

*«Мою личность
определяют не обстоятельства.
Мою личность определяют
мои собственные решения!»*

Стивен Р. Кови





Содержание

| | |
|---|------------|
| Добро пожаловать на борт: отдаем швартовы и отправляемся в путь, к высокоэффективному личному лидерству..... | 9 |
| Тест. Ваши главные препятствия на пути к высокоэффективному личному лидерству..... | 16 |
| Главная опора независимой, осмысленной жизни | 18 |
| Навык 1. Будьте проактивны <i>Определите свое направление.....</i> | 25 |
| Навык 2. Начинайте, представляя конечную цель <i>Откройте новое в себе и своей жизни.....</i> | 51 |
| Навык 3. Сначала делайте то, что необходимо делать сначала <i>Делайте то, что реально двигает вас вперед.....</i> | 69 |
| Навык 4. Думайте в духе «выиграл–выиграл» <i>Развивайте менталитет изобилия.....</i> | 91 |
| Навык 5. Сначала стремитесь понять, потом — быть понятым <i>Выйдите на принципиально новый уровень общения</i> | 111 |
| Навык 6. Достигайте синергии <i>Станьте командным игроком</i> | 133 |
| Навык 7. Заточивайте пилу <i>Находите время для себя и своего развития....</i> | 153 |

Добро пожаловать на борт: отдаем швартовы и отправляемся в путь, к высокоэффективному личному лидерству

Если вы хотите жить независимой, осмысленной жизнью в мире, полном сложностей, суеты и повседневных проблем, вам абсолютно необходимо обрести высокоэффективное личное лидерство. Но как это сделать? Как нейтрализовать влияние окружающих, чужих планов или внешних обстоятельств? Как вести активную жизнь, следовать внутреннему голосу и воплощать мечты? Ответ вы найдете в этой книге. В ее основу легли всемирно известные **семь навыков высокоэффективных людей**, которые помогли миллионам читателей обрести личное счастье и профессиональный успех. А еще эти семь навыков позволят вам жить той жизнью, которой вам по-настоящему хочется.

Мы подробно рассмотрим каждый из этих навыков, причем в центре внимания у нас всегда будет один и тот же вопрос:

«Как мне применить этот навык на практике, чтобы повысить свою эффективность и получить максимум преимуществ от высокоэффективного личного лидерства?»

Если словосочетание «семь навыков высокоэффективных людей» вам пока ни о чем не говорит, взгляните на их формулировки и краткие пояснения.

Семь навыков вкратце

Навык 1. Будьте проактивны

Выберите свое направление движения. Откажитесь от роли жертвы. Проявите инициативу. Принимайте осознанные решения, чтобы проактивно влиять на собственную жизнь.

Навык 2. Начинайте, представляя конечную цель

Откройте новое в себе и своей жизни. Внесите ясность в свои ценности и цели. Сформулируйте личную миссию. Найдите глубинный смысл жизни. Определите, чем вы действительно хотите заниматься.

Навык 3. Сначала делайте то, что необходимо делать сначала

Делайте то, что движет вас вперед. Расставьте четкие приоритеты. Избавьтесь от ненужных поглотителей времени. Эффективно распоряжайтесь временем и сосредоточьтесь на важном.

Навык 4. Думайте в духе «выиграл–выиграл»

Формируйте менталитет изобилия. Делайте ставку не на конкуренцию, а на сотрудничество. Стремитесь к решениям в духе «выиграл–выиграл». Выстраивайте долгосрочные, доверительные отношения.

Навык 5. Сначала стремитесь понять, потом — быть понятым

Перейдите в общении на принципиально новый уровень. Откройте для себя искусство чуткого, эмпатичного слушания. Старайтесь сначала понять точку зрения собеседника, а уже потом высказывать собственное мнение.



Навык 6. Достигайте синергии

Станьте командным игроком. Примите тот факт, что другие от вас отличаются. Цените свои различия с окружающими. Задействуйте сильные стороны других людей, чтобы компенсировать свои слабые. Достигайте синергии и создавайте креативные решения, чтобы вместе добиваться большего, чем вы смогли бы в одиночку.

Навык 7. Затачивайте пилу

Находите время для себя и своего развития. Делайте что-то хорошее для тела, разума, души и сердца. Заботьтесь о себе, чтобы всегда быть счастливым, здоровым и работоспособным.

