

**КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ**



**ПРАКТИЧНО**



Лес Хьюитт, Джек Кэнфилд,  
Марк Виктор Хансен



Главные навыки  
для достижения ваших целей

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 159.9  
ББК 88.4  
К98

Jack Canfield, Mark Victor Hansen and Les Hewitt  
THE POWER OF FOCUS  
How to Hit your Business, Personal and Financial  
Targets with Confidence and Certainty

Copyright © 2011 Jack Canfield, Mark Victor Hansen  
and Les Hewitt. All rights reserved.

Published under arrangement with Health  
Communications Inc., Deerfield Beach, Florida, USA  
Russian language rights handled by Nova Littera SIA, Moscow  
in conjunction with Montreal-Contracts/The Rights Agency

**Кэнфилд, Джек.**  
К98      **Цельная жизнь. Главные навыки для достижения  
ваших целей / Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен,  
Лес Хьюитт ; [перевод с английского Н. Колесничен-  
ко]. — Москва : Эксмо, 2024. — 384 с. : ил. — (Книги,  
о которых говорят).**

ISBN 978-5-04-196644-7

Основная причина, по которой у большинства из нас не  
ладятся дела, — расфокусированность. Мы отвлекаемся от вы-  
бранного курса, откладываем важное на потом и в итоге под  
разными предлогами отказываемся от достижения цели. Авторы  
«Цельной жизни» предлагают 10 ключевых стратегий, которые  
помогут сосредоточиться на главном и добиться своего.

Эта книга, проданная общим тиражом 600 000 экземпляров,  
выдержала десять переизданий на английском языке и сейчас  
переживает второе рождение на русском. Ранее она выходила  
в сокращенной и заметно переработанной версии. Новый ва-  
риант максимально приближен к оригиналу. Он дополнен вдох-  
новляющими историями и техниками, не вошедшими в преды-  
дущее издание.

**УДК 159.9  
ББК 88.4**

© Колесниченко Н., перевод  
на русский язык, 2018  
© Бортник В. О., иллюстрации, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-196644-7

## *Эта книга ответит на вопросы:*

- Как сформировать набор привычек, которые приведут вас к стабильному успеху? — Стратегия № 1
- Как сосредоточиться на самом главном в жизни и перестать растрачиваться по пустякам? — Стратегия № 2
- Что поможет развить ясность мышления и разом увидеть все свои жизненные цели? — Стратегия № 3
- Как совмещать напряженную работу и личную жизнь? — Стратегия № 4
- Как избавиться от токсичных людей в своем окружении и начать строить гармоничные отношения? — Стратегия № 5
- Что поможет развить истинную уверенность в себе? — Стратегия № 6
- Как научиться просить и получать помощь? — Стратегия № 7
- Как освоить приемы последовательной настойчивости? — Стратегия № 8
- Как перейти от размышлений к решительным действиям? — Стратегия № 9
- Как сделать свою жизнь по-настоящему цельной? — Стратегия № 10



**Качество книги определяют  
ее читатели. Вот что говорят  
о «Цельной жизни» лучшие из лучших:**

«Если вы читаете всего одну книгу в тысячелетие, пусть это будет «Цельная жизнь».

**Харви Маккей,**  
*автор книги  
«Как уцелеть среди акул»*



«Цельная жизнь» — совершенно прекрасная книга, и она непременно изменит мир на многие поколения вперед».

**Кен Бланшар,**  
*соавтор книги «Одноминутный менеджер»*

«Действенная и очень практичная книга, которая вдохновит вас на воплощение мечты в реальность».

**Доктор Барбара де Анжелис,**  
*автор книги «Подлинные моменты»*



«Самые успешные используют проверенные методы. «Цельная жизнь» научит вас поступать именно так».

**Вик Конант,**  
*президент компании «Nightingale-Conant»*

«Ваше умение сосредоточиться на главном — самый важный навык для достижения успеха. Эта книга поможет вам развить его во всех сферах вашей жизни. Это что-то невероятное!»

**Брайан Трейси,**  
*мотивационный спикер  
и консультант международного  
уровня, автор ряда бестселлеров*



«Многие люди не умеют фокусироваться на главном. Рано или поздно их ждет бедность и разочарование. Эта книга все изменит».

**Джим Рон,**  
*выдающийся американский бизнес-философ*

«Эта книга ускорит ваш карьерный рост и одновременно принесет много счастья и успеха в вашу личную жизнь».

**Сомерс Уайт,**  
*президент компании «Somers White Company»,  
менеджер и финансовый консультант  
международного уровня*

«Книга «Цельная жизнь» покажет вам, как найти *свой собственный* путь и начать работать по *своему собственному* плану. Это удивительный сборник, практичный и вдохновляющий».

