СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Вы — то, что вы делаете 9

Большой вопрос 9
Сила привычки 10
Определение успеха 11
Развитие привычек на миллион долларов 12
Все привычки приобретаются 13
Вы обладаете полным контролем 15

ГЛАВА 1

С чего начинаются ваши привычки 17

Неутешительное начало 18
Ключ к успеху 19
Железный закон Вселенной 20
Вы можете научиться чему угодно 20
Как стать хозяином своей жизни 22

ГЛАВА 2

Управляющая программа успеха 29

Ваша управляющая программа 30
Перепрограммируйте себя на больший успех 33
Фундамент личности 40
Противоядие от всех ваших страхов 45
Реализуйте весь свой потенциал 46
Ваш потенциал безграничен 48

ГЛАВА 3
Формирование привычек 51
Где рождаются привычки 52
Развитие новой привычки 54
Семь шагов к новой привычке 56
Не форсируйте события 58
Быть и стать 60

ГЛАВА 4
Привычки, которые необходимы вам для успеха .. 63
Источник власти над собой 64
Станьте пожизненным оптимистом 64
Ориентация на высокие достижения 66
Семиступенчатая формула постановки целей 68
Ставьте цели каждый день 70
Думайте о мастерстве 71
Определите необходимые вам ключевые навыки 72
Век живи, век учись 76
Вы сами определяете свою судьбу 82
Действуйте в соответствии со своими целями и планами 85

ГЛАВА 5
Привычки людей, которые стали миллионерами .. 89
Начиная с нуля 90
Мыслите как миллионер 90
Первая привычка миллионеров 93
Сбережения 94
Казаться богатыми или быть богатыми 98
Богатейте при помощи теории клина 99
Формируйте в себе привычки богатых людей 101
Богатейте медленно 104
В поисках счастья 105

ГЛАВА 6
Привычки, которые позволят вам больше получать и быстрее продвигаться по службе 107
Выбор неограничен 108
Найдите идеальную работу 113
Две привычки для быстрого продвижения по службе.. 114
Проявляйте инициативу и старайтесь быстрее выполнять работу..... 116
Ключ к карьерному успеху 121
Внешность победителя..... 123
Станьте хорошим командным игроком 125
Сосредоточьтесь на обслуживании клиентов..... 126
Что посеешь, то и пожнешь 128

ГЛАВА 7
Привычки лучших бизнесменов 133
Смысл бизнеса..... 134
Ваша миссия..... 136
Зачем вы делаете то, что делаете 136
Ставьте перед собой ясные цели и задачи 137
Сосредоточьтесь на маркетинге и продажах..... 137
Клиент всегда прав..... 138
Мыслите как предприниматель..... 139
Семь привычек для успеха в бизнесе..... 141
Привычки победителей в бизнесе 145
Основы успеха в бизнесе 148
Интеллект как важнейшее конкурентное преимущество 153
Нет человека лучше и умнее вас 154

ГЛАВА 8
Привычки для успешного маркетинга и продаж .. 157
Причина успехов и неудач..... 158
Четыре привычки для успеха в маркетинге..... 160

Семеричная формула 164
Соберем все воедино 173
Ключ к высокой прибыли 179
Превосходное обслуживание клиентов 179
Любите своих клиентов 182

ГЛАВА 9
Привычки личной эффективности 185
Залог высоких достижений 186
Личное стратегическое планирование 186
Думайте на бумаге 189
Пять вопросов, которые помогут не растеряться 190
Возьмите контроль над своим временем
и своей жизнью в собственные руки 194
Практикуйте метод АБВГД 195
Практикуйте принцип Парето 197
Не тяните время 197
Доводите работу до конца 198
Формула личной продуктивности 199
Всегда будьте вовремя 206
Определите свой сдерживающий фактор 207
Измените свое отношение ко времени 210

ГЛАВА 10
Привычки, помогающие ладить
с другими людьми 213
Вы можете отдать только то, что имеете 214
Дайте другим почувствовать их значимость 214
Четыре важных вопроса 218
Пять привычек для улучшения отношений 219
Решите, что для вас действительно важно 227
Поддерживайте баланс между жизнью и работой 228
Простите и отпустите 232
Люди — это главное 238

