

СИЛА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

СТАНЬТЕ

СИЛЬНЫМ, НЕПРЕКЛОННЫМ

И БЕССТРАШНЫМ

В ЛЮБЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

БРАЙАН ТРЕЙСИ

Брайан Трейси

Сила уверенности в себе

«Попурри»

2012

Трейси Б.

Сила уверенности в себе / Б. Трейси — «Попурри», 2012

ISBN 978-985-15-3018-8

Из этой практической книги, которую автор написал, основываясь на опыте своей работы более чем с пятью миллионами руководителей разного уровня, вы узнаете, как выработать непоколебимую уверенность в себе и повысить самооценку, что позволит вам покинуть комфортную зону и пойти на риск, даже когда нет никаких гарантий. Рекомендации Брайана помогут вам шаг за шагом строить фундамент веры в себя. Для широкого круга читателей.

ISBN 978-985-15-3018-8

© Трейси Б., 2012

© Попурри, 2012

Содержание

Введение	5
Глава 1	10
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Брайан Трейси

Сила уверенности в себе

С благодарностью посвящаю эту книгу своему сыну Дэвиду Трейси – одному из самых позитивных, общительных, оптимистичных и уверенных в себе людей, которых я знаю.

Введение

Зона, свободная от страха

Добиться чего-то выдающегося всегда могли лишь те, кто считал себя сильнее обстоятельств.

Брюс Бартон

Добро пожаловать в зону, свободную от страха. Из этой книги вы узнаете, как выработать уверенность в себе, смелость и непреклонную решимость. Вы научитесь смело встречать любые вызовы жизни и пользоваться возможностями, которые она предоставляет, не сомневаясь в своих способностях добиваться всего, о чем мечтаете.

Могу вас порадовать: вы обладаете невероятным потенциалом успеха и благосостояния, талантом и природными способностями, которые невозможно израсходовать и за сто жизней. Между вами и счастливой жизнью стоят только *страхи* самого разного рода, но к тому времени, как вы закончите чтение, они покинут вас навсегда.

Более 25 лет я изучал жизнь успешных мужчин и женщин, пытаюсь отыскать общие характеристики и качества, которые позволяют им добиваться незаурядных результатов. Прочитав тысячи книг, статей и научных трудов, посвященных успеху, я пришел к выводу, что главным фактором успеха в любой жизненной сфере является уверенность в себе.

У каждого, кто добился чего-то экстраординарного, это качество развито в большей степени, чем у среднестатистического человека. Если вы разовьете в себе это качество до такой степени, что перестанете сомневаться в своей способности добиваться всего, чего захотите, на вашем пути к успеху не останется никаких преград.

Главный вопрос

Недавно я получил письмо от женщины, которая в свое время была участницей одного из моих семинаров. Она писала, что одна услышанная на семинаре фраза полностью изменила ее взгляды на жизнь. Точнее говоря, это был вопрос: «На какое великое дело вы бы решились, если бы точно знали, что неудача вам не грозит?»

Когда она начала при каждом случае задавать себе этот вопрос, то границы возможного для нее резко расширились. Женщина ясно поняла, кем хотела быть на самом деле, чем заниматься и что иметь. Одновременно ей стало понятно, что от достижения желаемого ее всегда удерживали только страхи и сомнения в собственных возможностях.

Что бы вы в своей жизни сделали по-другому, если бы были полностью гарантированы от неудач? Что, если бы какая-то неведомая сила наделила вас способностью добиваться любой поставленной цели? Другими словами, что было бы, если бы вы никого и ничего не боялись и имели полную свободу действий в любой области? Можно лишь констатировать, что весь мир выглядел бы для вас совершенно иначе, если бы вы были несокрушимо уверены в себе.

Неограниченная уверенность

Обладая большей уверенностью в себе и своих способностях, вы сможете ставить более высокие цели, разрабатывать более масштабные планы и посвящать себя делам, о которых сегодня только мечтаете. Вы будете хорошо зарабатывать и сможете позволить себе более высокий уровень жизни: построить красивый дом, провести великолепный отпуск, купить дорогую машину и одежду. Вы сможете радовать своих родных и близких дорогими подарками. Вы сможете заниматься тем, чем хотите, не обращая внимания на чужие советы и мнения. Вы сможете сами управлять своей судьбой и жить в соответствии с собственными, а не чужими желаниями.

