

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
ГЛАВА 1. Выработка уверенности в себе	11
ГЛАВА 2. Пробудите в себе истинный энтузиазм	33
ГЛАВА 3. Постановка достижимых целей и их реализация	59
ГЛАВА 4. Какими нас видят окружающие	83
ГЛАВА 5. Наш лучший мотиватор — мы сами	107
ГЛАВА 6. Делайте акцент на позитиве	133
ГЛАВА 7. Будьте смелыми	159
ГЛАВА 8. Как справляться с неудачами	185
Приложение А.	213
Приложение Б.	219

Предисловие



Чем дольше я живу, тем в большей степени осознаю, какое огромное влияние на человеческую жизнь оказывает наше отношение ко всему, что нас окружает и что с нами происходит. Это отношение, на мой взгляд, важнее нашего прошлого, важнее образования, важнее денег, важнее обстоятельств, важнее неудач, важнее внешности, одаренности или умений. Именно от него зависит судьба любой компании, религии или семьи. Примечательно, что мы можем выбирать, с каким отношением к жизни прожить сегодняшний день. Мы не в состоянии изменить неизбежное. Единственное, что нам дано, – это нажать на тайную пружину, находящуюся внутри каждого из нас. Я глубоко убежден, что моя жизнь на 10 процентов состоит из того, что со мной происходит, и на 90 процентов – из того, как я на это реагирую. Поверьте, то же самое можно сказать и про вас. Мы сами отвечаем за свое отношение к жизни.

Дейл Карнеги

Жить более богатой и полной жизнью! Кому из нас не хотелось бы достичь большего за те годы, которые нам отведены? Третью своей жизни мы проводим во сне,

другую треть тратим на работу и карьеру или на заботу о семье, и если нам повезет, то оставшуюся треть мы заполняем развлечениями, культурными или религиозными занятиями, а то и просто ничегонеделаньем. Слишком большое количество людей влачат серое, однообразное, унылое существование, тянут лямку на постылой работе, которая не дает никакого удовлетворения, а те крохи свободного времени, которые у них остаются, тратят впустую.

В данной книге мы поговорим о том, почему люди попадают в подобные ловушки, а также покажем, каким образом можно из них выбраться и двигаться вперед — к более полной, продуктивной жизни, которая принесет вам настоящее удовлетворение.

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Прежде всего мы обсудим уверенность в себе. Вера в собственные силы, в свою способность достичь любой цели, которую мы перед собой поставим, — это важнейшее условие полной и содержательной жизни. Главная причина, по которой многие люди никак не могут добиться успеха в своей работе, деловых начинаниях и даже в своей личной жизни, заключается в отсутствии этого ключевого качества. Почему же людям не хватает уверенности в себе? Одной из наиболее распространенных причин является неудача в какой-либо деятельности на ранних этапах жизни и страх повторения подобной неудачи.

Другая возможная причина заключается в том, что окружающие, будь то родители, учителя или начальни-

ки, постоянно выражают человеку свое недовольство, в результате чего у него со временем формируется представление о себе как о полном неудачнике.

Третьей категории людей посчастливилось однажды ощутить вкус победы, после чего они столкнулись с неудачей и позволили этой неудаче всецело завладеть их умами, тем самым обрекая себя на утрату уверенности в себе — за что бы они потом ни брались. Мы покажем, как можно переступить через неудачу, а также выработать и сохранить уверенность в себе и позитивное представление о самом себе.

ЭНТУЗИАЗМ

Если мы изучим биографии великих деятелей — в сфере политики, бизнеса, науки или искусства — то сможем заметить, что все они обладают одним общим качеством, а именно энтузиазмом в работе и в жизни.

Энтузиазм — это секретный ингредиент успеха самых известных людей, который к тому же делает счастливыми тех, кто им обладает.

Благодаря энтузиазму человек иначе относится к другим людям, к своей работе и ко всему миру. Именно энтузиазм позволяет сделать скучную и однообразную жизнь насыщенной и интересной.

