

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 Хансен, Лес Хью-
итт ; [пер. с англ. Н. Колесниченко]. — Москва : Эксмо,
2019. — 400 с. — (UnicornBook. Мега-бестселлеры в ми-
ни-формате).

ISBN 978-5-04-102412-3

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. Авто-
ры «Цельной жизни» предлагают 10 ключевых стратегий, ко-
торые помогут сосредоточиться на главном и добиться своего.
Эта книга, проданная общим тиражом 600 000 экземпляров, вы-
держала десять переизданий на английском языке и сейчас пере-
живает второе рождение на русском. Ранее она выходила в со-
кращенной и заметно переработанной версии. Новый вариант
максимально приближен к оригиналу. Он дополнен вдохновляю-
щими историями и техниками, не вошедшими в предыдущее из-
дание.

УДК 159.9
ББК 88.4

© Колесниченко Н., перевод
на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-102412-3

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

UNICORNBOOK. МЕГА-БЕСТСЕЛЛЕРЫ В МИНИ-ФОРМАТЕ

Джек Кэнфилд, Марк Хансен, Лес Хьюитт

ЦЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

Главные навыки для достижения ваших целей

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Л. Романова*
Младший редактор *Р. Муртазина*
Художественный редактор *Г. Булгакова*
Бренд-менеджер *Н. Божкова*
Корректор *О. Ковальчук*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндiрiшi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесi, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгiсi: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приёму претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Финансi жарамдылық мерзiмi шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 21.03.2019. Формат 75x100^{1/32}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,36.

Тираж экз. Заказа

ISBN 978-5-04-102412-3



9 785041 024123 >

16+

В электронном виде книгу издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одна книга — два мира



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо». Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Нижний Новгород. Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,
г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmonn.ru

Санкт-Петербург. ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,
д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Екатеринбург. Филиал ООО «Издательство Эксмо» в г. Екатеринбурге. Адрес: 620024,
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ш. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).

E-mail: petrova.ea@ekat.eksmo.ru

Самара. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре.

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е».
Телефон: +7(846)207-55-50. E-mail: RDC-samara@mail.ru

Ростов-на-Дону. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: info@rnd.eksmo.ru
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10.

Режим работы: с 9-00 до 19-00. E-mail: rostov.mag@rnd.eksmo.ru

Новосибирск. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске. Адрес: 630015,
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск. Обособленное подразделение в г. Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск,
пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7(4212) 910-120. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Тюмень. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени.

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.

Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алябшевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).

Телефон: +7 (3452) 21-53-96/ 97/ 98. E-mail: eksmo-tumen@mail.ru

Краснодар. ООО «Издательство «Эксмо» Обособленное подразделение в г. Краснодаре

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре

Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01(02).

Республика Беларусь. ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си». Центр оптово-розничных продаж

Cash&Carry в г. Минске. Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск,

пр-т Жукова, д. 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto». Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92.

Режим работы: с 10-00 до 22-00. E-mail: exmoast@yandex.by

Казахстан. РДЦ Алматы. Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3 «А».

Телефон: +7 (727) 251-59-90 (91, 92). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Украина. ООО «Форс Украина». Адрес: 04073 г. Киев, ул. Вербова, д. 17а.

Телефон: +38 (044) 290-99-44. E-mail: sales@forsukraine.com

ЕКСМО.РУ
новинки издательства



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!	51
Стратегия № 3. ВИДИТЕ ЛИ ВЫ КАРТИНУ ЦЕЛИКОМ?	86
Стратегия № 4. СОЗДАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО БАЛАНСА	134
Стратегия № 5. КАК ПОСТРОИТЬ ПРЕКРАСНЫЕ ОТНОШЕНИЯ	166
Стратегия № 6. ФАКТОР УВЕРЕННОСТИ	212
Стратегия № 7. ЕСЛИ ХОТИТЕ ЧЕГО-ТО — ПРОСИТЕ	243
Стратегия № 8. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНАЯ НАСТОЙЧИВОСТЬ	277
Стратегия № 9. РЕШИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ	309
Стратегия № 10. ЖИЗНЬ РАДИ ЦЕЛИ	347
Заключительное слово. ЭТО ВАША ЖИЗНЬ. ПРИМИТЕ ВЫЗОВ!	379
Благодарности	382
Об авторах	387
Алфавитный указатель	390
СОДЕРЖАНИЕ	9

Джек:

Учителям, которые научили меня идти за целью:
В. Клементу Стоуну, Билли Шарпу, Лэйси Холл, Бобу
Реснику, Марте Крэмpton, Джеку Гиббу, Кену Блан-
чарду, 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 Рутте, 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

Уважаемый 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, 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 ничего особенного не добиваются. 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. Пирсиг¹

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

.....

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

.....

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

Кома длилась пятнадцать дней. За это время он похудел больше чем на пятнадцать килограммов. Когда Brent наконец очнулся, еще две недели к нему не возвращалась речь. И это было хорошо, потому что тогда впервые у него появилось время задуматься. Почему в свои двадцать он ощущал, что жизнь почти покинула его?

Brent 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 Brentу 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.

Brent 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 Brent окреп и выписался из больницы. И разработал план улучшения своей жизни. Сначала он записался в спортзал. Brent решил, что за посещение первых двенадцати занятий заработает футболку.