ГЛАВА 11
Привычки для здоровья и физического благополучия 241
Сделайте выбор в пользу здоровья и физического благополучия 242
Ешьте правильные продукты 245
Больше занимайтесь физкультурой 252
Заботьтесь о себе 253
Ухаживайте за зубами 257
Практикуйте умеренность во всем 258
Пристегивайтесь 258
Чистота — залог здоровья 259
Станьте непоколебимым оптимистом 259
Ежедневно оставайтесь наедине с собой 260
Душевный покой как самая важная цель 260

ГЛАВА 12
Привычки характера и лидерства 263
Воспитание детей и юношества 264
Развивайте свой характер 264
Стремитесь к лидерству 267
Вы ответственны 272
Говорите правду 273
Три главные добродетели 275
Верьте во что-то великое 277
Важность верности 278
Никогда не сдавайтесь 280
Установка на благодарность 282
Что вы за человек 284

Об авторе 287

ВЫ — ТО, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ

Друг мой, скажу я, что станет занятье природою в людях,
Если за долгое время оно совершенства достигнет.

Эвен Паросский

Спасибо за то, что решили прочитать эту книгу. Из нее вы узнаете о проверенных временем практичных стратегиях и приемах, которые сможете использовать для достижения больших успехов и счастья во всех сферах жизни. Я собираюсь поделиться с вами так называемыми секретами успеха, которые практикуются большинством людей, достигших чего-либо значимого. Когда вы узнаете и начнете применять эти методы сами, ваша жизнь изменится до неузнаваемости.

БОЛЬШОЙ ВОПРОС

Много лет назад я задал себе вопрос: «Почему одни люди успешнее других?» Он стал стержнем моих поисков длиною в жизнь, благодаря которым я побывал более чем в 120 странах, прочитал много тысяч книг и статей на темы философии, пси-

хологии, религии, метафизики, истории, экономики и бизнеса. Со временем ответы приходили ко мне один за другим, постепенно кристаллизуясь в ясную картину и простое объяснение:

> То, кто вы есть, где находитесь и чем занимаетесь, зависит только от вас. Вся ваша сегодняшняя жизнь — и даже вся будущая — создана вами. Это общая сумма всех ваших решений и действий, предпринятых до сих пор. Вы можете создавать свое будущее, меняя свое поведение. Вы можете принимать новые решения, которые больше согласуются с тем, каким человеком вы хотите стать и чего стремитесь достичь.

Только подумайте! Все, что есть и когда-нибудь будет в вашей жизни, зависит только от вас. Единственным реальным ограничением того, кем вы можете стать, чем заниматься и что иметь, является ваше собственное воображение. Вы можете обладать полным контролем над своей судьбой, если будете управлять своими мыслями, словами и действиями. Отныне и во веки веков.

СИЛА ПРИВЫЧКИ

Наверное, самым важным открытием в области психологии успеха является то, что 95 процентов всего, о чем вы думаете, что чувствуете, что делаете и чего достигаете, — это результат привычки. Начиная с детства, вы вырабатываете в себе ряд условных рефлексов, которые приводят к автоматическому и почти бездумному поведению буквально во всех ситуациях.

Проще говоря, у успешных людей есть успешные привычки, а у неуспешных — таких привычек нет. Успешные, счастливые, здоровые, процветающие люди легко, автоматически и устойчиво говорят и делают правильные вещи: то что нужно, так как нужно и тогда когда нужно. В результате они достигают в десять, а то и в двадцать раз больше по сравнению с обычными людьми, которые еще не выработали эти привычки или не придерживаются такого поведения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УСПЕХА

Люди часто просят меня дать определение слову «успех». Мое любимое определение звучит так:

> Успех — это способность жить так, как вам хочется, делая то, что вам больше всего нравится, в окружении людей, вызывающих ваше восхищение и уважение.

В более широком смысле, успех — это способность осуществлять свои мечты, желания и цели во всех важных сферах своей жизни.

