

ОТЗЫВЫ НА КНИГУ «ВСЕ УСПЕШНЫЕ СЕО ДЕЛАЮТ ЭТО»

«Каждого из нас формирует тот путь, что мы проживаем. Тем не менее у всех нас есть и нечто общее: человеческий опыт. Процесс самопознания и наслаждения бытием является результатом связи человека с другими людьми и сосредоточенности на личном благополучии. В своей книге Меган делится совершенным ею открытием, благодаря которому каждый может жить счастливее».

*Кевин Джонсон, генеральный директор
Starbucks Coffee Company*

«Для многих личностный рост и успешная карьера — отдельные цели. А на самом деле они тесно связаны. «Все успешные СЕО делают это» поможет вам осознать тот факт, что непрерывный личностный рост есть путь увеличения успеха в каждом аспекте вашей жизни».

*Джон Вуки, бывший вице-президент по бизнес-приложениям
Salesforce.com и бывший вице-президент по развитию SAP*

«В своей книге Меган искусно показывает, как можно полностью изменить себя. Шаг за шагом она убеждает, что, отдавая приоритет личному благополучию, живя осознанно и заботясь о самих себе, мы становимся успешнее».

*Скотт Шут, глава программ осознанности
и эмпатии в LinkedIn*

«Вам когда-нибудь доводилось читать книгу, от которой невозможно оторваться? «Все успешные СЕО делают это» — именно такая книга. Она интересная, вдохновляющая, полезная, и вы никогда не пожалеете, что взяли ее! Новаторские идеи Меган изменят ваше отношение к стрессу и личному благополучию, убедят лучше заботиться о себе, своей карьере и близких — прямо сейчас, а не когда-нибудь».

*Сэм Хорн, генеральный директор Intrigue Agency;
автор бестселлера «SOMEDAY is Not a Day in the Week»*

«Меган предлагает взять за основу тот факт, что для максимального раскрытия потенциала необходимо уделять внимание заботе о себе. Правильное питание, режим сна и отдыха, регулярная зарядка и духовное обновление — ох, если бы я только знал раньше, как все это важно».

*Джон. В. Туел, бывший вице-президент
Global Wealth & Investment Management в Банке
Америки, а также бывший глава Merrill Lynch
Wealth Management; партнер, My Next Season*

«Потрясающе. Меган наиболее точно описала то, как личное благополучие должно выглядеть сегодня. Если вы хотите достичь гармонии тела, ума и духа, эта книга вам необходима».

Джек Кэнфилд, генеральный директор Canfield Training Group; автор бестселлера New York Times «Принципы успеха» и создатель книжной серии «Куриный бульон для души»

«Меган — яркий приверженец здорового образа жизни. А позитивный настрой является для нее важнейшим источником вдохновения и катализатором общего благополучия».

Педрал Фатехи, доктор медицины, руководитель в медицинском центре Health Care Стэнфордского университета; профессор неврологии, пульмонологии, интенсивной терапии и реанимации в Стэнфордской школе медицины

«Меган рисует целостную картину благополучия и успеха — а кто, как не она, воплощает их в себе? Она вдохновляет на большее».

Доктор Сиса Нгебулана, генеральный директор Billion Group, генеральный директор Reboasis Property Fund Ltd.; директор и председатель New Frontier Properties Ltd.

«Все мы хотим быть богатыми и здоровыми, но возможно ли это? Меган Макнили говорит: да. Рассказывая нам собственную поучительную историю, вплетая в нее наблюдения от топ-лидеров из мира бизнеса, Меган уверенно разрушает распространенное мнение о том, что успеха можно достичь, лишь пожертвовав личным благополучием. Есть лучший способ, и он в этой книге».

Лора Патнэм, автор Workplace Wellness That Works и гендиректор Motion Infusion

«Своевременная и нужная книга для всех, кто не так стоек и продуктивен, как Меган. Неподвластное времени послание о том, что успех, как бы мы его не измеряли, определяется здоровьем и благополучием человека в целом. Вдохновение Меган и ее инсайты точно не оставят никого равнодушными».

