49. Людям присущи переживания.....	112
50. Оставайтесь молодым .....	114
51. Деньги решают не все .....	116
52. Думайте своей головой .....	118
53. Нельзя отвечать за все сразу .....	120
54. Найдите в жизни нечто, что отвлекло бы вас от самого себя .....	122
55. Только хороший человек испытывает чувство вины .....	124
56. Если не можете сказать ничего хорошего, промолчите .....	126

## **Правила поведения с партнером .....**

57. Все люди разные, умейте радоваться, находя то, что вас объединяет.....	130
58. Разрешите партнеру быть самим собой .....	132
59. С вами должно быть приятно общаться .....	134
60. Сначала разберитесь, чего вы хотите .....	136
61. Просите прощения первым .....	138
62. Порадуйте его .....	140

63. Должен быть кто-либо, кто всегда рад вас видеть .....	142
64. Знайте, когда слушать, а когда действовать .....	144
65. Быть рядом в горе и в радости.....	146
66. Занимаясь любовью — любите партнера .....	148
67. Речь сделала человека человеком.....	150
68. Уважайте личное пространство партнера .....	152
69. Имейте общие цели с партнером.....	154
70. Относитесь к партнеру бережнее, чем к лучшему другу.....	156
71. Главная цель — удовлетворенность .....	158
72. У каждого свои правила.....	160
<b>Правила поведения в семье и с друзьями .....</b>	<b>162</b>
73. Умейте дружить.....	164
74. Всегда находите время для тех, кого любите .....	166
75. Позвольте детям совершать ошибки .....	168
76. Будьте терпеливы и великодушны с родителями .....	170
77. Не давите на детей .....	172
78. Давайте в долг только ту сумму, которую готовы потерять.....	174
79. Не судите других.....	176
80. Не бывает плохих детей.....	178
81. Будьте рядом с теми, кого любите .....	180
82. У детей должны быть обязанности .....	182
83. Добрая ссора миру не помеха .....	184
84. Ваши дети будут дружить с «нехорошими» детьми.....	186

85. Вы в роли ребенка.....	188
86. Вы в роли родителя .....	190
<b>Правила поведения в обществе .....</b>	<b>192</b>
87. Мы ближе, чем кажется .....	194
88. Прощать не трудно.....	196
89. Приходить на помощь не трудно .....	198
90. А что они с этого будут иметь? .....	200
91. Общайтесь с хорошими людьми .....	202
92. Не жалейте вашего времени и знаний .....	204
93. Увлекайтесь .....	206
94. Держите высокую моральную планку .....	208
95. Если в чем-то не повезло вам, это не значит, что должно не повезти всем.....	210
96. Сравнивайте себя с другими.....	212
97. Спланируйте свою карьеру .....	214
98. Думайте о возможных последствиях своих действий .....	216
99. Будьте хорошим специалистом .....	218
100. Отдавайте себе отчет в содеянном зле .....	220
101. Стремитесь к созиданию, а не к разрушению .....	222
102. Не создавайте проблем, а участвуйте в их разрешении .....	224
103. Оставьте добрый след в истории .....	226
104. Не существует абсолютно безвредных вещей.....	228
105. Получили? Взяли? Отдайте .....	230
106. Находите новое правило каждый день. Или хотя бы ищите его .....	232

*Посвящаю эту книгу Миамото Мусаши,  
который научил меня проще смотреть на вещи,  
и Джейми Гринвуд, избавившей меня от излишней суетливости.  
Этим людям — моя глубокая признательность.*

*Долой страх!  
Долой сомнения!  
Долой нерешительность!*

# Предисловие

В силу ряда труднообъяснимых в двух словах причин мое детство прошло рядом с бабушкой и дедушкой. Как большинство людей того поколения, они всю жизнь тяжело трудились, но не имели обыкновения роптать. Дед рано получил инвалидность, попав под груженную кирпичом вагонетку, бабушка работала в крупном лондонском универмаге. Тогда-то я и свалился ей как снег на голову. До школы я еще не дорос, деду мое воспитание не доверяли, считалось, что мужчине нельзя доверить присмотр за ребенком (надо же, как меняется мир!). Бабушка взяла меня под свое крыло во всех смыслах этого слова: иногда она втайне от охраны и управляющих брала меня с собой на работу.

