

УДК 159.9
ББК 88.52
К56

David M.R. Covey, Stephan M. Mardyks, Stephen M.R. Covey
Trap Tales: Outsmarting the 7 Hidden Obstacles to Success

Copyright © 2017 by David M. R. Covey and Stephan M. Mardyks.
All rights reserved. This translation published under license
with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

Кови, Дэвид М.Р.
К56 7 инсайтов, которые изменят вашу жизнь / Дэвид М.Р. Кови,
Стефан М. Мардикс ; [перевод с английского Э.И. Мельник]. —
Москва : Эксмо, 2020. — 320 с.

ISBN 978-5-04-109376-1

Жизненный кризис — отличный повод начать все заново. Только оказавшись на грани семейного и финансового краха, 47-летний Алекс понимает: нужно что-то менять. К счастью, на его пути возникает Виктория, мать много лет назад погибшего друга. Под ее руководством главному герою предстоит узнать о самых опасных из расставленных жизнью ловушек и научиться их преодолевать.

Написанная владельцами и директорами тренинговых компаний Дэвидом М.Р. Кови (сыном легендарного Стивена Кови) и Стефаном М. Мардиксом, эта книга похожа на фруктовый смузи. Легкая и жизнерадостная, она помогает оздоровить жизнь и привести дела в порядок.

УДК 159.9
ББК 88.52

© Мельник Э.И., перевод
на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020
ISBN 978-5-04-109376-1

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Дэвид М.Р. Кови, Стефан М. Мардикс

7 ИНСАЙТОВ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ВАШУ ЖИЗНЬ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *И. Стародубцева*
Младший редактор *Ю. Смирнова*
Корректор *Г. Кузьмина*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО»-АҚБ Бағласы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Tel.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Tayyar berilci: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 08.11.2019. Формат 60x84¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,67.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-109376-1



9 785041 093761 >



В электронном виде или издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одни книги до всех



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»
Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменная ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбург
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ц
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирск
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермьякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.**
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru



Эта книга поможет вам найти ответы на вопросы:

- Что значит быть «женатыми одиночками» и как перестроиться в отношениях с «я» на «мы»? — Глава «Ловушка отношений»
- Как избавиться от долгов по кредитам и никогда больше их не создавать — Глава «Ловушка денег»
- Как не погрязнуть в несущественных мелочах и научиться фокусироваться на самом важном — Глава «Ловушка фокуса»
- Как перестать откладывать перемены на потом — Глава «Ловушка перемен»
- Как преодолевать трудности и реагировать на свои же ошибки — Глава «Ловушка обучения»
- Как обрести эмоциональную независимость от работы по найму и найти дело, которое по-настоящему тебе подходит — Глава «Ловушка карьеры»
- Как научиться отделять важные вещи, которые приносят истинное счастье, от сиюминутных радостей — Глава «Ловушка цели»

Содержание

<i>Предисловие</i> Стивена М. Р. Кови.....	9
<i>Пролог</i>	13
<i>Действующие лица</i>	15

Часть 1

ИСТОРИЯ АЛЕКСА

Последняя капля.....	19
Наука о ловушках.....	36

Часть 2

ОТПУСК НА ГАВАЙЯХ

Ловушка отношений.....	59
Ловушка денег.....	84
Ловушка фокуса.....	116

Часть 3

ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ

Возвращение в реальность.....	145
Ловушка перемен.....	158
Ловушка обучения.....	191
Ловушка карьеры.....	222

Часть 4
СВОЕ ДЕЛО

День решения	245
Ловушка цели	261
Идеальная поездка	283
<i>Послесловие авторов</i>	<i>290</i>
<i>Арсенал эксперта по ловушкам</i>	<i>292</i>
<i>Краткий обзор ловушек</i>	<i>294</i>
<i>Благодарности от авторов</i>	<i>312</i>
<i>Список примечаний</i>	<i>314</i>
<i>Об авторах</i>	<i>316</i>

Предисловие

Стивена М. Р. Кови

Эта книга написана удивительными людьми. Оба они, и Дэвид, и Стефан, принадлежат к числу тех, чей девиз — «просто сделаем это». Оба умеют работать на результат, не склонны к переливанию из пустого в порожнее, верят в людей и в сложных ситуациях неизменно принимают мудрые решения. Меня ничуть не удивило, что их сотрудничество увенчалось созданием совместной книги. Стефан с Дэвидом — партнеры в общем проекте *SMCOV*, который помогает авторам бизнес-книг и тренинговым компаниям распространять свои идеи и технологии на максимально широкую аудиторию. Этот опыт, как и опыт руководства тремя образовательными холдингами, неплохое подспорье, когда речь заходит о методике преодоления жизненных трудностей.

