



Книга Никаких оправданий!

Как научиться целиком и полностью контролировать свою жизнь

Брайан Трейси
Vanguard Press, 2010
Также есть на следующих языках: Английский

Рецензия BooksInShort

В этой книге Брайан Трейси рассказывает об изобретенной им формуле преодоления всех самых серьезных трудностей в жизни современных людей. Следуя этой формуле, считает автор, любой из нас может добиться жизненного успеха и в конечном итоге стать счастливым человеком. В книге затронут широчайший круг тем – от веры в свои принципы до тонкостей искусства продаж и укрепления семейных отношений, а рекомендации автора отличаются простотой и носят обобщенный характер. Если читатель не станет требовать от книги конкретных советов и сосредоточится на ее центральной теме, он извлечет из нее несомненную пользу. Одна из главных мыслей автора состоит в том, что каждый человек должен взять на себя полную ответственность за свой жизненный успех. Подход Трейси к управлению жизнью предполагает, что вы должны прекратить обвинять других в своих неудачах и наконец-то стать полноправным хозяином своей судьбы. *BooksInShort* не может не отметить, что многие рекомендации, изложенные в книге, в той или иной форме уже встречались в предыдущих работах автора. Тем не менее это не повод для того, чтобы откладывать эту книгу в сторону.

Основные идеи

- Чтобы стать успешным и счастливым человеком, перестаньте искать себе оправдания и сосредоточьтесь на решении конкретных проблем.
- Можно сформулировать 21 принцип обретения самоконтроля, помогающий преуспеть во всех областях жизни.
- Начните с четкой формулировки своих жизненных целей.
- Возьмите на себя полную ответственность за свою жизнь и перестаньте винить других в своих неудачах.
- Развивайте свои профессиональные навыки, чтобы расширить возможности для заработка и упрочить финансовое положение.
- В первую очередь решайте задачи, приближающие вас к намеченным целям.
- Успех в бизнесе требует самодисциплины и понимания деловых принципов.
- Научитесь эффективно распоряжаться своим временем: расставляйте приоритеты в работе и решайте проблемы в порядке убывания их важности.
- Счастье – это крепкое здоровье, интересная работа, хорошие отношения с окружающими, финансовое благополучие и возможность полностью раскрыть свой жизненный потенциал.
- Заботьтесь о своем душевном здоровье и внутренней гармонии.

Краткое содержание

Неудачники ищут оправдания, успешные люди – новые возможности

Всегда можно придумать десятки оправданий своим неудачам. Например, ваша мать была слишком строга с вами в детстве, в экономике кризис, а начальство вас не ценит. Перечислять эти оправдания можно до бесконечности. Однако если вы все-таки хотите чего-то добиться в этой жизни, прекратите тратить силы на поиск оправданий и займитесь конкретными делами. Вы наверняка удивитесь, сколько всего можно достичь, если перестать тешить себя отговорками и оправданиями.

“Истинная мера успеха в жизни человека – его способность быть счастливым”.

Трудности бывают в жизни любого человека, однако успешные люди добиваются своего невзирая ни на какие препятствия. Они никогда не ставят телегу впереди лошади и не жертвуют сиюминутными удовольствиями ради серьезного успеха в будущем. Их отличает целеустремленность, усердие и старательность в делах. Профессиональные навыки у таких людей отработаны до автоматизма. Чтобы стать одним из них, вам необходимо научиться полностью контролировать себя и свою жизнь.

“Лучшее, что вы можете сделать для ваших детей, – это дать им понять, что вы будете их любить, что бы ни случилось”.

Ниже изложены условия, выполнение которых поможет значительно улучшить положение дел в трех основных сферах человеческого существования – это жизненный успех, бизнес и финансы, личная жизнь. Выработав навыки самоконтроля, вы станете еще больше уважать самих себя. Вы будете испытывать чувство удовлетворения своими расширившимися возможностями и гордиться сознанием того, что сумели стать намного лучше, чем были раньше. Наконец, вы будете готовы к тому, чтобы взять на себя полную ответственность за свою жизнь, и начнете смотреть в будущее с оптимизмом.