Джим Перселл, основатель Returns on Well-Being; бывший генеральный директор Blue Cross & Blue Shield Rhode Island

«Меган Макнили — отличный рассказчик. Ее исключительные истории о достижениях и свершениях словно глоток свежего воздуха наполняют читателя уверенностью и целью».

Роберт Морган, автор «Gap Creek», бестселлера New York Times и «Книжного клуба Опры»; профессор английского языка Карра Alpha в Корнеллском университете

«Все успешные СЕО делают это» обязательна к прочтению для всех, кто стремится к высокой производительности. Подчерпнув знания из практики самых продуктивных лидеров современности, Меган Макнили предлагает вам индивидуальный план по увеличению энергии, укреплению здоровья и обретению вкуса к жизни и работе. Прочитайте эту книгу, чтобы научиться прекрасно себя чувствовать и совершать прекрасные вещи одновременно».

Стив Харрисон, соучредитель National Publicity Summit, Quantum Leap, Bestseller Blueprint; совладелец Bradley Communications Corp.

«Книгу Меган должны прочесть все бизнес-профессионалы и предприниматели, которые хотят делать успешную карьеру, не забывая о собственном благополучии. Многие из нас отодвигают здоровье на задний план, но Меган на личном опыте показывает, почему так важно отдавать ему приоритет. Жизнь только одна; давайте проживем ее счастливо! Прочитав эту захватывающую книгу, вы встанете на путь лучших привычек».

Л. Ли Рихтер, основатель и генеральный директор Richter Communications; автор, удостоенный наград; серийный предприниматель; наставник

«Если вы хотите добиться большего от себя и своей команды, есть кое-что поважнее высокой зарплаты, хорошей мотивации или новейшего курса по продуктивности. Секрет в книге, которую вы сейчас держите в руках. Обеспечьте себя и команду правильной поддержкой, иначе ваш энтузиазм будет стабильно уменьшаться, а заметите вы это, скорее всего, тогда, когда станет слишком поздно. Книга Меган — противоядие от скрытого убийцы бизнеса. Я даю ей самые высокие рекомендации».

Кристиан Микельсен, гендиректор Future Force Inc. и автор бестселлера №1 «Abundance Unleashed: Open Yourself To More Money, Love, Health, and Happiness Now»

*Моим дочерям
Мэделин и Амелии
Наша безусловная любовь — лучший дар*

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ: Быстрый старт 11

Часть 1. УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СПИЦЫ ТЕЛА

СПИЦА 1. Питайтесь правильно. Делайте упор на растительную пищу. Разноцветная еда на борту 35

СПИЦА 2. Высыпайтесь! И дело не только в температуре спальни 51

СПИЦА 3. Делайте зарядку. Подходят любые активности! ... 65

СПИЦА 4. Выбирайте качественные продукты. Здоровье начинается с полки в супермаркете 78

СПИЦА 5. Пейте больше воды. Время пополнить запасы! 93

СПИЦА 6. Расслабляйтесь! Не напрягайтесь (совсем) 107

Часть 2. УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СПИЦЫ УМА

СПИЦА 7. Медитация для ума, колеблющегося между «Ом» и «Упс!» 123

СПИЦА 8. Избавляйтесь от эмоционального багажа — соскакивайте с неудержимых американских горок 136

СПИЦА 9. Сопоставляйте ценности с действиями. Обед узнают по кушанью, а ум по слушанью 149

СПИЦА 10. Оставайтесь верны себе — и делайте это с достоинством 162

СПИЦА 11. Учитесь управлять вниманием: фокус лазера ... 175

СПИЦА 12. Овладевайте позитивным отношением. Позвольте солнцу взойти! 189

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть 3. УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СПИЦЫ ДУХА

СПИЦА 13. Развивайте интуицию. От проходящих иллюзий до четких представлений.....	205
СПИЦА 14. Заведите хобби, которое поднимает настроение. Создайте поток!.....	218
СПИЦА 15. Отдавайте приоритет личностному росту — расширяйте свои познания	232
СПИЦА 16. Обретите связь со своей высшей силой, чтобы получать еще больше энергии	246
СПИЦА 17. Учитесь самовыражению: пробудите свою внутреннюю музу!.....	260
СПИЦА 18. Создавайте близкие отношения. Любовь вдохновляет!.....	273
ЗАКЛЮЧЕНИЕ: Собираем все воедино.....	287
Благодарности	289
Алфавитный указатель	292

ВВЕДЕНИЕ: БЫСТРЫЙ СТАРТ

Настоящий секрет силы — в ее осознании.

