

Оглавление

<i>Слова признательности</i>	4
<i>Введение</i>	7
Часть первая. Что такое изменение?	17
Глава 1. Природа изменений	19
Глава 2. Ваша уникальная система управления изменениями	31
Глава 3. Ваше отношение к изменениям <i>Инструменты преобразования Бьюзена:</i> <i>1. Показатель отношения к изменениям (ПОИ)</i>	47
Глава 4. Ваше видение перемен <i>Инструменты преобразования Бьюзена:</i> <i>2. Видение и фокус</i>	61
Глава 5. Как вы меняетесь <i>Инструменты преобразования Бьюзена:</i> <i>3. ПСОППУ</i>	81
Часть вторая. Навстречу переменам	101
Глава 6. Самовосприятие: как изменить свой мир <i>Инструменты преобразования Бьюзена:</i> <i>4. Интеллект-карты</i>	103
Глава 7. Выбирайте свое будущее <i>Инструменты преобразования Бьюзена:</i> <i>5. Метапозитивное мышление</i>	129
Глава 8. Как эксперты по изменениям трансформируют окружающий мир <i>Инструменты преобразования Бьюзена:</i> <i>6. Ваши эксперты по изменениям</i>	167

Глава 9. Жизненные перемены: как пользоваться журналом изменений	209
<i>Инструменты преобразования Бьюзена: 7. Ваш журнал изменений</i>	
Часть третья. Планирование жизни	227
Глава 10. Изменение жизненного равновесия	229
Глава 11. Изменения в бизнесе	255
Глава 12. Изменчивая природа отношений	297
Глава 13. Встречая старение	321
<i>Эпилог</i>	332

*Из всех видов выживают
не самые сильные и не самые умные,
а те, кто лучше всего
приспосабливается к переменам.*

Чарлз Дарвин

Слова признательности

Я бы хотел поблагодарить людей, которые оказали мне помощь в написании и издании этой книги.

Я признателен своим сотрудникам: Каролине Шотт, менеджеру по работе с издательствами, благодаря вдохновению которой и была написана книга; Лесли Байсу, моему личному помощнику и «менеджеру рукописей», чьи ловкие пальцы набирали этот текст. Я также благодарен своей матери Джин Бьюзен за ее прекрасные редакторские замечания; основательнице и главе центров Бьюзена в разных странах мира Ванде Норт за ее «всенощные бдения», когда она помогала мне в написании текста; Саре Саттон за грандиозную работу по доведению до ума текста этой книги; Дэвиду Берту, председателю «Vuzan Group», за его вдохновение, советы и поддержку; Алану Мэтчему, который использовал изложенные здесь принципы в своей работе в компании «Oracle».

Кроме того, я хочу поблагодарить других людей за их помощь, отзывы, рассказы и поддержку.

Из числа сотрудников издательства BBC я выражаю особую признательность своему выпускающему редактору Эмме Шаклтон: благодаря ее усердию, профессионализму и креативности книга появилась на свет крепкой и здоровой. Я также благодарен Трейси Смит, Мэри Робертс и Флоренс Гамильтон за их изумительную редактуру; Руперту Гейвину, председателю «BBC Worldwide», за поддержку этого проекта; Дженни Алэн, директору по информации, и Саре Уикнер за многолетнюю маркетинговую и личную поддержку; Аликс

Тидмарш и Аманде Хилл за вдохновенное продвижение марки Бьюзена; моей дизайнерской команде — Аннет Пеппис и Алану Бертону; Крису Уэллеру, главе «BBC Books», за создание такой потрясающей команды.

Я также признателен Эйлин Кэмпбелл, Джону, Луи и Ричарду Саттонам, Кейт Кинг, Николе Вickers, Сью Хук, Джил Пирс, Бобу Коксу, Файоне Бредбир и Стиву Клэнси, Марку Аллену и сенсею Полу Тейлору.

*Суть Вселенной заключается
в изменении; наша жизнь есть
продукт наших мыслей.*

Марк Аврелий Антонин

Введение

- Об этой книге
- Использование карт изменения ума
- Почему вы должны этим заняться

Изменение — неотъемлемая часть нашей жизни с момента зачатия и до наступления смерти, а возможно, и после смерти. Изменения происходят повсюду, без них не проходит и сотой доли секунды. Ваш психофизический организм способен не только жить в условиях постоянных перемен, но и расти благодаря им.