Ощущая больше уверенности в себе, вы станете совершенно другим человеком в профессиональном плане и построите успешную карьеру. Вам нетрудно будет попросить о более высокой должности, прибавке к зарплате, а при желании сменить компанию или даже профессию. Вы будете мгновенно решать, что необходимо сделать, чтобы резко ускорить процесс своего карьерного роста.

Занимаясь продажами, вы будете более активно встречаться с потенциальными клиентами, проводить более яркие и эффективные презентации и заключать больше сделок. Будучи менеджером, вы реорганизуете человеческие и материальные ресурсы таким образом, чтобы создать максимально благоприятную деловую атмосферу, и не будете идти на бесконечные компромиссы, чтобы угодить всем вокруг.

Уверенность в себе позволит вам строить смелые планы, поражающие воображение. Вы станете более творческой личностью, готовой экспериментировать с новыми идеями и методами работы, выбирать необычные и рискованные альтернативы и полностью посвящать себя проектам, которые сегодня представляются лишь несбыточными мечтами.

Сильный характер, популярность и умение убеждать

Обладая уверенностью в себе, вы сможете оказывать сильное влияние на окружающих. Вам будет легче общаться с ними, вызывать у них симпатию и быть своим человеком в любой компании. Вы сможете открыто высказывать свое мнение в любой беседе. Более того, люди станут интересоваться вашим мнением, и оно будет воспринято с должным уважением. Вы начнете пользоваться всеобщим признанием, так как окружающие будут убеждены, что вы способны добиться всего, чего захотите. Вы обретете престижный общественный статус, и люди начнут делать вам выгодные предложения, о которых вы и не мечтали.

Умение справляться с трудностями

Обладая уверенностью в себе, вы сможете более эффективно справляться с неизбежными проблемами и трудностями, возникающими в повседневной жизни. Вы будете постоянно настроены на поиск решений, приносящих вам максимальную пользу. Вы сможете смеяться над трудностями, которые способны многих обескуражить, и добиваться успеха там, где большинство терпят неудачу. Вы сможете превратить кислые лимоны в сладкий лимонад. Вы будете чувствовать себя неуязвимым и непобедимым.

Чем выше ваша уверенность в себе, тем эффективнее вы сможете договариваться с самыми разными людьми и справляться с самыми сложными ситуациями. Вы научитесь успешно вести переговоры и добиваться лучших цен и условий, что бы вы ни продавали и что бы ни покупали.

Высокая самооценка

Несокрушимая вера в собственные возможности сделает вас поистине всесильным и научит высоко себя ценить. Вы станете искренне радоваться любому проявлению жизни, так как в глубине души будете знать, что способны предпринять все необходимые шаги, чтобы эта жизнь была именно такой, как вы хотите.

Вы почувствуете в себе огромные силы, которые позволяют полностью контролировать свою судьбу. А ведь именно это является главной предпосылкой счастья, благосостояния и полной самореализации. Вы будете ощущать себя властелином своей судьбы и капитаном своей души.

Неограниченная уверенность в себе делает вас самодостаточным человеком, способным взять на себя ответственность за собственную жизнь. Вы осознаете свою силу, мощь и предназначение. Вам будет свойственно позитивное отношение к себе самому, ко всем людям, которые вас окружают, и ко всем делам, за которые вы беретесь. Несокрушимая вера в собственные силы поможет вам стать экстраординарной личностью.

Уверенность в себе можно развить

К сожалению, это непростая задача. Большинство людей сами ограничивают свою уверенность в себе, а многие вообще ею не обладают. Люди имеют обыкновение сомневаться в собственных способностях и испытывают страх перед многими воображаемыми опасностями, особенно перед неизвестностью. Психолог Абрахам Маслоу говорил, что история человечества – это история множества людей, которые «слишком низко себя ценили».

Подавляющее большинство людей имеют привычку сравнивать себя с окружающими, причем не в свою пользу. Они чрезмерно заостряют внимание на собственных слабостях и ограничениях, зачастую довольствуясь лишь малой частью того, на что в действительности способны. Вместо того чтобы повышать самооценку, самоуважение и гордость за себя, обычный человек предпочитает жить сегодняшним днем, не стремясь к большему.

Но, если уверенность в себе и высокая самооценка настолько важны, почему же тогда лишь немногие люди развивают их в себе в достаточной степени, чтобы жить той жизнью, которой они достойны? Причин могут быть тысячи, но ученые открыли удивительную вещь: этому качеству можно научиться на практике. А раз так, то над развитием уверенности в себе необходимо систематически и последовательно работать. В этом вам помогут рекомендации, содержащиеся в данной книге.