Книга «7 инсайтов, которые изменят нашу жизнь» написана в популярном сейчас жанре психологической истории. С одной стороны, это путь конкрет-

ного героя по имени Алекс, который к сорока семи годам оказывается перед личным, финансовым и профессиональным крахом. А с другой — настоящий тренинг по успешному преодолению жизненных ловушек, описанных авторами. Дэвид и Стефан называют их «семью скрытыми препятствиями на пути к успеху».

Далеко не всегда можно понять, что вы оказались в ловушке. Одна из задач этой книги — научить распознавать западню. Распознавать и находить выход. Опыт Алекса показывает, что это совсем не просто, но реально. Реально провести работу над ошибками, реально переписать свою жизнь, реально вернуть потерянное и встать на тот самый, единственно верный путь, с которого вы когда-то так беспечно сошли.

Для каждой из семи ловушек в тексте содержится подходящий инсайт, или «прорыв-озарение». Последователям нашего отца, Стивена Р. Кови¹, возможно, будет более понятен синоним — «сдвиг парадигмы»². Эти инсайты не просто являются моментами ясности — они способны трансформировать каждый последующий эпизод человеческой жизни. Наш отец обычно ссылался на книгу Томаса Куна «Структура научных революций», где

¹ Речь о Стивене Кови — авторе мирового бестселлера «Семь навыков высокоэффективных людей», одной из 25 самых влиятельных книг по бизнесу в мире, по версии журнала «Time». Один из соавторов книги и автор предисловия — сыновья знаменитого Стивена Кови (*Прим. ред.*).

² Изменение базовых представлений о чем-либо (*Прим. ред.*).

говорилося, что большинство *прорывов* в науке были на самом деле *разрывами* шаблона. То есть смелым отказом от традиционных способов мышления. Дэвид и Стефан переносят суть этого подхода на работу с ловушками. Вместо того чтобы апеллировать к набившим оскомину инструментам саморазвития, авторы предлагают подход в стиле «эврика!», который поможет вам увидеть выход из западни и избежать попадания в нее в будущем.

Возможно, вас заинтересует, как Дэвид и Стэфан дошли до своего инсайта и смогли выделить семь ключевых ловушек? Все очень просто. Представьте, что вы прочитали сотни книг о повышении продуктивности как отдельного человека, так и целых организаций. Побеседовали с авторами большинства из этих трудов. Встретились с сотнями владельцев самых разных бизнесов в десятках стран. Поговорили с ними о трудностях профессиональной жизни и способах их преодоления. Представили? Стефан и Дэвид сделали все вышеперечисленное, поэтому им не составило труда вычленить ключевые западни человеческой жизни. «Это знание лежало на поверхности, — говорит Дэвид, — нам со Стэфаном оставалось только подобрать правильные ключи к решению заявленных проблем».

Пожалуй, главный подарок, который преподносит книга «7 инсайтов, которые изменят нашу жизнь», — надежда. Если вы подобно герою этой истории оказались в одной из ловушек, важно понять, что случившееся не фатально. Выбраться можно. И можно больше никогда

ПРЕДИСЛОВИЕ СТИВЕНА М. Р. КОВИ

не попадать в западню. А еще можно помочь людям, которые вам небезразличны, сделать то же самое. И тогда, к моменту перехода на следующий возрастной уровень, ни вы, ни близкий вам человек не почувствуете себя обманутыми и опустошенными. Ошибки будут исправлены, ловушки оставлены в стороне, цели достигнуты, мечты реализованы. Главное — не упустить момента.

*Стивен М.Р. Кови,
сооснователь и руководитель глобальной
практики FranklinCovey's Speed of Trust Practice,
автор книги «Скорость доверия» и бывший
генеральный директор Covey Leadership Center*

Пролог

Наша система — это объектив фотоаппарата. Загляните в видоискатель и обнаружите, что мир по другую сторону стеклянных линз выглядит иначе, чем вы привыкли. Новое виденье порождает новый образ действий. Мы начинаем замечать знаки, предупреждающие о ловушках, по мере их появления и становимся способны предпринимать стратегические шаги, чтобы избежать их.