Мне нравилось ходить с бабушкой в магазин. Я должен был сидеть тихо как мышь под огромным письменным столом, чтобы меня никто не увидел. И хотя ребенку трудно усидеть смирно на месте, я довольно быстро освоился со своим положением и даже научился находить в нем удовольствие, подглядывая из своего убежища за ничего не подозревающими покупателями. Видимо, с тех пор во мне и поселился интерес к наблюдению за людьми.

Существует определенная закономерность в выборе человеком, добившимся повышения по службе, конкретной линии поведения. Например, если из двух соискателей одинаковых способностей один выглядит и ведет себя так, будто он уже получил желаемую должность, а другой робеет и мнется, то повышение получит первый.

Если вы можете выявить закономерности, которые обеспечивают людям карьерный рост, что мешает вам сделать выводы и тоже немножко «подрasti»? Людей можно разделить на две условные категории: те, кто преодолел и победил все подводные течения успеха, и те, кто считает успех своего рода борьбой. Говоря о первых, я вовсе не имею в виду накопление богатства или нахождение на самой вершине какой-либо серьезной карьеры. Отнюдь, я использую слово «победить» в его прямом смысле — в том, какой

в него вкладывали мои бабушка и дед. Здоровый и счастливый человек искренне радуется жизни. Те же, для кого смысл жизни в борьбе, кто борется, в целом не так счастливы, а наслаждение жизнью для них имеет искаженный смысл.

В чем же секрет? Ответ: в выборе. Каждый из нас совершает определенные шаги и поступки. Некоторые из них делают нас несчастными, другие — счастливыми. Я пришел к выводу, что если мы следуем хотя бы некоторым основным правилам, то добиваемся больших успехов и легче избегаем неприятностей.

Что же это за правила? Я вывел их на основе моих личных наблюдений. Я определил, что тот, кто следует правилам, непременно счастлив. И напротив, неудачник, как выясняется, только и делает, что нарушает их. По-настоящему успешные люди зачастую не осознают, что играют по правилам, они действуют по наитию. А лишённые этого наития тратят жизнь на бесплодные поиски «философского камня», который должен сам собой, без их участия, заполнить окружающую их пустоту. Лишённым наития не приходится в голову задуматься о причинах неудач и, возможно, изменить свое поведение.

Неужели все так просто? Разумеется, нет. Жизнь вообще сложная штука. Чтобы достичь результата, нужно преодолеть трудности.

Но — и это лучшее в наших правилах — каждое из них просто и легко выполнимо. Вы можете задаться целью следовать им всем сразу или для начала выбрать одно или два. Я тоже не всегда поступаю правильно. Мне, как и всем, жизнь преподносит не только приятные сюрпризы, но я знаю, что нужно делать, чтобы снова оказаться на коне.

Наблюдая за людьми, я осознал, что каждое из правил жизни целесообразно и практично. Лично мне нравится тот тип советов, которые начинаются словами «действуйте спокойно...», но я не уверен, что смог бы действовать именно так. Хотя такие советы, как «вытирайте ноги», для меня имеют больше практического смысла, поскольку я точно знаю, что могу это сделать, и, что более важно, в них я сразу вижу логику. Кстати, я уверен, что человек в начищенных до блеска ботинках производит гораздо лучшее впечатление, чем в заляпанных грязью.



В этой книге вы не найдете ни советов по чистке обуви, ни каких-либо абстрактных утверждений. Я считаю, что от конкретных действий куда больше пользы, чем от сотрясания воздуха бессмысленными ахами и охами.

Я не ставил перед собой задачу открывать Америку и изобретать велосипед. Здесь нет никаких откровений, скорее это средство для освежения памяти (прежде всего своей собственной). Все эти правила универсальны, очевидны, просты и безотказны.

Существует немало людей, которым эти правила как бы не писаны, но тем не менее удача словно сама идет к ним в руки. Как же так, спросите вы. Приходится признать, что бывают и такие нечистые на руку и аморальные типы, добивающиеся успеха жестокими, недостойными методами. Надеюсь, вы не хотите быть одним из них. На мой взгляд, лучше иметь чистую совесть и жить в окружении любящих вас людей, а не запуганных существ, недобро шушукающихся у вас за спиной. Лучше спать спокойно, не вздрагивая от малейших шорохов. Впрочем, выбор за вами. Каждый день нам приходится выбирать между добром и злом. Что касается меня, я люблю, когда перед сном могу сказать себе: «Это был действительно хороший день, и он прошел не зря». Меня согревает мысль, что я не безразличен людям, что я люблю их, и они, надеюсь, платят мне тем же.