Могу вас обрадовать: каждый человек обладает определенной долей веры в себя. В какой-то области она сильнее, в какой-то слабее, но это хорошая основа, и ее можно развить до такой степени, чтобы уверенно чувствовать себя в любых ситуациях.

Великий закон

Пожалуй, самый главный закон, управляющий нашими жизнями, был сформулирован Аристотелем около 350 года до нашей эры. Он назвал его принципом причинности и впервые показал, что мы живем во Вселенной, которая подчиняется определенному порядку и в которой любые события имеют свою причину.

Мы называем это законом причинно-следственной связи и часто упоминаем его, рассуждая о человеческих судьбах. Данный принцип может как заточить нас в клетку обстоятельств,

так и предоставить нам полную свободу – все зависит от того, как мы его используем. Сам по себе этот закон нейтрален, как и закон всемирного тяготения.

Закон причинно-следственной связи управляет как физическим, так и духовным миром. Он гласит, что каждое следствие в нашей жизни имеет конкретную причину (или несколько причин). Если имеется следствие (например, количество денег, которыми мы располагаем, или величина успеха, которого мы достигли), то можно выявить его причины. Изменив причины, мы можем получить иное следствие, которое будет устраивать нас в большей степени. Допустим, работая в сфере торговли или бизнеса, мы добились каких-то результатов. Проанализировав причины, то есть свои предыдущие действия, мы можем понять, что в них следует изменить, чтобы добиться более высоких результатов.

Если же мы наблюдаем какие-то нежелательные следствия, будь то излишний вес, нехватка средств, проблемы в общении с окружающими, трудности в ведении бизнеса, у нас есть возможность выявить и устранить их причины.

Закон причинно-следственной связи настолько прост и очевиден, что не вызывает никаких сомнений. Мы живем в мире, которым правит закон, а не слепой случай. Все происходит по какой-то причине. Ни успех, ни неудача не являются случайными. У них есть свои причины. Повторяя одни и те же действия (причины), мы неизбежно придем к одним и тем же результатам (следствиям). Так устроен этот мир.

Корни уверенности в себе

Очень многие люди недовольны достигнутыми результатами, но тем не менее продолжают день за днем действовать, думать и говорить также, как и прежде. При этом они удивляются, что в их жизни ничего не меняется. Эйнштейн определял безумие как «попытки делать одно и то же и при этом надеяться на разные результаты». Такое попросту невозможно.

Закон причинно-следственной связи применим и к такой сфере, как уверенность в себе. Во все века люди, обладавшие большой уверенностью в себе, добивались экстраординарных результатов.

Изучая биографии этих людей, мы можем обнаружить, что у некоторых из них родители воспитали уверенность в себе уже в самом раннем возрасте. Однако подавляющее большинство известных людей начинали свою жизнь, не отличаясь в этом отношении от окружающих, то есть заведомо принижая свои способности и сомневаясь в них. Разрушительная критика, отсутствие любви и другие ошибки, которые родители допускают в воспитании детей, приводят к тому, что из них вырастают люди с низкой самооценкой, которые себя ни в грош не ставят.

Впоследствии они трудятся в поте лица, чтобы добиться высоких результатов, но при этом в глубине души чувствуют себя «самозванцами», незаслуженно претендующими на что-то. Такие люди боятся собственного успеха и чувствуют себя недостойными его. Они смотрят на свои дома, автомобили, и сами себя недоверчиво спрашивают: «Неужели это все мое?»

Вы можете быть счастливы

Больше всего на свете люди хотят быть довольными собой. Мы хотим радостно и позитивно смотреть вокруг и чувствовать себя состоявшимися людьми. Но, кроме того, нам хочется *душевного покоя*, а добиться этого можно лишь в том случае, если вы уверены в своей способности справляться с вызовами жизни и поддерживать хорошие взаимоотношения со своей семьей, друзьями, коллегами по работе и соратниками по общественным делам.

Закон причинно-следственной связи гласит, что, если мы хотим в полной мере ощущать пользу уверенности в себе, необходимо создать для нее соответствующие причины. Если мы поймем, о чем думают, что говорят и как поступают уверенные в себе люди, и будем подражать

им, то добьемся таких же результатов. Мы станем такими же, как они, и нас уже ничто не сможет остановить.