И здесь бесконечно важно наличие проводника, который укажет нам путь. Благодаря получаемым от проводника знаниям, превосходящим наши собственные, мы способны лучше прокладывать маршрут и обходить скрытые ловушки на своем пути. Мы можем охватывать взглядом территорию и замечать ловчие ямы. Нас не так легко соблазнить и сбить с курса. Мы можем выбрать дорогу, которая позволит избежать этих препятствий. Мы принимаем решения, которые ведут нас к долгому счастью и прочному успеху.

Наши жизни во многом следуют тем же шаблонам, что и жизнь Алекса, героя этой книги. Мы глубоко

ПРОЛОГ

сочувствуем Алексу, поскольку, можно сказать, «плавали, знаем», а в некоторых отношениях и по-прежнему продолжаем «плыть» по тем же водам. Как и Алексу, каждому из нас нужна собственная Виктория, которая играет в этой книге роль проводника. Сегодня, когда с помощью Интернета можно получить ответ на практически любой вопрос, нам необходимо уметь различать знание и мудрость. Виктория — источник мудрости. Разве каждому из нас не хотелось бы, чтобы в нашей собственной жизни как можно раньше появился такой проводник, как она?

Виктория — олицетворение коллективной мудрости в том, что касается семи ловушек. Мы не утверждаем, что имеем ответы на все вопросы. Каждый из нас продолжает оставаться незавершенным проектом — так же как Алекс. Но мы серьезно размышляли на эти темы. Мы искали наглядную схему, которая лучше всего сумела бы описать наш изменчивый, развивающийся мир. Мы искали мудрость с помощью чтения, исследований и размышлений. Мы полагаем, что наши открытия позволят вам, читатели, избежать этих ловушек в вашей собственной работе и жизни.

Действующие лица

Наша история начинается с *Алекса* — менеджера по продажам сорока с лишним лет, женатого на своей студенческой любви, с которой он ведет вполне устроенную жизнь в Южной Калифорнии. Алекс только что принял поспешное решение, и оно совсем скоро полностью изменит его жизнь. Но уверенность Алекса в своем выборе и направлении, в котором он движется, ничуть не поколебалась. Он не видит необходимости меняться. Более того, он не понимает, почему внешний мир не желает подстраиваться под его желания. В конце концов, ведь он «знает, как лучше».

Ким, жена Алекса, не один год пытается вразумить его, чтобы он изменил свой расточительный образ жизни. Они с мужем — выходцы из очень разных социальных слоев, и она смотрит на происходящее иначе. Ее расстраивает то, что Алекс считает достойной внимания только собственную карьеру и не изъявляет желания активнее помогать по дому или участвовать в воспитании детей.

Лофа — их старший ребенок. Учится в последних классах школы, берет пример с Алекса в мышлении

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

и поведении. Она умна и уверена в себе, но считает, что правило регулярно посещать уроки к ней не относится. Как и многие ее сверстники, она больше любит тусоваться с друзьями и поддерживает связь с миром через смартфон.

Майкл — прилежный ученик средних классов. Он — полная противоположность Лоре. Майкл осторожен и консервативен в своем подходе к жизни. Хотя ему всего 14 лет, он усердно трудится и не тратит ни гроша из заработанных денег. Он хочет стать бухгалтером, как мать. Кроме того, он страстно увлечен футболом.

Виктория — мать Бобби, лучшего друга детства Алекса. Алекс не общался с Викторией и ее мужем *Робом* с тех пор, как супруги перебрались на Гавайи. Приехав туда в отпуск, Алекс возобновляет знакомство с Викторией. Она предлагает Алексу новый взгляд на жизнь и его текущие проблемы. Страстная поклонница йоги, Виктория увлекается холистической¹ медициной и идеей осознанности жизни.

Чез — коллега и друг Алекса, игрок по натуре. Он любит играть в гольф с Алексом и развлекается, каждый раз вынуждая друга платить за их совместный ланч. Он живет сегодняшним днем. Чез сопротивляется позитивным переменам в жизни Алекса.

¹Течение альтернативной медицины, сосредоточенное на лечении «человека в целом», включая его психологические и социальные потребности, а не только устранение симптомов конкретной болезни (*Прим. ред.*).