

**Вы всегда можете оценить книгу
по тем, кто ее читает.**

**Узнайте, что говорят люди о книге,
которую вы держите в руках:**

«Необходимое чтение для женщин всех возрастов и происхождения! Эта книга для тех, кто хочет самореализоваться, воплотить в жизнь свой творческий потенциал, жить со страстью и в радости. Очень мудрый совет!»

*Морин Макговерн,
певица и актриса мюзиклов,
автор альбома «Музыка никогда не кончается»,
номинации на «Грэмми»*

«Сегодня столько книг по психологии, что просто удивительно. Однако порой появляются книги, которые становятся классикой. И эта книга ярко выделяется на общем фоне».

*Пэтти Обери,
президент компании Chicken Soup
for the Soul Enterprises*

«Эта превосходная книга дарит утешение всем женщинам, потому что практична и информативна. Она явно превосходит многие другие — особенно мне понравилась глава о прощении».

*Стивен Р. Кови,
автор книги «7 привычек
высокоэффективных людей»*

«Одно из величайших достоинств и в то же время один из недостатков женщин — это наша многозадачность. Мы часто берем на себя слишком много, и в результате что-то остается недоделанным или невыполненным в полную силу. Вы не представляете, что нам могут дать сосредоточенность и концентрация! Эта книга необходима каждой женщине».

*Джудит Брайлз,
автор книги «Фактор уверенности»*

«Каждый из нас хотя бы однажды прочитал книгу, которая полностью изменила его жизнь. Перед вами именно такая книга».

*Келли Кортни,
финансовый менеджер Crowfoot BMW*

«Если вы ищете книгу, которая полностью захватит ваше внимание и заставит вернуть жизнь в правильное русло, — она перед вами!»

*Кэролайн Кристисон,
автор книги «Проснись, уже позже,
чем ты думаешь»*

«Эта книга помогла мне поверить в себя, открыть в себе новое. Теперь я смелее иду на риск, обрела баланс в жизни и поверила, что способна построить прекрасное будущее. Я чувствую, что у меня появилась новая жизненная перспектива».

*Ширли Макиннис,
тренер и координатор программы
At-Risk Adult Programs*

«Великолепная книга! Фрэн Хьюитт — одна из тех редких личностей, которые могут помочь людям осознать свои барьеры, а потом предложить простые и практичные решения, которые их освободят».

*Джек Кэнфилд,
один из создателей серии
«Куриный бульон для души»*

«Раньше я тоже старалась всем угодить. Эта книга научила меня цельности и важности быть «настоящей». Рекомендую эту книгу всем, кто готов к переменам в своей жизни».

*Раз Маккартни,
агент по обслуживанию клиентов Air Canada*

«Эта книга необходима женщинам всех возрастов и любого происхождения. Она научит понимать себя, быть собой и избавит от всего, что тянет вас назад!»

*Келли Бушар,
президент компании Bouchard International*

«План действий из этой книги открыл мне глаза на жизнь. Я вернулась на верный путь, и теперь у меня снова есть выбор!»

*Соня Гостели,
вице-президент компании Globi Web Solutions*

«Эта книга — великолепное практическое руководство для женщин, которые хотят стать неуправляемыми. Масса надежной информации и замечательные вдохновляющие истории».

*Синтия Керси,
автор книги «Неуправляемая»*

«Жить настоящей и сбалансированной жизнью — это вызов для всех женщин. Книга познакомит с проблемами, которые вас ослепляют. Вы сможете открыть для себя сценарий собственной жизни — и переписать его!»

*Нола Петерсон,
офис-менеджер, Институт
планирования личного здоровья*

«Эта книга предлагает глубокий личный подход к проблемам современных женщин и дает простые эффективные решения, которые помогают нам жить более счастливой, здоровой, настоящей жизнью. Обязательно к прочтению!»

*Дебора Дарлинг,
автор книги «Крупная женщина в мелком мире»*

«Книга написана с чувством юмора. Теплота и здравый смысл Фрэн Хьюитт просто поражают! Она умеет показать обычное в необычном свете».

*Розита Перес,
президент компании Creative Living Programs Inc.*

«Эта книга вскрывает самую суть проблем. Она предназначена не только для женщин, но и для человечества в целом. Ее легко читать, она предлагает простые и понятные решения — и глубокие ответы на важнейшие вопросы жизни».