**Джим Тинни,**  
*бывший судья НФЛ*

# СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ. Чего конкретно стоит ждать от этой книги .....	11
СТРАТЕГИЯ № 1. Ваши привычки определяют ваше будущее .....	15
СТРАТЕГИЯ № 2. Фокус-покус! .....	49
СТРАТЕГИЯ № 3. Видите ли вы картину целиком?....	82
СТРАТЕГИЯ № 4. Создание оптимального баланса ....	128
СТРАТЕГИЯ № 5. Как построить прекрасные отношения .....	159
СТРАТЕГИЯ № 6. Фактор уверенности .....	204
СТРАТЕГИЯ № 7. Если хотите чего-то — просите ....	234
СТРАТЕГИЯ № 8. Последовательная настойчивость ...	266
СТРАТЕГИЯ № 9. Решительные действия .....	297
СТРАТЕГИЯ № 10. Жизнь ради цели .....	334
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО. Это ваша жизнь. Примите вызов! .....	364
БЛАГОДАРНОСТИ .....	367
ОБ АВТОРАХ .....	372
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....	375

**Джек:**

Учителям, которые научили меня идти за целью:  
В. Клементу Стоуну, Билли Шарпу, Лэйси Холл,  
Бобу Реснику, Марте Крэмpton, Джеку Гиббу,  
Кену Бланчарду, Натаниэлу Брэндену, Стюарту  
Эмери, Тиму Пирингу, Трейси Госс, Маршаллу  
Терберу, Расселу Бишопу, Бобу Проктору,  
Бернхарду Дорманну, Марку Виктору Хансену,  
Лесу Хьюитту, Ли Пьюлосу, Дагу Крушке,  
Мартину Рутге, Майклу Герберу, Арманду  
Биттону, Марти Гленну и Рону Сколастикю.

**Марк:**

Элизабет и Мелани:  
«Будущее в надежных руках».

**Лес:**

Фрэн, Дженнифер и Эндрю:  
«Вы — главное в моей жизни».

## ВСТУПЛЕНИЕ

# ЧЕГО КОНКРЕТНО СТОИТ ЖДАТЬ ОТ ЭТОЙ КНИГИ

Тот, кто хочет добиться высот в бизнесе, должен ценить силу привычки и понимать, что привычки создаются действиями. Он должен с легкостью ломать привычки, которые рискуют сломать его самого, и с быстротой вырабатывать привычку к действиям, которые могут помочь в достижении желаемого успеха.

*Дж. Пол Гетти*

**У**важаемый читатель (или потенциальный читатель, если вы еще раздумываете, тратить ли время на эту книгу)!

Мы регулярно общаемся с бизнесменами со всего мира, и знаете что? Проблемы у всех одинаковые. Их три: мало времени, мало денег и непонимание, как придерживаться баланса между работой и личной жизнью.

Современный темп жизни все больше походит на бесконечный бег с препятствиями. Примерно с такой же скоростью растет уровень стресса. Но миру и бизнесу не нужны загнанные лошадки, зашоренные трудоголики, которые потеряли интерес к семье и друзьям. Кто-то даже умудряется бежать с утяжелителями в виде груза вины.

Знакомо ли вам это ощущение?

Если да, то книга «Цельная жизнь» способна помочь, кем бы вы ни были: директором компании, его заместителем, супервайзером, продавцом, консультантом, предпринимателем или собственником бизнеса.

Гарантируем, если вы изучите и постепенно внедрите в свою жизнь стратегии, которые приведены в этой книге, то не просто достигнете профессиональных, личных и финансовых целей. Вы превзойдете свои нынешние результаты. Мы покажем, как можно увеличивать прибыль и развивать бизнес, наслаждаясь при этом гармоничной жизнью.

Наши идеи помогли тысячам клиентов (и в первую очередь нам самим), поэтому мы так уверены, что они сработают и в вашем случае. У нас на троих 78 лет опыта в реальном бизнесе, и все эти годы мы нарабатывали приемы, методы и подходы, которые помогли тысячам людей достичь невероятных высот. На страницах этой книги мы поделимся с вами самыми ценными открытиями и, избегая мутных теорий и пустословия, постараемся снабдить вас ключевыми инструментами по преобразению собственной жизни.

## **КАК ПОЛУЧИТЬ МАКСИМУМ ОТ ЭТОЙ КНИГИ**

Давайте сразу договоримся, в этой книге нет волшебной пилюли. Более того, по нашему опыту, ее вообще не существует. Перемены происходят только с теми, кто планомерно работает. Именно поэтому 90% посетителей краткосрочных семинаров

не добиваются ничего особенного. Они не находят времени, чтобы применить полученные знания на практике, и в итоге конспекты пылятся на полке.

