

Семь навыков высокоэффективных людей

Выйди из зоны комфорта


Думай медленно, решай быстро

Подсознание может все

Сила воли

ПЯТЬ
ВЕЛИКИХ
КНИГ,
МЕНЯЮЩИХ
СУДЬБУ

ПОДАРОЧНОЕ ИЗДАНИЕ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Г75

Литературная обработка текста
Елены Орловой

Грабовский, Сергей Анатольевич.
Г75 5 великих книг, меняющих судьбу / Сергей Грабовский. — Москва : Эксмо, 2024. — 224 с. — (5 книг за вечер. Мировые бестселлеры в кратком изложении).

ISBN 978-5-04-191408-0

Перед вами собрание идей, подходов и методик из пяти знаменитых книг по саморазвитию. Коротко, без воды и пространных рассуждений, автор рассказывает:

- как организован внутренний мир успешных людей, о котором говорит Стивен Кови;
- где живет сила воли и как ее тренировать, опираясь на труд Келли Макгонигал;
- какие техники предлагает использовать Брайн Трейси для легкого выполнения ненавистных задач;
- почему важно изучать чужие ошибки, а не свои, следуя методике Даниэля Канемана;
- как эффективно работать с подсознанием по Джону Кехо.

В отличие от традиционных саммары, здесь не потеряна важная информация, наоборот — есть все, что делает чтение увлекательным, а времяпрепровождение полезным. Внутри вы найдете множество упражнений, техник и инструкций по работе над собой, а также получите максимальное удовольствие, не теряя времени на прочтение толстых томов.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-191408-0

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Содержание

- Саммари на книгу Джона Кехо**
«Подсознание может все» 15
- Саммари на книгу Брайана Трейси**
«Выйди из зоны комфорта» 51
- Саммари на книгу Келли Макгонигал**
«Сила воли» 79
- Саммари на книгу Стивена Кови**
«Семь навыков высокоэффективных людей» 121
- Саммари на книгу Даниэля Канемана**
«Думай медленно, решай быстро» 173

Введение

Вы здесь, потому что хотите перемен. Возможно, ищете способ заставить себя бегать по утрам или учить английский/ китайский/ испанский? Может быть, вам нужна инструкция по развитию силы воли и победе над прокрастинацией? Хотите двигаться к амбициозным целям! Хотите преодолевать внутренние и внешние препятствия, как делают спортсмены-олимпийцы!

Хотите новую жизнь.

В этой книге есть ответы на все поставленные вами вопросы. В ваших руках сборник из пяти величайших книг, меняющих судьбу.

Почему пять? Потому что эффект от сильных книг мощнее в их совокупности.

Мир знает невероятное количество книг по саморазвитию. Лучшие доказали свою пользу миллионными тиражами, годами, иногда десятилетиями

ВВЕДЕНИЕ

продаж. Однако каждый бестселлер описывает какой-то один аспект работы над собой. В такой парадигме долгие годы существовала медицина: нервную и кровеносную систему изучали отдельно, мышцы и внутренние органы, мозг и гормональную системы — отдельно. Но ведь человеческий организм един. Мы больше, чем каждая наша отдельная часть. Наши психика и личность — это космос уникального опыта и особенностей того, как мы живем и действуем. А потому решать задачу саморазвития нужно комплексно.

Этот сборник дает такую возможность. Мы выбрали несколько бестселлеров, каждый из которых — гениальный путеводитель по саморазвитию. Однако все вместе они складываются в целостный пазл для работы на всех уровнях мышления: от подсознания, через внедрение новых привычек, до плана оптимальной для вас реализации поставленных целей. Каждая из них отвечает на важные вопросы, дает практические советы и объясняет, как и почему это будет работать именно для вас.

Наши характер и поведение определяются установками подсознания. Именно с них предлагает начать изменения Джон Кехо. Это не значит, что в мгновение ока наша мечта станет реальностью, как только её визуализируешь. Но предлагаемая технология поможет стать тем человеком, кто в состоянии реализовать свои самые смелые цели. Вовремя замечать удачные обстоятельства, воспитывать в себе нужные черты характера и умения.

Или, возможно, корень изменений лежит в расстановке приоритетов и искусстве выделять важное, чтобы двигаться к своим целям? Тогда может быть полезно сделать шаг из зоны комфорта? Как это сделать лучшим для нас образом, рассуждает Брайан Трейси.

В то же время, когда мы выбрали цель, что поможет нам двигаться к ней? Сила воли. Но, как мы узнаем из саммари по книге Келли Макгонигал, это исчерпаемый ресурс. Как рационально его использовать? Есть несколько рецептов.

Что еще может нас поддержать в желаемых изменениях и достижении результата? Тут стоит присмотреться к эффективной организации контекста нашей жизни, и об этом нам расскажет Стивен Кови.