Внимательно взглянув на **семь навыков**, вы, наверное, заметите, что их последовательность неслучайна. Наоборот, они систематически дополняют друг друга. Навыки 1–3 ориентированы на вас самих. Они помогают вам достичь вашей **личной победы**. Навыки 4–6 затрагивают ваши отношения с другими людьми, позволяя достичь **побед в сфере взаимодействий**. Победа в сфере взаимодействий следует только за личной победой. Эта

очередность подчиняется принципу «изнутри наружу». Ее невозможно изменить, как нельзя собрать урожай, вначале не бросив в землю семена. А что же седьмой навык? Он самый главный из всех. Он касается вашего **самообновления**, восстановления, регулярного отдыха, благодаря чему вы обретете вдохновение и зарядитесь. Седьмой навык даст вам силы и энергию, позволяющие успешно применять шесть остальных навыков.



Обновление

Навык 7

Затачивайте пилу

Победа в сфере взаимодействия

Навык 6

Достигайте синергии

Навык 5

Сначала стремитесь понять, потом — быть понятым

Навык 4

Думайте в духе «выиграл–выиграл»

Личная победа

Навык 3

Сначала делайте то, что необходимо делать сначала

Навык 2

Начинайте, представляя конечную цель

Навык 1

Будьте проактивны

Ловите ветер перемен

Семь навыков подобны парусам корабля. Они помогают поймать ветер перемен, взять желаемый курс и решительно достичь цели в жизни. На чем основано это убеждение? Дело в том, что семь навыков воплощают вечные, общечеловеческие **принципы**, надежные и незыблемые, как законы природы. Многие принципы, легшие в основу семи навыков, прочно укоренились в нашем сознании, совести и разуме. Часть из них перечислена ниже. Подчеркните те, которые интуитивно показались вам особенно важными.

Честность ⚓ Любовь ⚓ Усердие ⚓ Уважение ⚓
Благодарность ⚓ Скромность ⚓ Справедливость
⚓ Порядочность ⚓ Верность ⚓ Ответственность
⚓ Терпеливость ⚓ Сопереживание
⚓ Обучение ⚓ Обязательность ⚓ Великодушие
⚓ Внимательность ⚓ Терпимость ⚓ Свобода
⚓ ⚓
..... ⚓ ⚓
..... ⚓

Конечно, существует и масса других принципов. Наверняка вы недосчитались одного-двух, которые важны лично для вас. Впишите их в свободные места и подумайте на досуге, какие из принципов вам особенно дороги.

Положитесь на силу принципов

Принципы не имеют никакого отношения к вере, социальному положению или национальности. Принципы нельзя оспорить или подвергнуть сомнению. Они действуют всегда и везде и применимы к каждому из нас. Без исключения. Если ими пренебречь, вы непременно потерпите неудачу. Возьмем, например, усердие. У вас не получится просто так, без всяких усилий начать идеально играть в гольф, кататься на лыжах, говорить по-английски или танцевать танго. Чтобы всему этому научиться, придется как следует поработать. Это неизбежно, поскольку усердие — это принцип. А теперь представьте, какой станет жизнь, если принципы постоянно нарушать: могут ли несправедливость, ложь, мошенничество, заурядность или деградация стать надежным фундаментом длительного счастья и надежного успеха? В долгосрочной перспективе, разумеется, нет.



«Принципы подобны компасу: они всегда указывают путь».

Стивен Р. Кови

Отправляемся в путь вместе!

Семь навыков и принципы, лежащие в их основе, вас не подведут. Шаг за шагом они станут приближать вас к цели: привносить в вашу жизнь уверенность, независимость, осмысленность и счастье. Чтобы все получилось на 100%, в книге вас ждут тесты самоконтроля, чек-листы, опросники, упражнения и практические советы. Высокоэффективное личное лидерство невозможно без ежедневной практики в повседневной жизни. А теперь давайте проложим курс, расправим паруса и вместе отправимся в плавание — к независимой и осмысленной жизни!



Что почитать?

Из этой книги вы узнаете, как применять семь навыков высокоэффективного личного лидерства, чтобы сделать свою жизнь независимой и осмысленной. Но если вы хотите ознакомиться с семью навыками подробнее, прочтите мировой бестселлер **«Семь навыков высокоэффективных людей»***.

* Стивен Р. Кови, Шон Кови. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности (Юбилейное издание, дополненное). — М.: Альпина Пабlishер, 2025.

Тест. Ваши главные препятствия на пути к высокоэффективному личному лидерству

Многие мечтают вести независимую, осмысленную жизнь. Однако удастся это далеко не всем. Что же здесь может помешать? Пройдите тест и узнайте! Спросите себя, кто или что удерживает вас от того, чтобы взять на себя ответственность за свою жизнь. Какие препятствия преграждают путь к вашим целям и мечтам? Отметьте все пункты, которые к вам относятся.