*Патти Андерсон,
бухгалтер Shine FM*

«Прекрасный здравый смысл! А читать — сущее наслаждение!»

*Сисси Грейнс,
автор книги «Вдохновенный успех»*

«Я надеюсь, что муж, брат, отец или коллега, увидевший у вас эту книгу, возьмет ее в руки. Потому что стоит ему прочитать первые три страницы, и он попался! Хотя книга написана для женщин, она будет столь же полезна их партнерам-мужчинам».

*Патриция Фрипп,
коуч по торговым презентациям*

«Я поражен вниманием и глубиной понимания, с которыми автор говорит о проблемах своих читателей. Если вы хотели большего, но не знали, как это получить, эта книга станет вашим путеводителем!»

*Барри Спильчук,
автор книги «Давай поговорим... об отношениях»*

«Эта книга помогла мне поверить в себя. Я набралась смелости заглянуть в себя, и то, что я увидела, мне понравилось».

*Дебби Хендерс,
владелец бизнеса на дому*

«Включиться в крысиные бега очень просто. Эта книга помогла мне сосредоточиться на том, чего я хочу от жизни. Теперь я больше знаю о себе самой, своей личности и самых важных для себя отношениях».

*Сьюзен Николл,
инструктор по раннему развитию*

«Обычно мне бывает трудно сидеть и просто читать. Я по природе скептик, но этой книге решила дать шанс. Она оказалась очень понятной, четкой, хорошо структурированной, простой и интересной. Все, что я прочитала, вполне реально. А предложенные решения легко реализовать на практике. Я купила несколько книг для своих сотрудников, друзей и родных».

*Конни Квинтон,
совладелец компании Distinctive Catering Inc.*

«Эта книга вдохновит вас на раскрытие своего женского потенциала в полной мере».

*Шарлен Мэсси,
руководитель компании
About Staffing Ltd.*

«Купите эту книгу немедленно, напишите на ней свое имя и никому не давайте. Вам ее просто не вернут!»

*Эрин Сакстон,
президент компании The Idea Network Inc.*

«Ценные советы и практические рекомендации, соответствующие требованиям сложной современной жизни. Эту книгу должна прочесть каждая женщина».

*Эйлин Макдэрг,
автор книги «Стойкий дух»*

«Наконец-то! Здоровая доза старого доброго здравого смысла. Невероятно практичный план действий, который поможет вам обрести идеальный баланс. Эту книгу должна прочитать каждая деловая женщина!»

*Ирен Бесси,
президент компании
Irene Besse Keyboards Ltd.*

«Эту книгу должна прочесть каждая женщина. Да и мужчинам не повредит!»

*Нэнси Митчелл Аутио,
соавтор книги «Куриный бульон
для женской христианской души»*

«Поздравляю, Фрэн! Твоя личная история и жизненные уроки, о которых ты рассказала на страницах этой книги, вдохновят читателей поднять-ся, шагнуть вперед и уверенно двигаться дальше».

*Эрлен Вининг,
автор и оратор*

«Откровенно, глубоко и убедительно! Эта удивительная книга вдохновила меня на анализ самосаботажа в моей жизни. Это один из лучших и самых просветляющих подарков для личного развития, какие я делала себе на протяжении жизни».

*Мэри Уоллес,
президент компании
Wallace Design and Space Planning Inc.*

«Эта книга отчетливо показала, что только я сама отвечаю за качество собственной жизни. И должна показать моим детям, что такое отношение очень важно для их жизни».

*Анна Олтон,
мать-одиночка*

«Вы готовы обрести силу? Мудрые мысли Фрэн и очень простые и понятные приемы помогут вам высвободить вашу личную силу».

*Пенни Келли,
директор по глобальному развитию
компании Mary Kay Cosmetics*

«Эта книга показывает, зачем и как нужно сосредоточивать силу, которая освободит вас».