ПОСТАНОВКА И ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ

Все успешные люди начинают с определения целей. Их постановка — это первый шаг, который предстоит сделать на тернистом пути к успеху. Если человек чет-

ко понимает, куда направляется и как именно он планирует туда попасть, то он может сконцентрировать всю свою энергию, время и эмоции, чтобы начать движение по правильному пути к достижению своих целей. Нам еще предстоит узнать, как правильно ставить перед собой задачи, которые будут вдохновлять нас на более высокие результаты, как гарантировать, что мы не отклонимся от наших целей, и как преодолевать препятствия на пути к их достижению.

ИМИДЖ

Имидж, который человек проецирует на окружающих, представляет собой главный фактор, формирующий их доверие к нему, а также определяющий, насколько им легко и комфортно в его обществе.

Приятный, доброжелательный имидж вы можете создать сами. Некоторые аспекты нашего имиджа являются врожденными — наша внешность, базовый интеллект и таланты, — но каждый человек в состоянии извлечь максимум из того, что дано ему от природы, и развить свои способности таким образом, чтобы создать имидж, которым все будут восхищаться.

Очень нелегко стать таким человеком, каким мы хотели бы быть, однако все начинается с сильного желания и готовности развивать в себе общительность, жизнерадостность, оптимистичность и позитивную манеру держаться — имидж, способный вызвать одобрение у людей, с которыми мы контактируем. Мы с вами узнаем, как произвести хорошее первое впечатление, а также как сохранить и улучшить свой имидж.

ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ

Одного лишь желания достичь цели явно недостаточно. Мы должны непрерывно культивировать в себе мечты и амбиции, прилагая сознательные усилия к тому, чтобы они оставались крепкими и сильными. Только так мы сможем претворить наши мечты в реальность. Мы с вами узнаем, как можно мотивировать себя к достижению целей, и научимся приемам, которые помогут нам двигаться вперед, даже когда наш прогресс начнет замедляться.

ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ

Ни одна привычка не поднимает так настроение, как привычка всегда надеяться на лучшее, верить в то, что все будет хорошо, что мы добьемся успеха, что, невзирая на любые события или их отсутствие, мы будем счастливы.

Трудно представить себе что-либо более полезное для успеха, чем такое оптимистичное, преисполненное надежды отношение — всегда искать и ожидать самых лучших и самых высоких результатов, самого счастливого стечения обстоятельств и никогда не позволять пессимистичному, подавленному настроению овладеть нашими умами.

Порой нам бывает нелегко оставаться позитивными, особенно если все идет не так, как мы запланировали. Мы с вами узнаем, как преодолевать неприятности и мыслить позитивно независимо от того, с какими проблемами нам придется столкнуться.

СМЕЛОСТЬ

Успешные люди обладают смелостью претворять свои идеи в жизнь и готовы вкладывать все свои деньги, силы и эмоции в дело, в которое они искренне верят.

Мы все должны идти на риск, если хотим продвигаться вперед по службе и в жизни.

Тщательный анализ информации поможет нам свети к минимуму вероятность неудачи, однако нам никогда не удастся исключить ее полностью. Не бывает победы без потерь. Постоянная осторожность позволит нам избежать их, но в этом случае мы никогда не испытаем огромную радость и удовлетворение от преодоления препятствий и достижения наших целей.

СПОСОБНОСТЬ ОПРАВИТЬСЯ ОТ УДАРА

Даже если мы обладаем необходимым опытом и знаниями, у нас едва ли получится постоянно добиваться успеха. Время от времени мы будем сталкиваться с неудачами, однако нельзя позволять мыслям о неудаче подавлять наш дух. Мы учимся на своих ошибках и используем полученные знания для того, чтобы оставить наши неудачи позади, в прошлом.

Зачастую неудача или разочарование производит побочный эффект: наш боевой дух падает, а уверенность в себе улетучивается. Если сразу же не принять меры, то человек может проникнуться жалостью к себе, вообразить себя неудачником и утратить способность быть счастливым.

Мы с вами научимся бороться с психологическими последствиями поражения и восстанавливать свой боевой дух.

КАК ИЗВЛЕЧЬ МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ ИЗ ЭТОЙ КНИГИ

Сначала прочитайте ее целиком, чтобы усвоить основные идеи. Затем перечитайте каждую главу и сразу же начинайте применять изложенные в ней рекомендации. Таким образом вы начнете делать свою жизнь более богатой и совершите крупный шаг на пути к успеху.

Артур Р. Пелл,
доктор философии, редактор