Чарльз Энел

ЗАЧЕМ ВАМ ЭТА КНИГА

ПОЗВОЛЬТЕ ЗАДАТЬ вам один вопрос. Что сейчас для вас важнее — проявить себя в работе или позаботиться о своем благополучии? Иными словами, достигать успеха или хорошо себя чувствовать?

Мне слышалось, или вы нервно сглотнули? Не переживайте. Скажем прямо, большинство целеустремленных людей признаются, что выбирают первое.

Позвольте задать вам еще один вопрос. Считаете ли вы свой подход состоятельным? В том смысле, что вы сможете придерживаться его в долгосрочной перспективе.

Вы снова сглотнули и про себя ответили «нет»? Я понимаю. Большинство из нас знает где-то глубоко внутри, что такими темпами выгорания не избежать. Мы — путеводные звезды, выкладывающиеся по полной программе, и срыв для нас — лишь вопрос времени. Мы с трудом балансируем на тонком канате: стремления тянут нас в одну сторону, стресс дергает в другую, опьяняющий успех толкает вправо, а неизбежное опустошение — влево.

Знайте, вы не одиноки. Подумайте вот о чем:

ВВЕДЕНИЕ

- Нас, целеустремленных людей, огромное количество, миллионы на каждом уровне организации, от руководителей до простых рабочих; мы — те, кто хочет добиться мастерства и одновременно хорошо себя чувствовать, хоть это и кажется нам невозможным.
- Непосильный режим стал почетным орденом нашей культуры. В статье *New York Times* «In Silicon Valley, Working 9 to 5 Is for Losers» («В Кремниевой долине с 9 до 17 работают лишь неудачники») подчеркивается, что трудовоголизм является неотъемлемым атрибутом профессионала. «Будьте готовы пожертвовать всем ради успеха». Звучит знакомо? И речь не только об индустрии высоких технологий.
- Проблема актуальна повсюду. В Великобритании исследователи установили, что 59% работников считают работу главной причиной стресса; полученные данные указывают на прямую связь трудовоголизма с подавленностью, падением продуктивности и частыми болезнями. В Японии даже придумали слово для смерти от переработки: «кароши».
- Согласно подсчетам, стресс сотрудников обходится компаниям примерно в 500 миллионов долларов ежегодно: они теряют деньги из-за больничных, отгулов, сниженной продуктивности и текучки кадров. Возможно, вы замечали подобное в своей организации.
- Медицинские статьи, связывающие стресс и болезни, цитируют все чаще, например, такие как «Chronic Stress Puts Your Health at Risk» («Хронический стресс как угроза вашему здоровью») от исследовательского центра «Клиника Мэйо»

и «Отчет о стрессе на рабочем месте» Национального института охраны труда (США).

- Список болезней, усиливаемых стрессом, разрастается. Согласно Центру по контролю и профилактике заболеваний (США), в 2018 году 1 из 3 взрослых американцев (иными словами, 75 миллионов человек) сталкивался с повышенным давлением. Я знаю, что многие начальники в ящике рабочего стола держат тонометр! Аутоиммунные заболевания повлияли на здоровье 50 миллионов американцев, а ведь большая их часть усиливается именно стрессом.

Все эти руководители, предприниматели и лидеры, работающие на грани своих возможностей, внешне почти всегда успешны.

Но можно ли считать их жизнь благополучной? А их исключительно здоровыми и по-настоящему счастливыми? Чаще всего нет.