Правила жизни не учебник, выучив который вы немедленно начнете грести деньги лопатой, тут, помимо всего прочего, нужно ознакомиться и с правилами ведения бизнеса. Эта книга — о вас и для вас: о ваших ощущениях, о взаимоотношениях с близкими и не очень людьми, о том, какое влияние вы оказываете на окружающий мир и какое впечатление о себе оставляете.

Мои книги кажутся мне похожими на маленьких детей. Я поглажу их по голове, вытру нос и отпущу в свободное плавание. Мне приятно думать, что на своем пути они встретят много хороших людей.

И кстати, если мои «подопечные» правила заинтересовали вас, не считите за труд черкнуть мне пару слов о своих впечатлениях. Мой адрес: [Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk](mailto:Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk).

*Ричард Темплар*

# **ПРАВИЛА ДЛЯ ВАС**

---

Я разделил «Правила жизни» на четыре части: вы, ваш партнер, ваша семья, ваш социальный статус (включая работу, друзей, весь окружающий мир, наконец), — чтобы обозначить четыре непересекающиеся окружности, которыми мы очерчиваем собственную личность.

Начнем с главного, с «правил для себя». С ними удобно и приятно встречать новый день, приветствовать мир и жить счастливо, независимо от того, что нам приготовил этот мир. Они помогут снять стресс, найти выход из непростой ситуации, определиться с целями.

Эти правила могут пригодиться каждому из вас с поправками на воспитание, возраст и ситуацию. Всем нужны «точки отсчета». У каждого они свои, но главное, чтобы они были. Иначе мы не сможем адекватно оценивать свои действия. Однако не воспринимайте эти правила как сборник скучных догм, считайте их дружеским советом, как весело жить и как получать удовольствие от жизни.

# Держите язык за зубами!

Итак, вы готовы включиться в игру? Значит, ваше путешествие в новую жизнь уже началось. Вы уже почти придумали, как стать более жизнерадостным, более счастливым и успешным. Внимание! Ни в коем случае не вздумайте никому проболтаться о своем открытии. Никто не любит слишком умных. Поэтому держите язык за зубами!

Порой так хочется поделиться с друзьями, и это так естественно, но... воздержитесь. Не мешайте им искать свой путь. Вам мои слова могут показаться не совсем правильными, но это гораздо справедливее, чем вы думаете.

**НЕ НАСТАИВАЙТЕ НА СВОЕМ,  
ДЕРЖИТЕ ПРИ СЕБЕ СВОИ ВЗГЛЯДЫ  
И НИКОМУ НЕ НАВЯЗЫВАЙТЕ ИХ.**

Если вы начнете учить окружающих жизни, то рискуете в скором времени остаться в одиночестве. Вот представьте: вы бросили курить, прочувствовали все прелести здорового образа жизни, и тут у вас появилась потребность сделать доброе дело и отучить от сигареты своих курящих друзей. Но разве им это нужно? Они либо придут к подобному решению сами, либо нет, а вы тем временем прослывете занудой и моралистом.

Кстати, это правило можно сформулировать и по-другому: не учите других жить.

Если вас станут расспрашивать, как вам удалось изменить свою жизнь, отвечайте: «Исключительно благодаря удачному стечению звезд на небе». Не углубляйтесь в подробности: задавая вопрос «как дела?», никто не ждет от вас обстоятельного ответа. Все,

## Правило 1

что от вас хотят услышать, — единственное слово «замечательно». Никому не нужны чужие душевные переливы. И даже ответное «А что у вас?» — уже больше, чем им нужно. От вас требуется улыбка, кивок и бодрое «все отлично», даже если у вас в этот момент на душе скребут кошки. Зато спрашивающий с чувством выполненного долга спокойно может вернуться к своим делам, не утруждая себя дальнейшим участием. На свете не очень много людей, которым нравится роль жилетки, в которую можно поплакаться.

Точно так же и с этими правилами. Зачем вдаваться в подробности, если они никого не интересуют? Работая над «Правилами карьериста», которые помогли многим людям без всяких интриг добиться успеха на работе, я неоднократно видел подтверждение правильности такой установки.

Занимайтесь своим делом, цените каждое мгновение и умейте радоваться жизни.

