

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Предисловие .....	3
<b>ЧАСТЬ I</b>	
<b>КАК ЗАЛОЖИТЬ ФУНДАМЕНТ ДЛЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ</b>	
1. ЧТО ОТ МЕНЯ ТРЕБУЕТСЯ, ЧТОБЫ СТАТЬ ЛУЧШЕ? .....	7
2. КАК МНЕ УЛУЧШИТЬ СВОЙ КАРЬЕРНЫЙ РОСТ? .....	25
3. КАК МНЕ СОХРАНИТЬ СПОСОБНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ? .....	38
4. КАКУЮ РОЛЬ В МОЕМ РОСТЕ ИГРАЮТ ДРУГИЕ? .....	55
<b>ЧАСТЬ II</b>	
<b>КАК СДЕЛАТЬ ПРОЦЕСС СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НЕПРЕРЫВНЫМ</b>	
5. НА ЧЕМ МНЕ СФОКУСИРОВАТЬ СВОЕ ВРЕМЯ И ЭНЕРГИЮ? .....	73
6. КАК МНЕ ПРЕОДОЛЕТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ? .....	89
7. КАКУЮ РОЛЬ ИГРАЕТ ОПЫТ? .....	107
8. ОТ ЧЕГО Я ГОТОВ ОТКАЗАТЬСЯ, ЧТОБЫ ПРОДОЛЖАТЬ РАСТИ? .....	123
ОБ АВТОРЕ .....	141

## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

Вот уже много лет меня волнует тема личного роста. Каждый год в течение последних сорока лет я составляю план своего развития и стараюсь его выполнить! Говорят, что мудрость приходит с возрастом. Но я в это не верю. Иногда возраст приходит один. Я не смог бы воплотить в жизнь ни одной мечты, если бы не моя страсть к личностному росту. Если вы хотите вырасти и реализовать свой потенциал, то должны посвятить себя этой цели.

Однако жизнь сложна и непредсказуема, у нас мало свободного времени — большинство людей не успевают осуществить то, что запланировали. Стремление добиться наилучших результатов во всех сферах жизни ставит перед нами непростую задачу. Известно ли вам, что за последние тридцать лет человечество породило больше инфор-

мации, чем за предыдущие пять тысячелетий? В одном номере газеты «New York Times» содержится больше сведений, чем могли узнать за всю свою жизнь люди, жившие в XVII веке.

Вот почему мы создали серию, состоящую из 101 книги. В этих небольших книгах, каждую из которых вы можете прочитать за один прием, содержится вся необходимая информация по таким вопросам, как лидерство, мировоззрение, взаимоотношения, работа в команде и наставничество. Если хотите, то можете положить такую книгу в портфель или сумочку и читать, когда у вас выдастся свободная минутка.

В книгах большего объема я стараюсь раскрыть тему как можно полнее. Я поступаю так потому, что знаю: это помогает людям вобрать в себя ценности, которые проповедуются в моих книгах. У «Самосовершенствования 101» другая задача. Она является скорее введением в предмет, а не углубленным курсом. Но я уверен, что данная книга поможет вам добиться значительного прогресса в этой области вашей жизни.

## **Часть I**

---

# **КАК ЗАЛОЖИТЬ ФУНДАМЕНТ ДЛЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

# 1

## ЧТО ОТ МЕНЯ ТРЕБУЕТСЯ, ЧТОБЫ СТАТЬ ЛУЧШЕ?

---

*Рост должен быть намеренным —  
никто не становится лучше случайно.*

Поэт Роберт Браунинг писал: «Зачем мы живем, если не растем?» Почти каждый согласится с тем, что рост — дело хорошее, но лишь немногие полностью посвящают себя данному процессу. Почему? Потому, что он требует изменений, а большинству людей меняться не хочется. Но все дело в том, что без изменений рост невозможен. Писательница Гейл Шихи утверждала:

«Если мы не меняемся, то не растем. Если мы не совершенствуемся, то не живем по-

настоящему. Чтобы все получилось, нужно на время отказаться от безопасности, а также от привычных, но ограничивающих стереотипов поведения, стабильной, но неинтересной работы, от ценностей, в которые больше не веришь, от отношений, которые потеряли смысл. Достоевский говорил: “Люди больше всего боятся сделать новый шаг, произнести новое слово”. Но опасаться следует как раз обратного».

Мне трудно вообразить что-нибудь хуже застойной жизни, лишенной изменений и улучшений.