1. **Ориентация на успех.** Вообразите себе свою идеальную жизнь. Представьте, какие бы вы хотели иметь работу, семью, здоровье и какими деньгами распоряжаться. Вам сразу станет ясно, что нужно делать для того, чтобы этот идеальный образ стал реальностью. Осознание этого – первый шаг в управлении собой. Согласно известному закону Парето, 80 процентов всех денег принадлежит 20 процентам людей. Чтобы войти в 20 процентов, вы должны овладеть определенными навыками и выполнить определенные действия. Учитесь у других успешных людей, перенимайте их методы, читайте их книги и посещайте их семинары. Если вы готовы усердно работать над собой, в конце концов вам удастся достичь поставленных целей.
2. **Закалка характера.** Верность своим принципам – главная черта характера человека. Она предполагает, что вы должны уметь поступать так, как считаете правильным, в любых обстоятельствах. Человек лучше всего проявляет свой характер в сложных ситуациях, когда на него оказывают давление. Чтобы воспитать в себе силу характера, нужно заниматься этим целенаправленно. Разузнайте, какие ценности исповедуют люди, которых вы уважаете за их характер. Психология характера складывается из таких элементов, как идеальный образ себя, воображаемый портрет и самооценка. Ваш идеальный образ – это тот хороший человек, которым вы хотели бы быть. Ваш воображаемый портрет – это то, каким вы видите самого себя, а самооценка показывает, как вы относитесь к себе на эмоциональном уровне. Следуйте принципам, которые вы хотите усвоить, пока это не войдет у вас в привычку. Когда ваши поступки перестанут противоречить вашим принципам, ваше самоуважение вырастет.
3. **Признание ответственности за свою жизнь.** Когда автору этой книги был 21 год, он работал на стройке и жил от зарплаты до зарплаты. Он едва сводил концы с концами и ему казалось, что никаких перспектив у него нет. Однажды вечером, сидя в своей убогой квартире, Трейси понял, что он один – хозяин своей судьбы. Осознав это, Трейси первым делом купил книгу о методах самосовершенствования и внимательно ее изучил. Он понял, что главный источник негативных эмоций – это склонность обвинять других в своих неудачах. Но чтобы человек мог взять на себя ответственность за свое счастье, ему необходимо железное самообладание. Принимая на себя такую ответственность, вы берете под полный контроль свою судьбу.
4. **Постановка жизненных целей.** Сформулируйте свои цели и решите, как вы будете их осуществлять. Для этого воспользуйтесь следующим методом: изложите свои цели в письменном виде и назначьте сроки их осуществления. Составьте перечень необходимых для этого действий и определите очередность их выполнения, а затем, не медля, приступайте к выполнению. Каждый день делайте хотя бы что-то, приближающее вас к осуществлению заветных целей.
5. **Самосовершенствование.** Знайте, что вы – самое ценное, что у вас есть. Совершенствуя свое профессиональное мастерство, вы повышаете свою ценность как специалиста и расширяете возможности для зарабатывания денег. Совершенствование должно быть одним из приоритетов вашей жизни. Начните его с того, что вставайте по утрам немного раньше обычного. Вы будете удивлены тем, сколько всего можно сделать в первый час после пробуждения. Если хотя бы один час в день вы будете уделять чтению, за год вы прочтете более 50 книг. Таким образом, в скором времени вы начнете хорошо разбираться в какой-нибудь области знаний. Каждый день ставьте перед собой не менее десяти целей, записывая их на бумаге. Избегайте заниматься несколькими делами параллельно; приступив к делу, старайтесь довести его до конца, не отвлекаясь на другие. Используйте время по пути на работу или с работы для прослушивания обучающих аудиозаписей. После деловой встречи анализируйте, все ли правильно вы сделали и что в следующий раз нужно будет сделать лучше.
6. **Победа над страхами.** Каждый человек чего-то боится. Чаще всего мы боимся жизненных поражений, нищеты и крупной потери денег. Умение управлять собой поможет вам обрести смелость, необходимую для преодоления любых страхов. Попробуйте понять, кого или чего именно вы боитесь, а затем честно разберитесь с каждым страхом. Иногда страхи принимают неопределенную форму. Постарайтесь выяснить как можно точнее, что вас беспокоит, затем вообразите наихудший сценарий развития событий и представьте, как бы вы боролись с его последствиями.
7. **Воспитание упорства.** Если у вас есть способность настойчиво добиваться своего, вам будет легче преодолевать неудачи, разочарования и кризисные ситуации. Всякий раз, когда вы будете проявлять стойкость перед лицом трудностей, у вас будет расти самооценка и уверенность в себе. Для воспитания упорства постоянно повторяйте про себя: “Меня не остановить” и “Я никогда не сдаюсь”. Избегайте жаловаться на судьбу и вести себя как жертва обстоятельств.
8. **Работа.** Люди тратят огромное количество времени на бесполезную работу. Здесь снова нужно вспомнить закон Парето: 20 процентов всех ваших усилий обеспечивают 80 процентов результата. Известен и “закон трех”, согласно которому 90 процентов вашей ценности как работника зависит всего от трех ваших профессиональных функций. Определите, какая из ваших функций приносит наибольшую пользу компании, и сосредоточьтесь на ее исполнении. Руководители больше всего ценят в подчиненных два качества – это умение правильно расставлять приоритеты и начинать с самых важных дел, а также способность выполнять работу быстро и качественно.
9. **Лидерские качества.** У хороших лидеров – такая же хорошая самодисциплина. Они отлично знают свои цели и многого требуют не только от других, но и от себя. Успех коллектива они ставят превыше собственных интересов. Они реалисты, которые видят, что именно в работе их компании нуждается в улучшении. Они открыты для всего нового и занимаются самообразованием. Подлинных лидеров отличает надежность, непреклонность в достижении целей и последовательность в действиях.
10. **Бизнес.** Качественный товар или услуга – это то, за что клиент готов заплатить высокую цену. Чтобы производить качественные продукты,