Тренировка для ментального марафона

Порой людям бывает трудно поверить, что духовные качества можно развивать в себе точно так же, как и физические. Если бы передо мной стояла задача за шесть месяцев подготовить вас к марафонскому забегу, то я бы для начала постарался убедить вас в том, что даже человек, никогда прежде не занимавшийся бегом и не имеющий для этого физических данных, способен через полгода пробежать марафонскую дистанцию протяженностью 42 километра. Сегодня в марафонских забегах принимают участие люди в возрасте 50 и даже 60 лет, прошедшие подобную тренировку.

Цель моей книги состоит в том, чтобы подготовить вас к ментальному марафону. Он не будет связан с такими физическими нагрузками, как настоящий, но все же потребует от вас большого труда. Ведь ваши результаты напрямую зависят от объема проделанной работы.

Если вы будете следовать проверенным на практике и подкрепленным научными исследованиями и опытом принципам, почерпнутым из жизни самых успешных людей, то сможете развить в себе уверенность в свои возможности достичь всего, чего захотите. Итак, начнем.

Глава 1

Основы уверенности в себе

Сами по себе вещи не бывают хорошими или дурными, а только в нашей оценке¹.

Уильям Шекспир

Все, что вы думаете и чувствуете по поводу себя и своих поступков, представляет собой сумму предыдущих результатов деятельности и условий, в которых они достигались, но, как правило, имеет мало отношения к вашим подлинным возможностям.

Становление личности осуществляется в соответствии с простым законом, который гласит, что каждый человек постоянно находится в процессе развития, направление которого определяется его доминирующими мыслями.

Ваше тело тоже находится в процессе постоянного развития. При нормальном процессе отмирания и деления клеток организма тело полностью обновляется каждые семь лет. Куда приведет вас физическая эволюция, зависит от качества принимаемой пищи, а вот ментальное развитие и становление во многом определяются мыслями, которые рождаются в вашей голове.

Вы – то, о чем вы думаете

Закон концентрации гласит, что «все, о чем вы сосредоточенно думаете, становится вашей реальностью». Если вы достаточно долго и усердно размышляете над чем-то, эти мысли становятся частью вашего ментального процесса и оказывают мощное влияние на отношение к жизни и совершаемые поступки.

Если вы постоянно представляете себя смелым, мужественным и уверенным человеком, то и на самом деле постепенно становитесь все смелее и увереннее. Чем чаще вы думаете о себе как о человеке, которым хотели бы быть, и о качествах, которыми хотели бы обладать, тем глубже эти мысли проникают в ваше подсознание и тем сильнее оказывают влияние на вашу духовную эволюцию. Привычные мысли постепенно становятся частью вашего характера и личности.

В этом смысле можно сказать, что человек создает себя сам. Вы – тот, кто вы есть в данный момент, только вследствие мыслей, доминирующих в вашем мозге. Все, о чем вы усиленно думали на протяжении последних месяцев или лет, стало вашей плотью, и сегодня вы являетесь результатом этих мыслей.

Но на этом процесс становления личности не заканчивается. Он продолжается с каждой новой мыслью, появляющейся у вас в голове. Такова неизбежная реальность жизни, поэтому самое лучшее, что можно предпринять в таких условиях, – это заставить себя постоянно думать о том, каким человеком вы хотели бы стать.

Развитие личности – непростой процесс

Большинству людей такая задача представляется весьма сложной. Они продолжают думать и говорить как раз о том, чего не хотели бы в своей жизни, а потом не перестают удивляться, почему именно это и случается с ними раз за разом.

¹ Гамлет. Перевод Б. Пастернака.

Одно из самых важных открытий в психологии человека заключается в том, что мысль обладает созидательной силой. *Мысли, постоянно крутящиеся в голове, имеют тенденцию воплощаться в жизнь.* Они становятся реальностью. Вы превращаетесь в то, о чем думаете все время. Вам не удастся думать об одном, а стать кем-то совершенно другим. Закон причинно-следственной связи всегда и везде действует без сбоев, не зная исключений.

Таким образом, формирование непоколебимой уверенности в себе начинается с установления полного, безоговорочного, систематического и целенаправленного контроля над содержанием своего сознания, с дисциплины мышления. Вы должны постоянно думать только о том, чего хотите для себя, и решительно изгонять из головы мысли о том, чего боитесь.

Все в жизни определяется нашими мыслями. Все, что рождается внутри вас, воплощается вовне. Закон соответствия, который является, пожалуй, одним из самых главных законов мыслительной деятельности, гласит, что ваш внешний мир представляет собой отражение мира внутреннего. Все, что вы видите вокруг, – это лишь отражение процессов, происходящих внутри вас. И это касается не только вас, но и всех людей.