Наша главная цель — сделать информацию настолько увлекательной, чтобы вдохновить вас на немедленные действия. Обещаем, что читать нашу книгу будет легко.

Каждая глава состоит из множества стратегий и приемов, которые мы перемежаем с поучительными и вдохновляющими примерами из жизни. Три первые главы — это фундамент книги, а все последующие фокусируются на одной конкретной полезной привычке. Эти привычки и сами по себе необходимы для успеха, а вместе они построят для вас крепость, где можно будет по-настоящему наслаждаться жизнью. Каждая глава заканчивается руководством, которое облегчит решение вашей задачи. Обязательно следуйте этим советам, если хотите достигнуть серьезных результатов. Они будут полезны не только на пути к цели, но и на протяжении всей жизни.

Мы настоятельно рекомендуем вооружиться цветным маркером и ручкой с блокнотом, чтобы подчеркивать и выписывать самые ценные идеи. Помните: все дело во внимании.

---

---

Основная причина, по которой у большинства людей что-то не ладится в делах и личной жизни, — расфокусированность.

---

---

Они откладывают дела на потом и отвлекаются от главного. У вас есть возможность вести себя иначе. Единственная цель этой книги — подтолкнуть вас к действию. Так что давайте начнем. Пусть она гарантирует вам лучшее будущее. И пусть в вашей жизни начнутся положительные перемены прямо во время чтения этой книги.

Искренне ваши,



Mark Victor Hansen



P.S. Если вы владелец бизнеса и планируете быстрый рост в ближайшие несколько лет, купите каждому члену вашей команды по экземпляру этой книги. Синергия позволит добиться ваших целей значительно быстрее, чем вы рассчитывали.

# ВАШИ ПРИВЫЧКИ ОПРЕДЕЛЯЮТ ВАШЕ БУДУЩЕЕ

Думаешь о чем-то, и кажется — это очень трудно, делаешь это — и оказывается — очень легко.

*Роберт М. Пирсиг<sup>1</sup>*

**Б**рент Вуори знал, что умирает. Сильнейший приступ астмы вызвал синдром острой дыхательной недостаточности. Попросту говоря, легкие отказали, как двигатель без масла.

---

---

Его последним воспоминанием  
был летящий навстречу пол  
больницы. И полная темнота.

---

---

Кома длилась пятнадцать дней. За это время он похудел больше чем на пятнадцать килограммов. Когда Брент наконец очнулся, еще две недели к нему не возвращалась речь. И это было хорошо, потому что тогда впервые у него появилось время

---

<sup>1</sup> Роберт Пирсиг — американский писатель и философ. Автор бестселлера «Дзен и искусство обращаться с велосипедом», проданного тиражом 4 миллиона экземпляров.

задуматься. Почему в свои двадцать он ощущал, что жизнь почти покинула его?

Брент глубоко задумался. Он болел астмой с самого рождения. В больнице его знала каждая уборщица. В детстве его переполняла энергия, но он не мог играть в активные игры вроде хоккея как другие дети. Когда Бренту исполнилось десять, родители развелись, и все так долго сдерживаемые разочарования наконец хлынули через край. А потом он пошел по наклонной: наркотики, алкоголь, тридцать сигарет в день.

Брент не окончил школу и плыл по течению, переходя с одной временной работы на другую. И хотя здоровье постепенно ухудшалось, он решил не обращать на него внимания. До того судьбоносного дня, когда его тело сказала «довольно!». Располагая временем на раздумье, он пришел к бесконечно важному выводу: «Только я виновен в том, что со мной случилось, ведь я годами принимал неверные решения». Теперь он сказал себе: «Все, хватит. Хочу жить нормальной жизнью».

Постепенно Брент окреп и выписался из больницы. И разработал план улучшения своей жизни. Сначала он записался в спортзал. Брент решил, что за посещение первых двенадцати занятий работает футболку. И справился. Три года спустя он стал преподавателем аэробики. Он преуспел и в этом. Через пять лет участвовал в национальных чемпионатах по аэробике. Параллельно Брент решил получить образование и закончил сначала школу, а потом и университет.

Вскоре они с другом организовали компанию по производству спортивной одежды Turphoon

Sportsware Ltd. Эта международная сеть постав-  
ляет товары Nike и другим серьезным клиентам.  
Пятнадцать лет назад все начиналось с четырех  
сотрудников. А сейчас это мультимиллионный биз-  
нес, на который работает сотня человек. Вот так  
одно правильное решение полностью перевернуло  
жизнь Brenta. Как говорится, из грязи в князи.

Разве эта история не вдохновляет вас?