- работайте усерднее и больше, чем конкуренты. Изучите свою целевую аудиторию, чтобы лучше понять, каким должно быть ваше уникальное торговое предложение. Сосредоточьтесь на качестве оказываемых клиентам услуг и постоянно оценивайте продуктивность работы компании. Если клиенты рекомендуют вашу компанию своим друзьям и родственникам – это верный признак того, что вы двигаетесь в правильном направлении.
11. **Продажи.** Хотя в работе специалиста по продажам есть свои трудности, следует признать, что она открывает практически неограниченные возможности для заработка. Почаще задумывайтесь, насколько то, что вы делаете в данный момент, способствует заключению выгодных сделок. Главная трудность в работе специалистов по продажам – это страх получить отказ; по этой причине многие из них избегают делать “холодные” звонки и всячески уклоняются от разговоров о сделке. Если вы хотите преуспеть в продажах, осознайте, что причиной отказа клиента от сделки не является личная неприязнь к вам. В успехе продаж большую роль играет количество клиентов: чем их больше, тем больше сделок вам удастся заключить в итоге.
 12. **Финансовое положение.** Причиной финансовых затруднений у большинства людей чаще всего является неумение контролировать свои расходы. Получение сиюминутных удовольствий для них важнее всего – как правило, такие люди считают, что счастье – это новые покупки и приобретения. Измените свой образ мыслей и научитесь получать удовольствие не от траты, а от накопления денег. По мере увеличения суммы на вашем сберегательном счете в банке вы будете ощущать себя все более защищенным от неприятностей. Чем реже вы беспокоитесь о деньгах, тем чаще вы будете испытывать удовлетворение.
 13. **Управление личным временем.** Умение оптимально использовать свое время зависит от того, насколько хорошо человек определяет очередность стоящих перед ним дел. Выполняя дела в правильном порядке, вы научитесь эффективно распоряжаться собственным временем. Относитесь к каждому из дел как к инвестиции в свое будущее и старайтесь сделать его максимально хорошо. Для организации рабочего дня используйте метод АБВГД. Вначале составьте список задач, требующих решения. Затем в зависимости от важности каждой задачи расставьте напротив них буквы от А до Д и начните выполнять их в таком же алфавитном порядке. Откажитесь от выполнения дел, которые не стоят затрат времени и сил.
 14. **Решение проблем.** Люди, которым всегда сопутствует успех, хорошо умеют решать всякого рода проблемы. Научиться этому вам поможет следующий метод. Вначале определите, в чем суть проблемы. Затем оцените, насколько она серьезна и под силу ли вообще вам ее решить. Определите коренную причину проблемы, устранив которую, вы предотвратите повторное возникновение проблемы. Продумайте все возможные варианты решений, а затем выберите из них самый подходящий в данный момент. Подумайте, кто и как будет реализовывать принятое решение. После решения проблемы обязательно оцените достигнутые результаты.