Ваша внутренняя жизнь предопределяет внешнюю

Нам не раз приходилось встречаться с людьми, которые внешне производят благоприятное впечатление, но постоянно испытывают какие-то проблемы в личной и профессиональной жизни. И мы удивляемся: «Почему таким приятным людям все время не везет?»

Но неумолимая реальность такова, что, за редким исключением, большинство событий в жизни человека в точности соответствует тому, что происходит у него в голове, пусть даже и бессознательно. По-другому быть просто не может.

Подлинного счастья и успеха можно добиться лишь в том случае, если вы живете в гармонии с законами, определяющими ваше бытие. Хотя эти законы нельзя увидеть и пощупать, они напоминают закон тяготения, который тоже невидим, но попытки противиться ему ни к чему хорошему не приводят. Счастливые люди – это те, кто подчиняется законам природы и строит свою жизнь в соответствии с ними.

Начните со своего внутреннего мира

Если вы хотите производить на окружающих впечатление уверенного в себе человека, необходимо, чтобы это ощущение возникло внутри вас. Основа уверенности заключается в гармонии с собственными ценностями и принципами и в соответствии ваших мыслей и поступков самым высоким ожиданиям.

Абсолютно уверены в себе люди, у которых нет сомнений в том, что такое хорошо и что такое плохо, и которые живут в соответствии с этими убеждениями. Все, что они делают или говорят, является отражением их внутренних ценностей. Пусть хоть весь мир вокруг них рушится, но, если они знают, что правы, их не покидает чувство внутреннего спокойствия, которое покоится на вере в себя.

У вас в жизни будет много взлетов и падений, но самое главное – оставаться верным самому себе, и тогда, говоря словами Шекспира, «как вслед за днем бывает ночь, ты не изменишь и другим»².

² Гамлет. Перевод М. Лозинского.

Определите свои ценности

Отправной точкой в личностном росте и развитии уверенности в себе должно стать прежде всего выявление собственных внутренних ценностей. Успеха можно добиться лишь в том случае, если вы не поленитесь разобраться в своих убеждениях и распределить их по степени значимости, а после этого организовать свою жизнь таким образом, чтобы все ваши действия являлись отражением этих убеждений.

Недавно я выступал примерно перед 150 сотрудниками отдела продаж одной крупной и преуспевающей компании, которая возникла благодаря одной удачной идее, а затем на чала быстро расти и приносить большие доходы, несмотря на жесткую конкуренцию.

Все собравшиеся были настроены очень позитивно, что было заметно даже невооруженным глазом. Когда после выступления я упомянул об этом в разговоре с председателем правления, он показал мне декларацию ценностей, которую руководители компании разработали еще до того, как она начала свою деятельность.

Эти ценности и принципы были изложены на двух страничках, которые на первых порах выдавались каждому новому сотруднику. Впоследствии этот текст был сокращен до размеров карточки, которую можно было постоянно носить с собой в бумажнике или сумочке.

Глава компании рассказал мне интересную историю. Каждый раз, когда двое или более сотрудников вступали между собой в дискуссию по какому-то вопросу, даже по телефону, они обязаны были достать из кармана свои карточки. Это давало им возможность вспомнить об основополагающих принципах и сравнить их с собственными мнениями и предложениями. Таким образом, любое решение, принимающееся в рамках компании, проходит своеобразный тест на соответствие корпоративным ценностям.

Ценности в бизнесе

Недавно исследователи провели изучение истории бизнеса за последние 25 лет и обнаружили, что в компаниях, где корпоративные ценности были четко изложены в *письменном виде* и доступны для всего персонала, размер прибыли на 700 процентов превышал аналогичный показатель других компаний той же отрасли, в которых такой документ отсутствовал. Вывод очевиден.

Всякий раз, когда я провожу семинары по стратегическому планированию в различных компаниях, руководители неизменно выбирают порядочность и честность в качестве главного качества, которое должно быть присуще всем сотрудникам.

И я считаю это правильным выбором. Ведь порядочность и честность – это не просто личностное качество; это свойство души, которое *гарантирует соблюдение всех остальных принципов и ценностей*.

Профессиональные и личностные успехи отдельных людей и целых компаний, имеющих четко определенные ценности, обычно выше, чем у тех, чьи принципы и убеждения неясны и расплывчаты.

Уточните свои ценности

Стартовой точкой на пути к большей уверенности в себе и личностному росту должно стать уточнение своих принципов и убеждений. Вы должны решить, во что верите, что приемлете и, самое главное, что категорически отвергаете. За какие убеждения вы готовы пойти на жертвы? Во имя каких ценностей готовы отдать не только все силы, но даже жизнь?