*Дэнис Уайтли,
автор книги «Психология победы»*

Фрэн Хьюитт | Лес Хьюитт

~~БЕСЦЕЛЬНАЯ~~ ЖИЗНЬ ДЛЯ ЖЕНЩИН

8 стратегий,
которые наполнят
смыслом каждый ваш день

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Х98

Fran Hewitt and Les Hewitt
THE POWER OF FOCUS FOR WOMEN

Copyright © All rights reserved Published under arrangement with
The Power of Focus Inc. Russian language rights handled by Nova Littera
SIA in conjunction with Montreal-Contacts/The Rights Agency.

Хьюитт, Фрэн.

Х98 Цельная жизнь для женщин : 8 стратегий, которые наполнят смыслом каждый ваш день / Фрэн Хьюитт, Лес Хьюитт ; [перевод с английского Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 400 с. — (Бестселлеры саморазвития).

ISBN 978-5-04-157879-4

Жить настоящей и сбалансированной жизнью — мечта всех женщин. Фрэн Хьюитт, популярный мотивационный спикер, и Лес Хьюитт, основатель программы «Успешные», рассказывают, как это сделать. Они предлагают 8 стратегий концентрации на своих желаниях, которые помогут вам развить в себе уверенность для реализации собственных мечтаний, устанавливать и отстаивать личные границы, умело совмещать работу и личную жизнь и освободиться от груза ожиданий окружающих.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-157879-4

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

В целях сохранения конфиденциальности
некоторые имена в книге были изменены.

ФРЭН

Лесу, моему замечательному мужу,
который всегда верил в меня.
Спасибо, что ты дал мне крылья для полета.

Моим замечательным детям,
Дженнифер и Эндрю.
Вы — истинное сокровище моей жизни.

ЛЕС

Фрэн, удивительному партнеру, жене,
матери и образцу для подражания.
*Твоя способность к концентрации
просто поразительна.*

Розите Перес и всем остальным
отважным женщинам,
которые продолжают делиться с миром
своей уникальной «музыкой».

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ.....	17
ВСТУПЛЕНИЕ	21

Стратегия концентрации № 1

ВЫБЕРИСЬ ИЗ СВОЕГО ЯЩИКА!	29
Пять барьеров	34
Попытки изменить окружающих	44
День отчаяния	48
Радость вдохновения	52
Как склонить окружающих к переменам	57
Мужской взгляд.....	61
Действенные шаги	64

Стратегия концентрации № 2

СПУСТИСЬ НА ЗЕМЛЮ	67
Не потеряли ли вы себя?.....	70
Снимите маску	77
Роли и ответственность	93

Какие ярлыки вы на себя навешиваете?	96
Мужской взгляд	98
Действенные шаги	101
Стратегия концентрации № 3	
ПОБЕДА В БИТВЕ ЗА САМООЦЕНКУ	107
Псевдосамооценка	113
Шесть кирпичиков здоровой самооценки	119
Мужской взгляд	139
Действенные шаги	142
Стратегия концентрации № 4	
БАЛАНС: ПРОБЛЕМА ВЕКА	147
Сочетание работы и семейной жизни	152
Освободите время	158
Стандарты и ожидания	164
Жить качественной жизнью	168
Сделайте свои ценности приоритетом	174
Победить ловушку времени	177
Мужской взгляд	185
Действенные шаги	188
Стратегия концентрации № 5	
ПРЕИМУЩЕСТВА ГРАНИЦ	191
Личные границы	194
Установление границ	197
Избегайте крайностей	201
Гибкие границы	204

Три борца за свободу	206
Мужской взгляд	218
Действенные шаги	220

Стратегия концентрации № 6

**ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЧЕТЫРЕХ ТЯГОТ:
ПЕРФЕКЦИОНИЗМА, ЧУВСТВА ВИНЫ,
БЕСПОКОЙСТВА И ОБИДЫ 223**

Перфекционизм: обоюдоострый меч	227
Три энергетических вампира: чувство вины, беспокойство и обида	239
Учитесь прощать	252
Мужской взгляд	265
Действенные шаги	268

Стратегия концентрации № 7

**ОБМАННЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК:
ИМИДЖ, ЗДОРОВЬЕ И ДЕНЬГИ 273**

Принимайте свое тело	277
Заботьтесь о здоровье	281
Следите за питанием	286
Наслаждайтесь физической формой	294
Магия чистой воды	301
Деньги и вы	305
Путь к финансовой безопасности	307
Привычки определяют ваше будущее	318
Мужской взгляд	323
Действенные шаги	326