### **Расти или не расти — вопрос выбора**

Обычно люди сопротивляются переменам, особенно когда изменения касаются лично их. Как отмечал писатель Лев Толстой, «все хотят изменить мир, но никто не хочет изменить себя». Однако перемены неизбежны, и с этим приходится сталкиваться каждому. Вместе с тем может показаться, что рост не является обязательным. Вы сами должны решить, расти вам

или нет, однако помните: люди, не желающие меняться, никогда не смогут реализовать свой жизненный потенциал.

В одной из своих книг мой друг Говард Хендрикс задает вопрос: «В чем вы изменились... за последнее время? За последнюю неделю? За прошлый месяц? За прошедший год? Вы можете дать *точный* ответ?» Говарду известно, что, когда речь идет о росте и изменении, люди склонны выбирать накатанную колею. Рост — это дело выбора, и решение расти может значительно изменить жизнь каждого человека.

Многие не знают, что уровень способностей успешных людей не очень отличается от неудачников. Вся разница заключается в их желании раскрыть свой потенциал. И ничто не поможет вам эффективнее его реализовать, чем стремление к личностному росту.

## **Принципы самосовершенствования**

Большинству людей трудно изменить свою жизнь, чтобы посвятить себя личностному росту, если они учатся от случая к случаю. Спросите у сотни людей, сколько книг они прочитали по соб-

ственной инициативе после окончания колледжа или средней школы, и лишь немногие ответят, что прочитали больше одной или двух. Если вы захотите узнать, кто из них слушает аудиолекции или добровольно посещает семинары по личностному развитию, то берусь поспорить, что таких окажется еще меньше. Получив диплом или ученую степень, люди обычно говорят себе: «Слава богу, все позади! Теперь мне осталось только найти хорошую работу, и об учебе можно забыть». Но подобное мышление никогда не позволит подняться выше среднего уровня. Если вы хотите быть успешными, вам необходимо продолжать расти.

Как человек, посвятивший свою жизнь личностному росту, я хочу помочь вам встать на путь саморазвития. Только по нему нужно идти, если вы хотите раскрыть свой потенциал. К тому же у этого пути есть еще одно преимущество. Самые счастливые люди, которых я знаю, совершенствуются каждый день.

Ознакомьтесь со следующими восемью принципами самосовершенствования. Они помогут вам превратиться в человека, посвятившего себя личностному росту.

## **1. Растить нужно всю жизнь**

Говорят, что в конце жизни испанский композитор и виолончелист Пабло Касалс дал интервью молодому репортеру, который спросил его: «Господин Касалс, вам девяносто пять лет, и вас считают самым великим виолончелистом в истории музыки. Зачем вы по-прежнему упражняетесь по шесть часов в день?»

Что ответил Касалс? «Потому что я считаю, что это помогает мне лучше играть». Такое же стремление к постоянному росту необходимо иметь и вам. Люди, которые реализуют свой потенциал, всегда стараются стать лучше, независимо от их профессии или образования. Если вам кажется, что можно «удерживать занятые позиции» и вместе с тем двигаться к успеху, вы ошибаетесь. Вам необходима такая же жизненная установка, как у генерала Джорджа Паттона. Однажды он сказал своим солдатам: «Я хочу, чтобы вы помнили только об одном. Не присылайте мне сообщений о том, что вы удерживаете занятые позиции. Мы должны постоянно продвигаться вперед». Это полностью соответствовало девизу Паттона: «Никогда не окапываться. Всегда идти в наступление».

Единственный способ улучшить качество своей жизни заключается в том, чтобы изменить самого себя. Если вы хотите, чтобы росла ваша организация, вам нужно расти как лидеру. Если вы хотите, чтобы у вас выросли замечательные дети, вам нужно стать замечательным родителем. Если вы хотите, чтобы окружающие лучше к вам относились, вам нужно развивать навыки общения с людьми. Никаких способов улучшения людей в вашем окружении не существует. Единственный человек, которого вы действительно можете улучшить, — это вы сами. А главное состоит в том, что, когда вы это сделаете, все вокруг тоже станут лучше. Вот почему, если вы хотите двигаться по пути к успеху, вам нужно будет расти всю жизнь. Но единственная возможность сделать это появится у вас только в том случае, если вы сделаете *выбор* в пользу роста.

## **2. Начинать расти прямо сейчас**

Наполеон Хилл сказал: «Значение имеет не то, чем вы собираетесь заняться, а то, чем занимаетесь прямо сейчас». Многие неудачники страдают тем, что я называю «болезнью неопределенного будущего», потому что они уже сегодня способны