А завершающая работа по книге «Думай медленно, решай быстро» нобелевского лауреата, Даниеля Канемана, предложит инструменты избегания ловушек мышления, поможет адекватнее воспринимать мир и людей.

В сборнике саммари собраны знания, которые сделают вашу жизнь лучше. Но для этого придется выбрать подходящие именно для вас и ваших целей, а затем применить их на практике.

Эта книга о том, как быть собой не предавая себя. Делать необходимое без самоистязания. Выбирать гармоничное равновесие между «хочу» и «надо».

Кроме того, сборник позволяет сэкономить драгоценное время.

ВВЕДЕНИЕ

«Нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте, а чтобы куда-то попасть, надо бежать как минимум вдвое быстрее!» — сегодня совет Черной Королевы про динамическое равновесие актуален как никогда.

Еще совсем недавно люди получали одно образование раз и навсегда, а сегодня перемены наступают нам на пятки ежедневно. От «Окей, Гугл» до создания контента искусственным интеллектом прошла всего пара лет.

Стало нормой учиться таким, казалось бы, простым и естественным навыкам, как общение с окружающими, родительство и даже отношения с собой.

Можно предположить, что многие из посетителей книжных магазинов спешат стать лучшими версиями себя. Возможно, вы тоже постоянно в этой гонке? И времени всегда не хватает? Мы взяли из мировых бестселлеров только самое важное. И адаптировали для лучшего восприятия российскому читателю.

Все же важно заметить разницу контекстов, в которых обитают авторы оригинальных изданий и русскоязычная аудитория.

Зачем нам это? Возможно, вы замечали, что язык общения влияет на способ мышления и описания мира. Как в анекдоте:

Разговорились испанец, турок и араб о самых популярных словах на работе.

Испанец говорит:

— У нас очень популярно слово «маньяна». Это значит — сделаем завтра, послезавтра. Короче, скоро...

Турок:

— Мы используем выражение «яваш-яваш». Смысл — сделаем через неделю, через две. Одним словом — не торопитесь...

Араб:

— А мы говорим «иншалла». Это приблизительно тоже самое, что и «маньяна» и «яваш-яваш», но отсутствует ваш элемент поспешности...

В нашем случае подобные тонкости стоит учитывать.

К примеру, в английском языке «сила воли» звучит как *strength of will* или *willpower*. Но одновременно с этим, слово *will* можно перевести как «желание». Как вы реагируете на приглашение следовать за своей силой желания? А работать на усилении воли? Почувствуйте разницу!

Там, где англоязычные авторы опираются на устремление за своей мечтой, для нас может звучать принуждением — «надо».

Кроме того, все предложенные книги были написаны авторами, которые выросли в другой не только языковой, но и иной культурной среде. Можно сказать, что в современном западном обществе дух предпринимательства проникает во все сферы жизни. Работает ли человек в найме, ведет ли собственный бизнес, он остается предпринимателем. Просто в одном случае сдает себя в аренду компании и делает это максимально эффективно, а во втором — управляет собственным делом и собой, как работником.

Есть гипотеза, согласно которой на экономическую парадигму и способ мышления европейцев

и американцев оказали огромное влияние идеи протестантизма. Так еще Мартин Лютер говорил, что хороший христианин много и успешно работает, этим проявляя свою веру. И чем более успешен человек в своем труде, чем богаче благодаря своим усилиям, тем лучше он следует заповедям Христа. А значит может рассчитывать на божественную благодать, избегая риска попасть в ад.

Влияние религии на экономическую активность людей отмечали знаменитые экономисты и философы прошлого. А в 2007 году сотрудники университета Йены, Германия опубликовали статью, в которой описали корреляции между предпринимательской активностью и религиозными верованиями. Можно сказать, что для западной культуры быть успешным предпринимателем — это поощряемая форма благодетели. Кстати, «американская мечта» о безграничных возможностях в бизнесе — результат этой культурной парадигмы. Выделяться предпринимательским талантом значит быть хорошим гражданином. Не путайте, пожалуйста, с «кичиться своим богатством», это скорее свойственно более молодым, в плане капитализма, странам.

А теперь сравните это с культурными традициями стран бывшего СССР, которые оказывают достаточно сильное влияние даже спустя 30 лет. Вроде бы, значительный срок. Однако недостаточный для изменения глубинных убеждений, которые передаются скорее через пример, чем сознательное обучение.

Знания, заложенные в пять бестселлеров по саморазвитию, которые мы взяли в этот сборник,

ВВЕДЕНИЕ

работают и с установками, и с привычками, и с правилами организации жизни и бизнеса. И для того, чтобы применять их было удобнее, я адаптировал идеи авторов к нашей среде, где это было необходимо и уместно.

Фактически, с помощью этого сборника мы запускаем свою собственную машину времени, меняя подсознательные установки и стиль мышления с устаревших на те, что соответствуют современному миру и нашим целям.