Эта книга была написана с целью помочь вам разобраться с понятием изменений и вашей ролью как их носителя. Я хочу, чтобы вы научились жить в ситуации перемен и управлять собственной трансформацией независимо от обстоятельств. Вы являетесь теоретиком и творцом изменений. С помощью своих уникальных даров вы можете преобразовать свое будущее и внести положительный вклад в жизнь окружающих.

Данная книга была создана для того, чтобы вы сумели определить собственные цели и избавиться от страхов и заблуждений, что поможет вам раскрыть свой потенциал, справиться с любыми изменениями и чувствовать себя комфортно в любой ситуации.

Несмотря на все, что вам пришлось пережить, вы способны сознательно изменить свой образ мыслей, избавиться от устаревших шаблонов и принять изменения в качестве естественной составляющей удивительного опыта под названием «жизнь». Эта книга будет вашим помощником в осознании того, кто вы есть, кем хотите стать и чего желаете добиться.

Что касается практической точки зрения, то я ставил перед собой цель предоставить в ваше распоряжение целый ряд инструментов личностного преобразования, которые разработал благодаря своим лекциям и рассказам миллионов читателей и творцов изменений со всего мира. Используйте их для того, чтобы, несмотря на обстоятельства, превращать периоды изменений в возможности для личностного развития.

В этой книге вы найдете цитаты знаменитых людей, которые, как никто другой, овладели искусством управления переменами, и рассказы людей, использовавших интеллект-карты и другие методы для преобразования собственной жизни. Вы сможете выбрать для себя экспертов по изменениям, которые будут служить примером и вдохновлять вас в периоды изменений. Кроме того, вы получите возможность количественно измерить свое отношение к происходящим с вами трансформациям с помощью показателя отношения к изменениям (ПОИ). Благодаря ему вы будете способны сохранять мотивацию и оптимизм.

Прочитав эту книгу, вы станете лучше разбираться в таких вещах, как:

Изменения (что это такое и как они на вас влияют).

Самовосприятие (научитесь смотреть на себя как на теоретика и творца изменений; осознаете собственное отношение к переменам, ваше представление о себе самом, восприятие вас другими людьми и поймете, каким вы видите свое будущее и как можете раскрыть свой истинный потенциал).

Перемены (как встречать их, используя инструменты преобразования Бьюзена).

Планирование жизни (как себя вести во время перемен, выбрать жизнь, о которой вы мечтаете, и какие необходимо сделать шаги для воплощения задуманного).

Чтобы извлечь из этих инструментов максимум пользы, вам всего лишь нужно использовать свой удивительный МОЗГ — самое мощное средство преобразования, которое когда-либо существовало.

■ Ваше отношение к изменениям

Насколько хорошо вы себя знаете? Считаете ли вы себя человеком, который опускает весла и плывет по течению? Или, наоборот, вы «помешаны» на контроле и всегда стремитесь узнать, что произойдет, вплоть до малейшей детали? Стараетесь ли вы планировать вещи наперед? Как вы справляетесь с кризисом? Выражаете ли вы гнев? Нервозность? Насколько комфортно вы себя чувствуете под давлением? Не сбивают ли вас с толку неожиданные обстоятельства? Считаете ли вы их возможностью для роста и получаете ли от них удовольствие? Или это скорее препятствия, которые вас раздражают? Способны ли вы сохранять в трудную минуту чувство юмора или стараетесь оставаться максимально серьезными?

По ходу книги я буду знакомить вас с тем, какими грандиозными ресурсами вы обладаете, какое огромное влияние оказываете на окружающий мир и как любое изменение можно превратить в источник позитивной энергии. Что более важно, вы узнаете, как повысить КПД своего ума, и станете обладателями необыкновенно мощного инструмента для освоения новых навыков, а также обнаружения и воплощения своих глубинных мыслей, желаний и стремлений.

■ Не бойтесь меняться

Ситуации, в которых возможны изменения, отличаются многообразием. Какие изменения вы желаете для себя или какие вам предстоят? Например:

- Собираетесь ли вы поступить в новую школу, начать новую карьеру или сменить работу?
- Взвешиваете ли вы все «за» и «против» открытия своего дела?