# Не ошибается тот, кто ничего не делает

Утверждение о том, что с возрастом приходит мудрость, не всегда справедливо. Разве что с поправкой «но не ко всем». Если мы из раза в раз наступаем на одни и те же грабли, то надо признать, что наши умственные способности оставляют желать лучшего. Но ошибки ошибкам рознь. И собственный опыт выручает не всегда. Ошибки можно делать разные, но... с завидным постоянством. Безупречных людей не бывает. Вывод? Ошибки неизбежны, и нечего себя за них казнить. Себя надо любить и хвалить, например, за то, что вы умеете исправлять ошибки. Помните, от них не спасает ни возраст, ни опыт.

Но если задним умом все крепки и часто можно услышать «если бы можно было вернуться назад, я бы поступил так-то и так-то», то предугадать ошибки, которые только предстоит совершить, могут лишь единицы, а речь у нас не о них.

Мудрость не в том, чтобы не допускать ошибок, а в том, чтобы достойно выходить из сложных ситуаций.

Молодым кажется, что старость — это нечто абстрактное и не имеющее к ним отношения. Но время берет свое от каждого из нас, и нам остается только принять этот факт, и принять со спокойствием. Любую ситуацию можно воспринимать и как хорошую, и как плохую. Все зависит от того, как посмотреть. Чем вы старше, тем вы опытнее, тем большего количества ошибок можете избежать. Чем большую гибкость и предприимчивость мы проявим, тем более интересной и захватывающей станет наша жизнь, тем больше дорог откроется перед нами. И тем больше будет сделано ошибок, разумеется.

Оглядываясь назад и анализируя свои ошибки, не забывайте, что помимо этого увлекательного занятия «вас ждут великие дела».

Не только вы, но все люди вокруг взрослеют и стареют, но не все становятся умнее и мудрее. Примите это как данность и относитесь снисходительнее к себе и великодушнее к окружающим.

## Правило 2

**МУДРОСТЬ НЕ В ТОМ,  
ЧТОБЫ НЕ ДОПУСКАТЬ ОШИБОК,  
А В ТОМ, ЧТОБЫ ДОСТОЙНО ВЫХОДИТЬ  
ИЗ СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЙ.**

Время дарит опыт, с возрастом накапливается множество умений, как полезных, так и не очень. В конце концов, чем больше ошибок вы сделали, тем меньше вероятность, что вы их повторите. Кстати, ошибки молодости имеют неоспоримое преимущество перед остальными — их нельзя повторить ни в зрелости, ни в старости.

# Что сделано, то сделано

Мы все совершаем ошибки. Иногда непоправимые, серьезные. Иногда непреднамеренные. Иногда не ведая, что творим. Если кто-то плохо к вам относится, это не обязательно потому, что он или вы плохой человек.

Стоит вам захотеть, и вы сможете избавиться от обид, сожалений, злости. Возьмите за основу то, что вы замечательный человек, но не вопреки всем когда-либо случавшимся с вами неприятностям, а благодаря им.

Что сделано, то сделано, жить нужно с тем, что есть сейчас. Не пользуйтесь ярлыками «хорошо» и «плохо». Некоторые вещи действительно отталкивающие, но чаще они такие, какими мы их хотим видеть. Можно позволить им повергнуть нас в уныние, разочаровать, подавить, словом, отравить нашу жизнь. Но не лучше ли просто позволить жизни идти своим чередом и воспринимать ее не нахмурившись, а с улыбкой?

У меня было не самое безоблачное детство. И впоследствии я долго винил в своих недостатках и комплексах родителей, давших мне довольно необычное воспитание. Мне было так проще. Но однажды я решил, что принимаю свою жизнь такой, какая она есть, и сам выбираю, какой ей быть в будущем.

Зачем растревлять завтрашний день застарелыми обидами? Я превратил их в горячее, которое было необходимо мне для того, чтобы попасть в будущее, чтобы стать позитивным настолько, насколько я не мог бы стать без них. Будь у меня выбор, я бы не стал ничего менять в своей жизни. Сейчас я понимаю, что и сам был довольно трудным ребенком, далеко не ангельского нрава, но именно этот нрав и помог мне стать тем, кем я стал.

В какой-то момент я вдруг понял, что если собрать всех, кто когда-либо обошелся со мной плохо, то... ничего не произойдет.



## Правило 3

Прошлое нельзя изменить. Нужно двигаться вперед. Неплохой девиз, а?