Н.В. Конечно, все выбранные книги, которые я комментирую в хрестоматийном, сжатом формате, достойны того, чтобы их прочитать от корки до корки. Делая заметки и применяя в своей жизни. С какой начать? И нужна ли она вам прямо сейчас? Пробовать и выбирать вам!

Саммари на книгу Джона Кехо

**«Подсознание может
все»**

Вступление

Вся суть

Многие думают, что наша жизнь подчиняется только законам физического мира. Предметы, явления, значимые события отделены от нас стеной внешних обстоятельств, на которые мы не можем повлиять. Проще говоря, мир воздействует на нас, а мы на него — нет. В книге «Подсознание может все» Джон Кехо доказывает, что это не так.

Внимание! Подсознание может все — не значит, что вам подарили волшебную палочку. Не стоит так думать: если круто помечтаю, то завтра проснусь богатым и знаменитым. Это не произойдет по щелчку пальцев.

Но рассматривая подсознание как верного партнера, можно навсегда изменить свою жизнь. Джон Кехо утверждает, что это доступно каждому человеку, независимо от его исходных данных.

Единственный ключ к любым изменениям — начать с себя. Точнее, изменить способ мышления. Мы можем изменить себя, а уже наше обновленное «Я» добьется многого.

Как это сделать?

- Через внимание к своим мыслям: *что* вы о себе думаете сейчас, и *как* это делаете.
- Через изучение инструментов работы с убеждениями.
- Через обретение новых навыков.

А главное — Джон Кехо убеждает нас довериться себе и допустить мысль, что изменения *возможны*. Мы можем пройти эту трансформацию так, будто играем в игру или заключили пари с самим собой. Он предлагает поставить эксперимент, в случае неудачи которого мы ничего не потеряем.

Почему мы до сих пор не миллионеры

Но прежде чем начать игру или запустить эксперимент, давайте разберемся в одном вопросе. Почему Джон Кехо делится знаниями уже десятки лет, но по-настоящему изменили свою жизнь единицы? Ведь так просто прочитать книгу, выполнить инструкцию и стать лучшей версией себя.

Представьте молодого человека, обычного студента, который получает образование в начале нулевых. Ему в руки попадает книга Джона Кехо. Он читает и думает: «О, прикольно! Простая инструкция, как сделать себя тем, кем хочешь быть».

Затем он дочитывает книгу или же бросает на пятой главе и идет зубрить билеты. Конечно, в его жизни ничего не меняется. Студент размышляет: «Ну да, это все, конечно, здорово, но какое отношение имеет ко мне? Почему именно я могу стать лучше, круче, успешнее остальных? А если меня спросят, как я этого добился? Говорить, что последовал советам из книжки? Нет уж, лучше как все».

Если прочитать эту книгу, как билеты к экзамену, и забыть о ее рецептах, точно ничего не изменится. Знания превратятся в простое развлечение. Поэтому попробуйте читать ее как путеводитель по интересному и красивому городу, куда вы приехали впервые. Ведь любой совет путеводителя приглашает вас получить личный опыт: прийти, увидеть, восхититься!

И вот первое небольшое упражнение.

Поставьте галочки, мысленно или карандашом, напротив утверждений, которые вы слышали в свой адрес в детстве или юности:

«Ты что, самый умный?»

«Куда полез, тебе больше всех надо, что ли?»

«Думаешь, ты лучше остальных?»

«Не высовывайся — целее будешь».

«Промолчишь — сойдешь за умного».

«Выше головы не прыгнешь».

«Выскочек не любят».

«Будь проще!»

«Учиться надо на чужих ошибках, только глупые учатся на своих».

«Кому ты там нужен».

«Без тебя разберутся».

«Я — последняя буква в алфавите».

Дополните этот список фразами, которые вы слышали у себя дома. Запомните, что получилось, мы вернемся к этому упражнению позже.

Бытовой сарказм в общении с детьми — частое явление в постсоветской России. На первый взгляд, он кажется безобидным, но как капельки воды стачивают камень, так и частое повторение одних и тех же фраз создает наше представление о себе.

Благодаря инструментам, описанным в книге «Подсознание может все», вы сможете поработать с этими убеждениями.

Самооценка

Джон Кехо предлагает начать путь с осознания точки, где мы находимся сейчас. Что с нами происходит в настоящем? Какие внутренние убеждения уже есть и откуда они взялись? Как вообще мы видим этот мир и себя в нем? И почему?

Важно ответить на эти вопросы, ведь ваши мысли о себе вчера сделали вас настоящим. И, соответственно, представления о себе сегодня формируют ваше будущее.

Выше вы вспомнили некоторые утверждения, которые слышали в детстве. Постарайтесь не застревать на негативных представлениях о себе. Вспомните, получали ли вы похвалу от значимых взрослых (родителей, бабушек-дедушек, учителей, тренеров