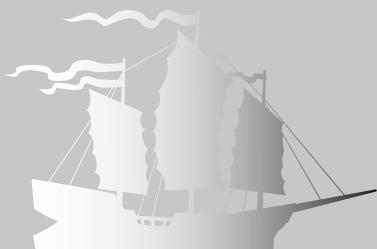


*«Мою личность  
определяют не обстоятельства.  
Мою личность определяют  
мои собственные решения!»*

Стивен Р. Кови





# **Содержание**

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



## **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 высокоеффективных 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. Страйтесь 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 взаимодействий

**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.



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 каждого-дневной 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 высокоеффективного личного лидерства, чтобы сделать свою жизнь независимой и осмысленной. Но если вы хотите ознакомиться с семью навыками подробнее, прочтите мировой бестселлер «Семь навыков высокоеффективных людей»\*.

---

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

## **Тест. Ваши главные препятствия на пути к высокоэффективному личному лидерству**

Многие мечтают вести независимую, осмысленную жизнь. Однако удается 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.

**Вы  
и есть  
главная опора  
своей независимой,  
осмысленной жизни!**

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.

### Ошибка 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](http://e-Univers.ru)