**ЧТО СДЕЛАНО, ТО СДЕЛАНО.  
ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ.**

# Принимайте себя таким, какой вы есть

Согласившись с утверждением «что сделано, то сделано», вы, таким образом, себя приняли. Раз обратного хода нет, значит, надо извлечь пользу из того, что есть. Я не собираюсь сейчас уговаривать вас полюбить себя, это слишком далеко идущие планы. Сначала нужно разобраться с принятием себя. Это несложно, потому что в слове «принятие» уже помещено все, что нужно для понимания процесса. Не нужно ни менять себя, ни рваться в идеальные люди. Тем более что таких и не бывает. Просто принимайте себя.

**НЕ ЗАЦИКЛИВАЙТЕСЬ  
НА СВОИХ НЕДОСТАТКАХ,  
НЕ СОЗДАВАЙТЕ СЕБЕ  
ЛИШНИХ ПРОБЛЕМ.  
ЛУЧШЕ НАЙДИТЕ ПОВОД  
ПОХВАЛИТЬ СЕБЯ.  
ПРИМИТЕ СЕБЯ ТАКИМ,  
КАКОЙ ВЫ ЕСТЬ.**

Примите все свои недостатки, комплексы, слабости, пристрастия и прочее. Это не значит, что вы должны немедленно начать холить и лелеять все это хозяйство, отнюдь. От чего-то, возможно, захочется избавиться, но сейчас главное — принять и «расписаться в получении», чтобы на этом фундаменте начать строительство.

Вы, как и я, как и все остальные, — личность сложная и многогранная. Вы полны страстей, страданий, грехов, ошибок, плохого настроения, грубости, отклонений, сомнений. Мы начинаем рабо-

## Правило 4

тять с тем, что уже имеем, такими как есть, и только в этом случае можем делать выбор — каждый день, чтобы стать хотя бы немного лучше. Нужно быть готовыми совершать правильные поступки. А еще — понять, что иногда вы не будете их совершать. Иногда вы не будете соответствовать своему представлению об идеале. Это нормально, не ругайте себя. Соберитесь и начните снова.

# Определите, что важно, а что нет

Жить здесь и сейчас — важно. Быть добрым и внимательным — важно. Прожить день, не обидев никого, не причинив никому боль, — важно. Окружать себя супермодными дивайсами — нет.

Я отнюдь не профан в современных технологиях. У меня есть много современных вещиц. Просто я: а) не завишу от них всецело и б) отношусь к ним как к удобным рабочим инструментам, а не как к предметам культа.

Делать в жизни что-либо полезное — важно. Болтаться по магазинам — нет. Можно, конечно, и по магазинам, но хорошо бы при этом понимать, какое место это занимает в вашей шкале ценностей. Я не предлагаю вам бросить все, податься в миссионеры в какую-нибудь глушь, лечить туземцев, подцепить малярию, испустить дух от лихорадки на чужбине и прослыть героем. Дело безусловно благородное, но давайте обойдемся без фанатизма. Я отнюдь не ратую за отказ от развлечений и уход в аскетизм, но советую избегать любых крайностей.

Обратите внимание на то, что действительно важно в вашей жизни, что изменяет ее к лучшему, делает вас счастливым и дарит вдохновение (см. правило 6). Вам нужно сориентироваться, в каком направлении двигаться и что делать. Мой соавтор и коллега по перу, Тим Фрик, называет это здравомыслием.

Некоторые вещи в нашей жизни важны, но многие — нет. Я не призываю исключить все мелочи из жизни — пусть будут, они тоже пригодятся. Главное — отличать одно от другого.

Общаться с друзьями и близкими — важно, а сутками валяться на диване, уставившись в телевизор, — нет. Возвращать долги — важно, а какой гель для душа стоит в ванной на полке — нет. Воспитать детей и дать им образование важно, а «упаковывать»

## Правило 5

их по последнему писку моды — нет. Список можно продолжать долго, но надеюсь, что я хоть и утрированно, но ясно выразил свою мысль.

**В ЖИЗНИ ЕСТЬ ОЧЕНЬ НЕМНОГО ВЕЩЕЙ,  
КОТОРЫЕ НА САМОМ ДЕЛЕ  
ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ,  
И МНОЖЕСТВО ВЕЩЕЙ,  
КОТОРЫЕ ЗНАЧЕНИЯ НЕ ИМЕЮТ.**

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)