Можно ли решить эту головоломку? Конечно, ДА! Интересно, как? Вы обратились по адресу. Вы держите в руках руководство по выходу из тупика. Я верю, всему приходит свое время. И вот вы здесь.

Эта книга навсегда изменит ваши представления о личном благополучии и выдающемся успехе. Здесь вы найдете принципиально новый подход к заботе о своем теле, уме, духе и к связи благополучия с предельной эффективностью. Это и старт, и полная программа преобразования, и новый образ жизни: альфа и омега. То, что Чарльз Энелль сказал об «осознании силы», в полной мере относится и к новым знаниям. То, что вы почерпнете из моей книги, значительно и надолго изменит ваше отношение к собственному самочувствию, успеху в жизни и в делах, и вы уже не сможете повернуть назад. Впрочем, вам и не захочется. Ответьте на следующие вопросы:

ВВЕДЕНИЕ

Вы хотите крепкое здоровье?

Вы хотите радоваться жизни и с энтузиазмом встречать новый день?

Вы хотите трудиться эффективно и пожинать плоды своей производительности?

Так я и думала. Я рядом. Приготовьтесь выйти на новый уровень.

Моя история: ПАДАЮЩИЙ НОЖ НЕ ПОЙМАЕШЬ

Я нервно улыбнулась, когда тренер по боевым искусствам жестом пригласил меня выйти на середину мата. Я должна была продемонстрировать тщательно отточенные приемы кунг-фу, чтобы получить пояс, и знала, что тренер ждет от меня абсолютного мастерства, гибкости, сосредоточенности и энергии.

Демонстрация техники — это своего рода хореографический номер: вы в полную силу выполняете удары в воздухе, воображая противника. Я начала с «Разящей змеи», приема, который выходил у меня лучше всего. Замах правой рукой, кручение над головой и резкий удар. «Атаку орла» я могла бы исполнить точнее, но, к сожалению, двигалась слишком быстро, потому что боялась забыть последовательность. Я разрезала воздух рукой, ударив с разворота, почти не осознавая того, что происходит. Я вошла в кураж. Я чувствовала себя такой сильной, мое тело исполняло в точности то, что от него требовалось!

Мои дочери 12 и 14 лет стояли чуть поодаль и наблюдали за мной, нервно сжав руки в кулачки, болея за меня. Как и я, они практиковались много часов и теперь ждали своего экзамена после меня.

Полтора часа спустя мы втроем покинули зал с заветными желтыми поясами. Всего лишь второй уровень из десяти, но для нас они были на вес золота; мы так гордились друг другом. Мы с девочками были на седьмом небе от счастья, ведь мы все добились успеха и могли разделить его друг с другом. Мы ехали домой, открыв в машине окна, включив музыку на полную и размахивали своими поясами будто флагами. Команда настоящих триумфаторов.

Я уже и забыла, когда мое сердце наполнялось такой радостью последний раз. Я ощущала себя такой живой.

Бывали ли такие моменты в вашей жизни? Моменты, когда вы чувствовали себя по-настоящему живыми. Это ощущение подобно огромному яркому салюту, который запускают на вечеринке в вашу честь — в честь того, кем вам удалось стать.

Чтобы испытать подобное, мне пришлось преодолеть долгий путь. Двенадцать лет назад врач объявил, что мучающие меня боли и прочие симптомы — ничто иное как ревматоидный артрит (РА). Эта новость пронзила меня, как игла воздушный шар, резко выпустив весь воздух. Я сидела в кресле, сторбившись, и видела лишь руки доктора, а он все пытался мне что-то объяснить. Конечно, все признаки налицо: каждое утро я испытывала резкую и симметричную боль в руках и коленях, а судя по анализу крови, в организме разгорелся нешуточный воспалительный процесс. Врач рассказал, что аутоиммунное заболевание вроде РА наступает в результате сбоя, когда организм ошибочно атакует *сам себя* — в моем случае, суставы.

Он заключил, что я нахожусь в состоянии средней тяжести, и пояснил, что существует много мощных