Цените ли вы свою семью? Своего Бога? Свое здоровье? Свою работу и карьеру? Верите ли вы в такие принципы, как свобода, сострадание к обездоленным, уважение ко всему живому? Считаете ли вы, что для достижения успеха необходимы честность и искренность? Или вам кажется, что для этого достаточно только трудолюбия? На какие бы ценности ни пал ваш выбор, тщательно обдумайте их и запишите.

Кем вы больше всего восхищаетесь?

В качестве полезного упражнения предлагаю вам вспомнить людей (ныне живущих и уже умерших), которые вызывают у вас восхищение. Какие их качества производят на вас самое сильное впечатление? Что вы хотели бы перенять у них, чтобы быть на них похожим?

А теперь взгляните на людей, которые окружают вас в повседневной жизни. Какие их качества вы считаете наиболее важными? Какие черты характера нравятся вам в ваших друзьях и коллегах? Какие основополагающие ценности, по-вашему, непременно должны присутствовать в деловых и личных взаимоотношениях? Совпадают ли они с вашими принципами?

Ценности – не предмет торга

Ваши убеждения должны быть для вас абсолютно незыблемыми: либо вы руководствуетесь ими во всех жизненных ситуациях, либо не имеете права считать их своими. Нельзя ссылаться на них, когда вам это выгодно, и отказываться от них, когда это сопряжено с неудобствами. Невозможно быть порядочным только отчасти. Либо всё, либо ничего.

Процесс выбора личностных ценностей должен сопровождаться обещанием самому себе, а иногда и публичным заявлением перед окружающими по поводу того, как вы отныне намерены жить. Выбрав для себя высшие ценности и убеждения, вы тем самым заявляете, что ни при каких условиях не пойдете на компромисс. Отношение к собственным убеждениям является истинным мерилom силы характера и масштаба человеческой личности.

Непоколебимая уверенность в себе проистекает из глубокой убежденности в своих ценностях, в том, что вы никогда не нарушите своих высших принципов, дающей вам огромную силу, которая позволит преодолевать любые жизненные трудности.

Уточнение ценностей

Если у вас возникают трудности в выявлении своих убеждений и принципов, вам поможет следующее практическое упражнение. Попробуйте написать собственный некролог. Представьте, что все, кто хорошо вас знает, собрались на ваши похороны, чтобы попрощаться с вами. Священник зачитывает собравшимся ваш некролог, в котором рассказывается о том, какими вы были в жизни и чего смогли достигнуть. Перечисляются не только ваши личные достижения, но и тот вклад, который вы внесли в судьбы других, отмечаются все ваши положительные качества, хорошо известные близким людям.

Такой некролог поможет вам понять, каким вы хотели бы стать и какими чертами личности обладать. Никто из нас не совершенен, и всем очень нелегко жить в соответствии со своими принципами и убеждениями, но уже сама попытка изложить их в письменном виде окажет сильное влияние на вас и вашу дальнейшую жизнь. Вы будете испытывать и сознательную, и неосознанную потребность следовать этим записям и все больше походить на описанного в некрологе человека.

Классифицируйте свои ценности

Итак, вы выбрали для себя ряд жизненных принципов и убеждений, но работа на этом не заканчивается. Теперь вы должны расположить их по степени значимости. Вам необходимо решить, какие из них больше важны для вас, а какие менее. Лучше всего записать каждый принцип на отдельном листке бумаги, а затем в результате размышлений убрать все, кроме одного. Что осталось в итоге? Именно это и будет для вас главной жизненной ценностью, превосходящей по важности все остальные.

А какая ценность окажется второй по значимости? Третьей? Четвертой? Составление такого списка имеет огромное значение, если вы хотите определить, что вы за человек и какова ваша жизнь.

У многих людей в этом списке под первым номером идет Бог, затем семья, здоровье, работа и только где-то под пятым номером успех. Это задание позволяет определить, как человек поведет себя в той или иной ситуации – ведь каждый из нас при любых обстоятельствах обращается в первую очередь к своим более значимым жизненным принципам, а уже потом – к остальным.

Порядок ценностей ставит нас перед выбором

Если семья в вашем списке ценностей стоит выше здоровья или работы, значит, вы всегда пожертвуете здоровьем или работой ради благополучия семьи. Если же работа или финансовый успех стоят выше здоровья, значит, забота о здоровье отойдет на второй план, как только появится возможность карьерного роста.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.