



**Вы всегда можете оценить книгу  
по тем, кто ее читает.**

**Узнайте, что говорят люди о книге,  
которую вы держите в руках:**

«Необходимое чтение для женщин всех возрастов и происхождения! Эта книга для тех, кто хочет самореализоваться, воплотить в жизнь свой творческий потенциал, жить со страстью и в радости. Очень мудрый совет!»

*Морин Макговерн,  
певица и актриса мюзиклов,  
автор альбома «Музыка никогда не кончается»,  
номинации на «Грэмми»*

«Сегодня столько книг по психологии, что просто удивительно. Однако порой появляются книги, которые становятся классикой. И эта книга ярко выделяется на общем фоне».

*Пэтти Обери,  
президент компании Chicken Soup  
for the Soul Enterprises*

«Эта превосходная книга дарит утешение всем женщинам, потому что практична и информативна. Она явно превосходит многие другие — особенно мне понравилась глава о прощении».

*Стивен Р. Кови,  
автор книги «7 привычек  
высокоэффективных людей»*

«Одно из величайших достоинств и в то же время один из недостатков женщин — это наша многозадачность. Мы часто берем на себя слишком много, и в результате что-то остается недоделанным или невыполненным в полную силу. Вы не представляете, что нам могут дать сосредоточенность и концентрация! Эта книга необходима каждой женщине».

*Джудит Брайлз,  
автор книги «Фактор уверенности»*

«Каждый из нас хотя бы однажды прочитал книгу, которая полностью изменила его жизнь. Перед вами именно такая книга».

*Келли Кортни,  
финансовый менеджер Crowfoot BMW*

«Если вы ищете книгу, которая полностью захватит ваше внимание и заставит вернуть жизнь в правильное русло, — она перед вами!»

*Кэролайн Кристисон,  
автор книги «Проснись, уже позже,  
чем ты думаешь»*

«Эта книга помогла мне поверить в себя, открыть в себе новое. Теперь я смелее иду на риск, обрела баланс в жизни и поверила, что способна построить прекрасное будущее. Я чувствую, что у меня появилась новая жизненная перспектива».

*Ширли Макиннис,  
тренер и координатор программы  
At-Risk Adult Programs*

«Великолепная книга! Фрэн Хьюитт — одна из тех редких личностей, которые могут помочь людям осознать свои барьеры, а потом предложить простые и практичные решения, которые их освободят».

*Джек Кэнфилд,  
один из создателей серии  
«Куриный бульон для души»*

«Раньше я тоже старалась всем угодить. Эта книга научила меня цельности и важности быть «настоящей». Рекомендую эту книгу всем, кто готов к переменам в своей жизни».

*Раз Маккартни,  
агент по обслуживанию клиентов Air Canada*

«Эта книга необходима женщинам всех возрастов и любого происхождения. Она научит понимать себя, быть собой и избавит от всего, что тянет вас назад!»

*Келли Бушар,  
президент компании Bouchard International*

«План действий из этой книги открыл мне глаза на жизнь. Я вернулась на верный путь, и теперь у меня снова есть выбор!»

*Соня Гостели,  
вице-президент компании Globi Web Solutions*

«Эта книга — великолепное практическое руководство для женщин, которые хотят стать неуправляемыми. Масса надежной информации и замечательные вдохновляющие истории».

*Синтия Керси,  
автор книги «Неуправляемая»*

«Жить настоящей и сбалансированной жизнью — это вызов для всех женщин. Книга познакомит с проблемами, которые вас ослепляют. Вы сможете открыть для себя сценарий собственной жизни — и переписать его!»

*Нола Петерсон,  
офис-менеджер, Институт  
планирования личного здоровья*

«Эта книга предлагает глубокий личный подход к проблемам современных женщин и дает простые эффективные решения, которые помогают нам жить более счастливой, здоровой, настоящей жизнью. Обязательно к прочтению!»

*Дебора Дарлинг,  
автор книги «Крупная женщина в мелком мире»*

«Книга написана с чувством юмора. Теплота и здравый смысл Фрэн Хьюитт просто поражают! Она умеет показать обычное в необычном свете».

*Розита Перес,  
президент компании Creative Living Programs Inc.*

«Эта книга вскрывает самую суть проблем. Она предназначена не только для женщин, но и для человечества в целом. Ее легко читать, она предлагает простые и понятные решения — и глубокие ответы на важнейшие вопросы жизни».

*Патти Андерсон,  
бухгалтер Shine FM*

«Прекрасный здравый смысл! А читать — сущее наслаждение!»

*Сисси Грейнс,  
автор книги «Вдохновенный успех»*

«Я надеюсь, что муж, брат, отец или коллега, увидевший у вас эту книгу, возьмет ее в руки. Потому что стоит ему прочитать первые три страницы, и он попался! Хотя книга написана для женщин, она будет столь же полезна их партнерам-мужчинам».

*Патриция Фрипп,  
коуч по торговым презентациям*

«Я поражен вниманием и глубиной понимания, с которыми автор говорит о проблемах своих читателей. Если вы хотели большего, но не знали, как это получить, эта книга станет вашим путеводителем!»

*Барри Спильчук,  
автор книги «Давай поговорим... об отношениях»*

«Эта книга помогла мне поверить в себя. Я набралась смелости заглянуть в себя, и то, что я увидела, мне понравилось».

*Дебби Хендерс,  
владелец бизнеса на дому*

«Включиться в крысиные бега очень просто. Эта книга помогла мне сосредоточиться на том, чего я хочу от жизни. Теперь я больше знаю о себе самой, своей личности и самых важных для себя отношениях».

*Сьюзен Николл,  
инструктор по раннему развитию*

«Обычно мне бывает трудно сидеть и просто читать. Я по природе скептик, но этой книге решила дать шанс. Она оказалась очень понятной, четкой, хорошо структурированной, простой и интересной. Все, что я прочитала, вполне реально. А предложенные решения легко реализовать на практике. Я купила несколько книг для своих сотрудников, друзей и родных».

*Конни Квинтон,  
совладелец компании Distinctive Catering Inc.*

«Эта книга вдохновит вас на раскрытие своего женского потенциала в полной мере».

*Шарлен Мэсси,  
руководитель компании  
About Staffing Ltd.*

«Купите эту книгу немедленно, напишите на ней свое имя и никому не давайте. Вам ее просто не вернут!»

*Эрин Сакстон,  
президент компании The Idea Network Inc.*

«Ценные советы и практические рекомендации, соответствующие требованиям сложной современной жизни. Эту книгу должна прочесть каждая женщина».

*Эйлин Макдэрг,  
автор книги «Стойкий дух»*

«Наконец-то! Здоровая доза старого доброго здравого смысла. Невероятно практичный план действий, который поможет вам обрести идеальный баланс. Эту книгу должна прочитать каждая деловая женщина!»

*Ирен Бесси,  
президент компании  
Irene Besse Keyboards Ltd.*

«Эту книгу должна прочесть каждая женщина. Да и мужчинам не повредит!»

*Нэнси Митчелл Аутио,  
соавтор книги «Куриный бульон  
для женской христианской души»*

«Поздравляю, Фрэн! Твоя личная история и жизненные уроки, о которых ты рассказала на страницах этой книги, вдохновят читателей поднять-ся, шагнуть вперед и уверенно двигаться дальше».

*Эрлен Вининг,  
автор и оратор*

«Откровенно, глубоко и убедительно! Эта удивительная книга вдохновила меня на анализ самосаботажа в моей жизни. Это один из лучших и самых просветляющих подарков для личного развития, какие я делала себе на протяжении жизни».

*Мэри Уоллес,  
президент компании  
Wallace Design and Space Planning Inc.*

«Эта книга отчетливо показала, что только я сама отвечаю за качество собственной жизни. И должна показать моим детям, что такое отношение очень важно для их жизни».

*Анна Олтон,  
мать-одиночка*

«Вы готовы обрести силу? Мудрые мысли Фрэн и очень простые и понятные приемы помогут вам высвободить вашу личную силу».

*Пенни Келли,  
директор по глобальному развитию  
компании Mary Kay Cosmetics*


«Эта книга показывает, зачем и как нужно сосредоточивать силу, которая освободит вас».

*Дэнис Уайтли,  
автор книги «Психология победы»*

Фрэн Хьюитт | Лес Хьюитт

# ~~БЕСЦЕЛЬНАЯ~~ ЖИЗНЬ ДЛЯ ЖЕНЩИН

8 стратегий,  
которые наполнят  
смыслом каждый ваш день

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022



В целях сохранения конфиденциальности  
некоторые имена в книге были изменены.



## ФРЭН

Лесу, моему замечательному мужу,  
который всегда верил в меня.  
*Спасибо, что ты дал мне крылья для полета.*

Моим замечательным детям,  
Дженнифер и Эндрю.  
*Вы — истинное сокровище моей жизни.*

## ЛЕС

Фрэн, удивительному партнеру, жене,  
матери и образцу для подражания.  
*Твоя способность к концентрации  
просто поразительна.*

Розите Перес и всем остальным  
отважным женщинам,  
которые продолжают делиться с миром  
своей уникальной «музыкой».

# СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ.....	17
ВСТУПЛЕНИЕ .....	21

## **Стратегия концентрации № 1**

<b>ВЫБЕРИСЬ ИЗ СВОЕГО ЯЩИКА! .....</b>	<b>29</b>
Пять барьеров .....	34
Попытки изменить окружающих .....	44
День отчаяния .....	48
Радость вдохновения .....	52
Как склонить окружающих к переменам .....	57
Мужской взгляд.....	61
Действенные шаги .....	64

## **Стратегия концентрации № 2**

<b>СПУСТИСЬ НА ЗЕМЛЮ .....</b>	<b>67</b>
Не потеряли ли вы себя?.....	70
Снимите маску .....	77
Роли и ответственность .....	93

Какие ярлыки вы на себя навешиваете? .....	96
Мужской взгляд .....	98
Действенные шаги .....	101

### **Стратегия концентрации № 3**

<b>ПОБЕДА В БИТВЕ ЗА САМООЦЕНКУ .....</b>	<b>107</b>
Псевдосамооценка .....	113
Шесть кирпичиков здоровой самооценки .....	119
Мужской взгляд .....	139
Действенные шаги .....	142

### **Стратегия концентрации № 4**

<b>БАЛАНС: ПРОБЛЕМА ВЕКА .....</b>	<b>147</b>
Сочетание работы и семейной жизни .....	152
Освободите время .....	158
Стандарты и ожидания .....	164
Жить качественной жизнью .....	168
Сделайте свои ценности приоритетом .....	174
Победить ловушку времени .....	177
Мужской взгляд .....	185
Действенные шаги .....	188

### **Стратегия концентрации № 5**

<b>ПРЕИМУЩЕСТВА ГРАНИЦ .....</b>	<b>191</b>
Личные границы .....	194
Установление границ .....	197
Избегайте крайностей .....	201
Гибкие границы .....	204

Три борца за свободу . . . . .	206
Мужской взгляд . . . . .	218
Действенные шаги . . . . .	220

**Стратегия концентрации № 6**

**ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЧЕТЫРЕХ ТЯГОТ:  
ПЕРФЕКЦИОНИЗМА, ЧУВСТВА ВИНЫ,  
БЕСПОКОЙСТВА И ОБИДЫ . . . . . 223**

Перфекционизм: обоюдоострый меч . . . . .	227
Три энергетических вампира: чувство вины, беспокойство и обида . . . . .	239
Учитесь прощать . . . . .	252
Мужской взгляд . . . . .	265
Действенные шаги . . . . .	268

**Стратегия концентрации № 7**

**ОБМАННЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК:  
ИМИДЖ, ЗДОРОВЬЕ И ДЕНЬГИ . . . . . 273**

Принимайте свое тело . . . . .	277
Заботьтесь о здоровье . . . . .	281
Следите за питанием . . . . .	286
Наслаждайтесь физической формой . . . . .	294
Магия чистой воды . . . . .	301
Деньги и вы . . . . .	305
Путь к финансовой безопасности . . . . .	307
Привычки определяют ваше будущее . . . . .	318
Мужской взгляд . . . . .	323
Действенные шаги . . . . .	326