Хотя каждый из нас уникален, у всех нас есть четыре общие цели или желания. Используя 10-балльную шкалу, где единица — низший балл, а десять — высший, вы можете провести быстрый анализ своей жизни и выставить себе оценку по каждому из этих четырех направлений.

Быть здоровыми и физически крепкими

Первая общая для всех нас цель — здоровье. Мы все хотим быть здоровыми и физически крепкими, иметь высокий уровень энергии и жить, не страдая от болей и болезней. Сегодняшние невероятные достижения медицины привели к тому, что качество нашего здоровья и наша физическая форма, а также продолжительность жизни давно перестали зависеть от воли случая, а зависят только от нас самих. Люди с полезными привычками гораздо здоровее и энергичнее людей с вредными привычками, они живут дольше и лучше. Ниже в этой книге мы посмотрим, каковы эти хорошие привычки и как их можно сформировать.

Иметь хорошие отношения

Вторая общая для всех цель — иметь отличные отношения с людьми, которых мы любим и уважаем, которые любят и уважают нас. Согласно психологу Сидни Джурарду, успехи на 85 процентов предопределяются нашими взаимоотношениями

на каждой стадии и в каждой сфере жизни. От того, насколько хорошо мы ладим с людьми, насколько они любят и уважают вас, качество жизни зависит, пожалуй, больше, чем от любого другого фактора. Из этой книги вы узнаете об основных привычках общения и поведения, которые позволяют выстраивать и поддерживать хорошие отношения с людьми.

Заниматься любимым делом

Третья общая цель, которую нужно иметь, — это работа, которая доставляет нам удовольствие. Нужно хорошо выполнять ее и получать за это хорошие деньги. Нам всем хочется иметь такую работу, которая нам нравится, получать за это больше и быстрее продвигаться по карьерной лестнице. Мы хотим получать как можно более высокую зарплату на каждой стадии своей карьеры. Благодаря этой книге вы научитесь формировать у себя привычки наиболее успешных и высоко оплачиваемых людей в каждой сфере деятельности.

Достичь финансовой независимости

Четвертая общая цель — достижение финансовой независимости. Мы хотим достичь такого уровня в своей жизни, когда у нас будет денег столько, чтобы нам больше не нужно было о них беспокоиться. Мы хотим полностью избавиться от финансовых забот. Мы хотим иметь возможность заказывать в ресторане блюдо, не оглядываясь на его цену в меню.

РАЗВИТИЕ ПРИВЫЧЕК НА МИЛЛИОН ДОЛЛАРОВ

Из этой главы вы узнаете, как развить в себе привычки на миллион долларов, присущие людям, которые сумели своими силами, в пределах одного поколения порвать с бедностью и достичь богатства. Вы научитесь мыслить, принимать решения и действовать более эффективно, чем другие люди. Вы научитесь так организовывать свою финансовую жизнь, чтобы все ваши

ГЛАВА

1

С ЧЕГО НАЧИНАЮТСЯ ВАШИ ПРИВЫЧКИ

Любое часто повторяемое действие превращается в привычку. Если дать ей волю, то постепенно она приобретает силу. Поначалу привычка может быть как тонкая паутина, которую легко разорвать, но если ей не сопротивляться, то вскоре она свяжет нас стальными цепями.

Трайон Эдвардс

Дорогой читатель, вы — человек необыкновенный! Вы пришли в этот мир, имея больше талантов и способностей, чем когда-либо сможете использовать. Ваш потенциал не истощится, даже если вы проживете сто жизней.

Ваш удивительный мозг содержит 100 миллиардов клеток, каждая из которых связана с 20 тысячами других нейронов. Количество возможных комбинаций и превращений мыслей, которые могут возникать в вашей голове, эквивалентно числу, в котором за единицей следует восемь страниц нулей. По словам Тони Бьюзена, эксперта по человеческому мозгу, количество мыслей, способных возникнуть в вашей голове, больше, чем количество молекул во всей известной Вселенной. Это означает, что все, чего вы достигли в своей жизни к настоящему времени, лишь малая доля того, чего вы способны достичь.