---

---

Жизнь — это не то, что просто происходит  
с человеком. Жизнь — это результат  
ваших решений и реакций.

---

---

Если вы привыкли принимать неверные реше-  
ния, не удивляйтесь, что катастрофы так и сып-  
лются на вас. Ваш ежедневный выбор определя-  
ет, будете ли вы жить в нищете или процветании.  
И помните: двери, за которыми жизнь припрятала  
для вас шанс измениться, всегда открыты.

Цепочка ежедневных выборов формирует фун-  
дамент привычек, а привычки заметнее всего влия-  
ют на ваше будущее. Это касается как бизнеса, так  
и личной жизни. В этой книге вы найдете страте-  
гии, которые можно применить для развития обеих  
сфер. Ваша задача — осмыслить каждую и внедрить  
в жизнь те, которые будут максимально полезны  
лично для вас. Эти стратегии одинаково хорошо  
работают и для мужчин, и для женщин. Кстати,  
одна из последних тенденций рынка — постоянно  
растущее число женщин в бизнесе.

В этой главе мы разложим по полочкам все, что вам следует знать о привычках. Сначала вы узнаете, как на самом деле работают привычки. Потом научитесь отличать хорошие привычки от плохих. Вы сможете анализировать личные привычки и находить те, которые для вас вредны. Наконец, мы познакомим вас с уникальной «формулой успешных привычек» — простой, но эффективной стратегией, которая поможет трансформировать плохие привычки в успешные. Этот прием поможет вам не расплыться на неработающие методы.

У успешных людей — успешные привычки (у неуспешных — наоборот).

## **КАК РАБОТАЮТ ПРИВЫЧКИ**

Что такое привычка? Если говорить по-простому, это действие, которое мы выполняем так часто, что в итоге оно становится для нас необременительным. Другими словами, это модель поведения, которую мы воспроизводим снова и снова. Если вы долго вырабатываете новый механизм поведения, рано или поздно он дойдет до автоматизма.

К примеру, если вы учитесь водить машину с механической коробкой передач, на первых уроках вам приходится здорово попотеть, чтобы освоить базовый набор операций. Довольно сложно разобраться, как синхронизировать педали сцепления и газа, чтобы переключение было плавным. Однако с практикой приходит понимание, что к чему, и вы действуете, не задумываясь над каждым конкретным движением.

*Лес:*

*Все мы дети привычки. Каждый день по дороге с работы домой я проезжаю девять светофоров. Часто дома я не могу вспомнить ни один из них. Как будто еду за рулем «в отключке». И если жена просит заехать куда-то на обратном пути, я тоже нередко забываю просто потому, что запрограммировал себя ехать домой привычным маршрутом.*

---

Хорошая новость: в любой момент вы можете себя перепрограммировать. Если у вас проблемы с финансами, это важно иметь в виду.

---

Предположим, что вы хотите обрести финансовую независимость. Согласитесь, сперва логично проверить, какие привычки управляют вашим заработком. Следуете ли вы каждый месяц принципу «сначала заплати себе»? Откладываете ли вы минимум 10% дохода? Ответ может быть только один — либо «да», либо «нет». И сразу ясно, в правильном направлении вы двигаетесь или нет. Ключевое слово — ежемесячно. Это уже можно назвать хорошей привычкой. Большинство людей не относятся к сбережениям серьезно и проявляют непоследовательность.

Предположим, вы решили копить и инвестировать часть своих доходов. Первые шесть месяцев вы согласно плану откладываете 10%. Потом

что-то случается. Вы занимаете у себя денег на отпуск, обещая, что вернете все в ближайшие месяцы. И, конечно, не возвращаете. Программа вашей финансовой независимости закрылась, не успев начаться. Кстати, добиться ее можно довольно легко. Если с 18 лет инвестировать по сто долларов в месяц, к шестидесяти пяти у вас будет \$1,1 млн. Шансы есть, даже если начать в сорок — но тогда речь будет идти о совсем другой сумме.

---

---

Этот принцип называется «без исключений» — каждый день вы должны делать хоть что-то для своего светлого финансового будущего.

---

---

Именно это отличает богатых от бедных. Больше о создании финансового благополучия вы узнаете в девятой главе («Принятие уверенных решений»).

Давайте рассмотрим еще одну ситуацию. Если здоровье — один из ваших приоритетов, значит, для поддержания формы вы должны заниматься спортом минимум три раза в неделю. Принцип «без исключений» означает, что вы придерживаетесь этого режима, что бы ни случилось. Потому что вам важны долгосрочные результаты.

Те, кто недостаточно серьезно относится к переменам, забросят все через пару недель или месяцев. И у них непременно найдется длинный список причин, почему ничего не получилось. **Если вы хотите отличаться от большинства и получать**