• ТЕСТ •

Кто или что стоит у меня на пути?

- ☐ Чрезмерный перфекционизм
- ☐ Сильная неуверенность в себе
- ☐ Нехватка времени
- ☐ Нехватка таланта
- ☐ Слишком низкий доход
- ☐ Апатия
- ☐ Недостаток поддержки

- ☐ Семейные обязательства
- ☐ Окружение
- ☐ Социальное положение и гены
- ☐ Нестабильная политическая обстановка
- ☐ Начальство
- ☐ Коллеги
- ☐ Нехватка профессиональных знаний

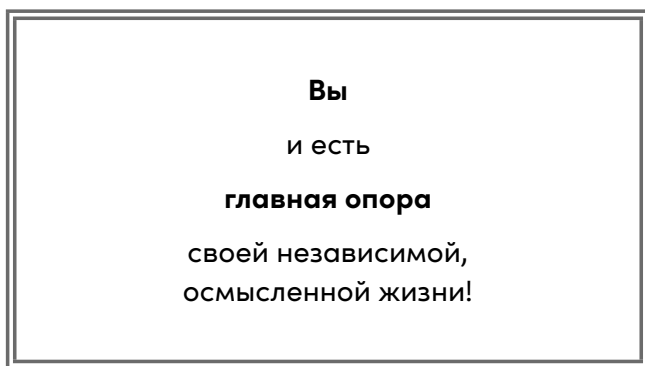
Чего недостает в этом списке?

Наверняка вы захотите перечислить еще несколько препятствий, стоящих у вас на пути. Пожалуйста, запишите их.



Главная опора независимой, осмысленной жизни

Ну как, получилось ли у вас выявить самые большие подводные камни, которые загораживают путь к высокоэффективному личному лидерству? У меня хорошая новость! На свете есть лишь один фактор, с опорой на который можно начать расчищать себе дорогу. Знаете, что это за фактор? Это вы сами.



Когда вы это осознаете, изменится абсолютно все! Но есть небольшая проблема. Ведь с этого момента прекратят действовать все отговорки.

- Если утром вы не можете встать — дело **не в генах**.
- Если вы не продвигаетесь по службе — дело **не в образовании**.
- Если работа не приносит вам удовлетворенности — дело **не в коллегах**.
- Если вы не вышли на пробежку — дело **не в погоде**.
- Если у вас проблемы в отношениях — дело **не в партнере**.

Конечно, все упомянутые факторы играют определенную роль. Но в конечном счете зависит все только от вас.



«Мою личность определяют не обстоятельства. Мою личность определяют мои собственные решения!»
Стивен Р. Кови

Давайте начистоту: чтобы взять на себя ответственность за свою жизнь, одного позитивного мышления и мотивационных цитат недостаточно. А что же по-настоящему важно? **Парадигмы!**

Разница в парадигмах

Парадигмы — это, по сути, образ мышления, совокупность убеждений или предрассудков. В более общем смысле это способ видеть мир — не в смысле зрения, а в смысле восприятия, понимания, толкования всего, что нас окружает. Влияние парадигм на мышление и поведение огромно. Рассмотрим его лишь на одном примере.

Ошибочка вышла...

Управляющая крупным спортивным магазином услышала, как продавец сказал покупательнице: «Да, и правда грустно. Мы тоже очень ждем, когда он наконец появится. Но, боюсь, в ближайшее время вряд ли. Очень жаль!»

Управляющая пришла в ужас. Как продавец мог такое сказать?! Она ринулась за покупательницей, которая уже направлялась к выходу, и, запыхавшись, воскликнула: «Постойте, произошла ошибка! Мы уже оформили повторный заказ! Всё вот-вот доставят!»

Рассмеявшись, покупательница сказала: «У вас прекрасное чувство юмора!» — и быстро вышла из магазина.

Управляющая принялась отчитывать продавца. В ярости она прошипела: «Никогда, слышите? НИКОГДА не говорите, что у нас чего-то нет в наличии! Если на складе товар отсутствует, скажите, что мы его уже заказали и ждем доставку! Понятно?! Чего она вообще хотела?»

«Снега», — ответил продавец.

Управляющая потеряла дар речи. А потом пробормотала: «О боже! Как неловко получилось! Теперь она думает, что я сумасшедшая!»

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru