УДК 174.4.1
К18

Переклад з англійської Л. Лебеденко
Nigel Cumberland
100 Things Successful People Do.
Little Exercises for Successful Living

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, whether electronic, mechanical, photocopying, recording or other kind, without the prior permission in writing of the owners.

Усі права застережено. Жодну частину цієї публікації не можна відтворювати, зберігати в системі пошуку інформації чи передавати в будь-якій формі будь-яким способом — електронним, механічним, ксерокопіюванням або іншим способом — без попереднього письмового дозволу власника.

Камберленд Н.

К18 100 правил успішних людей. Маленькі вправи для великого успіху в житті / Найджел Камберленд ; Пер. з англ. Л. Лебеденко. — К. : Вид. група КМ-БУКС, 2020. — 224 с.

ISBN 978-966-948-387-4

Чи знаєте ви хоча б одну людину, яка не прагне стати успішнішою? Неважливо, про яку сферу нашого буття ідеться — роботу, навчання, стосунки в родині чи, скажімо, особистий розвиток, усі ми мріємо змінити щось у житті, перетворити його на більш цікаве, наповнене та самодостатнє. Проте не кожному вистачає наснаги зробити перший крок до змін та розуміння того, з чого слід починати. Автор цієї книги без зайвих теоретичних викладок і зарозумілих повчань пропонує ідеї, які наблизять вас до омріяного успіху, а також дає практичні поради стосовно того, як ці ідеї втілити в життя. Все дуже просто і доступно. І ви маєте можливість у цьому переконатись.

УДК 174.4.1

ISBN 978-966-948-387-4

© Nigel Cumberland, 2011
© Л. Лебеденко, переклад, 2018
© ТОВ «Видавнича група КМ-БУКС», 2020

Книга присвячується моєму синові Зебу, а також усім тим, хто сам творить своє життя, роблячи його унікальним і змістовним, наповненим мріями, що успішно здійснюються.

«Ніхто, крім тебе самого, не в змозі побудувати міст, яким ти перейдеш через ріку свого життя. Безумовно, є безліч стежок і містків; існують навіть «напівбоги», готові перенести тебе через цю ріку, але твоїм коштом: ти будеш змушений закласти своє життя і зрештою програєш. У світі є один-єдиний шлях, яким не пройде ніхто, крім тебе. Не питай, куди він веде. Просто йди ним».

Фрідріх Ніцше

Зміст

Передмова від Маршалла Голдсміта 11

Про автора 13

Вступ 15

1. Здійснюйте свої мрії 18
2. Звертайтеся по допомогу 20
3. Творіть своє майбутнє 22
4. Будьте емоційно зрілою людиною 24
5. Робіть інакше 26
6. Перетворіть роботу на задоволення 28
7. Починайте кожен день із позитиву 30
8. Потоваришуйте зі своїм минулим 32
9. Робіть перерви 34
10. Вчіться усе життя 36
11. Довіряйте своїй інтуїції 38
12. Позбудьтеся стресу 40
13. Будьте приязними 42
14. Навчіться говорити «так» 44
15. Навчіться говорити «ні» 46
16. Не шкодуйте свого часу 48
17. Зосередьтеся на тому, на що маєте вплив 50
18. Живіть у межах своїх фінансових можливостей 52
19. Живіть у реальному світі 54

20. Зосередьтеся 56
21. Віддавайте більше любові 58
22. Відкрийте себе заново 60
23. Бережіть здоров'я 62
24. Умійте пробачати 64
25. Будьте частиною спільноти 66
26. Випромінюйте впевненість 68
27. Віддавайте належне 70
28. Не надто прив'язуйтесь до матеріальних речей 72
29. Досягайте порозуміння 74
30. Живіть усвідомлено 76
31. Йдіть на компроміси 78
32. Ви — це не лише ваша робота 80
33. Дізнайтеся більше про себе 82
34. Старішайте із задоволенням 84
35. Будьте і екстравертом, і інтровертом 86
36. Будьте відкриті до нового 88
37. Станьте найкращими батьками 90
38. Уникайте забрудненого довкілля 92
39. Полиште зону комфорту 94
40. Цінуйте своїх близьких 96
41. Скрізь шукайте мудрість і користуйтеся нею 98

42. Рівняйтеся на кращих 100
43. Навчіться переживати невдачі 102
44. Прийміть себе такими, якими ви є 104
45. Стежте за своїми думками і керуйте ними 106
46. Пам'ятайте людей 108
47. Дізнайтеся, що вас мотивує 110
48. Цінуйте те, що маєте 112
49. Налагодьте стосунки з батьками 114
50. Частіше смійтеся 116
51. Будьте унікальною особистістю 118
52. Висипайтеся 120
53. Йдіть своїм шляхом 122
54. Шукайте прості рішення 124
55. Почніть сьогодні 126
56. Краще шукайте нові враження, ніж нові речі 128
57. Чітко формулюйте цілі і записуйте їх 130
58. Більше читайте 132
59. Станьте товстошкірим 134
60. Будьте щедрим 136
61. Дотримуйтеся правил здорового харчування 138
62. Прагніть до гармонії 140
63. Вчасно приходьте додому 142

64. Працюйте якомога довше 144
65. Стежте за мовою тіла 146
66. Обирайте друзів обачно 148
67. Будьте допитливими 150
68. Додержуйте свого слова 152
69. Зачекайте, перш ніж натиснути кнопку «Надіслати» 154
70. Потоваришуйте зі своїми страхами 156
71. Говоріть правду 158
72. Станьте фахівцем 160
73. Просіть вибачення, якщо винні 162
74. Не втрачайте зв'язку з давніми друзями 164
75. Намагайтеся побачити цілісну картину 166
76. Використовуйте новітні технології 168
77. Будьте завзятим і не здавайтесь 170
78. Стережіться залежності 172
79. Більше часу перебувайте на природі 174
80. Користуйтеся розумом раціонально 176
81. Звертайте увагу на особисті якості, а не на популярність 178
82. Розпрощайтеся з тими, хто псує вам життя 180
83. Вчіться у своїх дідусів і бабусь (поки ще не пізно) 182
84. Поводьтеся так, щоб можна було пишатися собою 184
85. Висловлюйте вдячність 186

86. Зосереджуйтеся на добрих новинах 188
87. Справжній успіх неможливо сфальшувати 190
88. Старішати не соромно 192
89. Дихайте правильно 194
90. Подорожуйте 196
91. Ведіть щоденник 198
92. Загубіть себе... і віднайдіть знову 200
93. Плануйте завчасно 202
94. Позначте галочкою пункти у списку бажань 204
95. Допоможіть планеті 206
96. Приєднайтеся до чогось більшого за вас самих 208
97. Умійте забувати вивчене 210
98. Вчіть інших успіху 212
99. Залиште щось після себе 214
100. Ні про що не шкодуйте 216
Післямова 218

Передмова від Маршалла Голдсміта

Усі ми так чи інакше уявляємо собі, якими хотіли б стати. Але, на жаль, бути такими у повсякденному житті не завжди легко. Кожен із нас має свої звички та схильності, які формують поведінку. Іноді вони працюють на нас, а подеколи — проти. Іти життям через це мінне поле, щоб стати тим, ким хочеш, непросто.

Особисто вам у цьому допоможе книга Найджела. Це видання є надихаючим і практичним посібником для досягнення успіху в житті та праці у XXI столітті. На його сторінках можна знайти чимало потужних засобів, які допоможуть вам і людям із вашого оточення зробити своє життя успішнішим вдома, на роботі, перебуваючи на пенсії, в міжособистісних стосунках, а також досягти бажаного добробуту і здоров'я. Книга допоможе визначити, що для вас означає поняття «успіх», і збудувати своє життя так, щоб цей успіх став реальністю.

Найджел пройшов навчання у моєму тренінговому центрі й отримав сертифікат з коучингу — процесу, що ґрунтується на зворотному зв'язку і допомагає людині досягти своїх робочих та життєвих цілей. У його новій книзі ретельно підібрані і структуровані 100 правил та вправ, які підкажуть вам, як досягти успіху в житті.

Як я зазначив у книзі «Перемикайся. Стань тим, ким хочеш бути», різницю між успіхом та невдачею визначити і просто, і складно водночас. Вона полягає у визнанні та опануванні тригерів, які формують нашу поведінку. Ідеї та вправи, що їх пропонує Найджел, дуже співзвучні з цим твердженням. Проте одного лише прочитання книжки недостатньо. Треба діяти.

На початку передмови я вже зазначав, що дуже нелегко постійно бути тим, ким хочеш бути. Ця книга — ваш шанс подолати перешкоди, які відволікають від мети. Тож читайте її, дійте і відчуйте різницю!

Маршалл Голдсміт, автор бестселера «Перемикайся»

Маршалл Голдсміт визнаний Американською асоціацією менеджерів одним із 50 найвидатніших мислителів та бізнес-лідерів сучасності, які суттєво вплинули на теорію і практику менеджменту. У 2015 році на церемонії нагородження 50 видатних мислителів Маршалла відзначили як найкращого коуча вищого керівного складу, а також як «провідника лідерства у світі» номер 1.

ЗДІЙСНЮЙТЕ СВОЇ МРІЇ

«Життя буде набагато кращим, якщо займатись улюбленою справою. Люди, які роблять те, що їм подобається, зазвичай насолоджуються життям більше, ніж інші, просто тому, що вони здійснюють свої мрії».

Річард Бренсон

Мрії — це паливо для успіху. Без них ваше життя не матиме сенсу, а ви не досягнете довготривалого успіху. Як двигун автомобіля не заведеться без якісного пального, так і ви, не маючи мрій та бажань, ризикуєте прожити життя, навіть не почавши по-справжньому жити.

У досвіді будь-якої успішної людини була бодай одна здійснена мрія. Мені довелося працювати з десятками успішних людей, і всі вони прийшли до свого успіху через втілення в життя принаймні однієї мрії. Це могла бути мрія дитинства або така, що з'явилась пізніше, але завжди з їхніми досягненнями в житті було пов'язане щось, що надихало, захоплювало і спонукало до дій. Мрія ставала метою, змушуючи вірити в неможливе, несподівано змінювати життя, виходити із зони комфорту й приймати неймовірні виклики.

Подорослішавши, ми легковажно ігноруємо або просто забуваємо те, що справді любимо. Ми дозволяємо іншим керувати нашим життям, намагаємось відповідати чиїмось очікуванням. Розповім про власний болісний досвід. У школі я дуже любив географію, але згодом, дослухавшись до порад, вступив до університету на факультет економіки. Замість того, щоб здійснити свою мрію, став бухгалтером. А вам доводилося робити подібний вибір у житті? Іноді важко зрозуміти, що йдеш не своїм шляхом.

Успішні люди ніколи не зраджують те, що справді люблять і чим захоплюються. Вони добре орієнтуються у житті, вчаться йти власним шляхом і робити правильний вибір, яким би божевільним він не здавався іншим. Згадайте Стіва Джобса, засновника компанії Apple, який заради досягнення своєї мрії навіть кинув навчання у престижному університеті.

У досвіді будь-якої успішної людини була бодай одна здійснена мрія.

Як втілити в життя

Усвідомте власні мрії

Про що ви мрієте? Чого прагнете досягти? Які мрії вважаєте найважливішими?

Запишіть відповіді на папері, проілюструйте їх кресленнями і малюнками. Це допоможе вам побачити цілісну картину, встановити зв'язки між ідеями і думками та відновити в пам'яті забуті цілі й бажання. Ось кілька запитань вам на допомогу:

- Чим ви любили займатись у дитинстві? Ким мріяли стати?
- Якби вам не треба було заробляти гроші, що ви хотіли б робити?
- Що зараз у житті вам подобається найбільше?
- Чим ви волієте займатися у вільний час?
- Чому ви можете позаздрити, спостерігаючи за життям своїх друзів чи колег?

Будьте оптимістом і вірте у свою мрію

Подумайте, яким чином ви досягатимете своєї мрії, і зауважте, чи не з'являються у вас побоювання або негативні думки. Можливо, ваш внутрішній голос шепоче: «Я вже не настільки молодий, щоб це робити», або «Я одружений, мушу сплачувати іпотеку, тому не можу зараз різко змінити життя», або «Батьки будуть проти». Успішні люди скажуть вам, що завжди знайдеться причина відмовитись від чогось, тож треба мати мужність і сили зробити перший крок.

Виберіть спосіб здійснити свою мрію

Усвідомивши, чого потребує здійснення мрії, ви можете збентежитись і навіть злякатись. Однак у наступних 99 розділах книги ви знайдете засоби і рішення, які допоможуть позбутися страху. Головне — усвідомити, де ви перебуваєте зараз і де хочете опинитись, а також зрозуміти, чим і як заповнити відстань між цими двома точками. Зробити це нелегко. Тому раджу заручитися підтримкою близьких, а в ідеалі — об'єднатися з однодумцями, щоб разом іти до спільної мети.

ЗВЕРТАЙТЕСЯ ПО ДОПОМОГУ

«Той, хто занадто серйозно ставиться до себе, завжди ризикує видатися смішним — на відміну від того, хто вміє посміятись із себе».

Вацлав Гавел

Зізнання «я не знаю» потребує неабиякої сміливості. Здатність вимовити ці слова вже є позитивом і свідчить про те, що ви не ставитеся до себе надто серйозно. Вміння чесно визнати, що ви не завжди знаєте відповідь, — одна з найкращих властивостей людини. Не намагайтеся вдавати із себе ідеальну людину — це призведе лише до розчарування. А якщо ви спроможні визнавати свої недоліки і недосконалість, то поряд завжди будуть люди, готові вас підтримати.

Багато людей поводяться так, ніби в будь-якій ситуації знають, що треба робити. Дехто намагається вдавати впевненість, навіть коли насправді потребує допомоги. Під тиском обставин — і вдома, і на роботі — люди нерідко вдають, що знають відповіді на всі запитання.

А секрет полягає в тому, щоб сказати (коли це доречно): «Зачекайте хвилинку, я маю подумати, що робити».

Коли життя кидає вам виклик, дуже спокусливо твердо стояти на своєму, не зважаючи на поради і пропозиції інших. Однак успішні люди завжди готові визнати, що помилилися або просто не знають, як краще вчинити.

Життя буває непередбачуваним і непевним. Не можна завжди мати рацію. Іноді потрібно заспокоїтися, відступити, визнати, що потребуєте допомоги, і ... припинити сприймати себе надто серйозно.

Не намагайтеся вдавати із себе ідеальну людину — це призведе лише до розчарування.

Як втілити в життя

Знайдіть свою слабину

Подумайте над такими речами:

Чи ви колись уперто стояли на своєму, відмовляючись навіть припустити, що можете помилятися?

Чого ви намагаєтесь не помічати і чому? Чи завжди розумієте алгоритм своїх дій? Чи стараєтесь узяти гору в будь-якій суперечці? Чи зважаєте на те, що кажуть молодші від вас люди? Ви готові хоча б іноді відступити чи завжди намагаєтесь будь-якою ціною перемогти?

Погодьтеся змінити свою поведінку, стати більш відкритим і непередженим. Протягом сьогоднішнього дня, приймаючи рішення, намагаючись дати відверту відповідь на поставлені питання, спробуйте з'ясувати для себе: «Можливо, я щось упустив? Можливо, чогось не помічаю?»

Вам потрібна довірена особа — «придворний блазень»

Виявляти власні недоліки вкрай важко. Попросіть когось із членів родини, друга або колегу стати вашою довіреною особою, таким собі придворним блазнем. Ця людина може прямо сказати вам, як блазень середньовічному королю, що ви занадто вперті, що робите із себе посміховисько, ставитеся до себе надто серйозно. Хай краще вона вкаже на ваші помилки, ніж це зроблять інші.

Навчіться сміятися із себе

Успішні люди зазвичай добре вміють жартувати, іронізувати над своїми хибами, визнавати власні помилки. Намагайтеся і ви вчасно визнати свою неправоту, з гумором поставитись до, можливо, неприємної ситуації.