 15. **Счастье.** Поскольку человек живет в обществе, его счастье зависит от окружающих. Однако каждый из нас чувствует себя намного лучше, когда может самостоятельно контролировать обстоятельства своей жизни. Следовательно, для того, чтобы стать счастливым человеком, вы должны взять на себя ответственность за свою жизнь. Когда жизненный потенциал человека раскрывается, он чувствует себя счастливым во всех отношениях. Ваше удовлетворение жизнью будет намного глубже, если вы начнете полностью контролировать такие ее аспекты, как здоровье, отношения с другими людьми, осмысленность в работе, финансовое благополучие и самореализация.
 16. **Здоровье.** Изучайте всю достоверную информацию о том, как укреплять свое здоровье. Соблюдение нескольких простых правил позволит вам прожить долгую и здоровую жизнь: регулярно питайтесь, старайтесь не делать мелких перекусов и не переедайте, замените продукты из белой муки на изделия из цельного зерна, не злоупотребляйте сахаром и солью.
 17. **Физическая форма.** Делайте физические упражнения не менее получаса в день. Они не обязательно должны быть сложными – просто помните, что организму нужна регулярная физическая нагрузка. Не курите и не злоупотребляйте спиртным, за рулем всегда пристегивайтесь ремнем безопасности. Ваша жизнь будет по-настоящему полноценной, только если вы находитесь в хорошей физической форме.
 18. **Семейная жизнь.** Прочные семейные отношения – важнейший элемент полноценной жизни. Секрет счастливого брака заключается в совместимости характеров супругов. Ваши черты характера должны гармонично дополнять черты характера вашей жены или мужа. Чтобы брак был крепким, супругам нужно научиться выслушивать друг друга, не перебивая. Разговаривая со своей второй половиной, продумывайте свои реплики прежде, чем их озвучить. Если вам кажется, будто вы что-то недопоняли, переспрашивайте и уточняйте.
 19. **Дети.** Лучшее, что вы можете сделать для своих детей, – это постоянная демонстрация им своей безусловной любви. Задача родителей – создать для своих детей условия, в которых те смогут безопасно изучать окружающий мир и экспериментировать. Дети склонны копировать поведение своих родителей. Проявляя самообладание в сложных ситуациях, вы подаете своим детям хороший пример.
 20. **Отношения с друзьями.** Хороший друг относится к вам так же, как он хотел бы, чтобы вы относились к нему. Показывайте друзьям свою симпатию и уважение – пусть они знают, что отношения с ними очень важны для вас. Принимайте друзей такими, какие они есть, и старайтесь никого не осуждать. Дайте им понять, что вы высоко цените их таланты и способности. Не забывайте благодарить друзей за оказанную помощь. Стремитесь быть интересным и приятным в общении человеком. Помните, что, критикуя человека, вы рискуете задеть его чувство собственного достоинства. Общаясь с людьми, будьте учтивыми и предупредительными.
 21. **Душевный комфорт.** Заботьтесь о поддержании внутреннего равновесия и душевного комфорта. Ваше эмоциональное состояние не должно зависеть от наличия или отсутствия материальных благ. Откажитесь от привычки настаивать на своей правоте. Перестаньте винить других людей в том, что они мешают вам в достижении успеха. Умение прощать других – главный секрет обретения внутреннего равновесия и основа психического здоровья человека.

Об авторе

Брайан Трейси – автор 13 книг, среди которых такие бестселлеры, как “Съешьте лягушку” и “21 секрет людей, самостоятельно ставших миллионерами”. Также известен в качестве корпоративного консультанта и бизнес-тренера.