
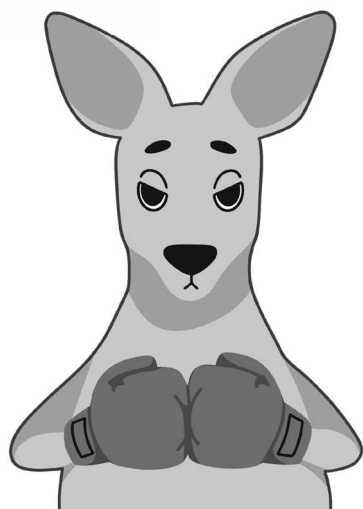


Майкл Бенгей Стейнер

# ДОСТИГНИ РЕЗУЛЬТАТА

 **БОМБОРА**  
издательство  
Москва 2024



УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
С79

How to Begin: Start Doing Something That Matters,  
Michael Bungay Stanier

by Michael Bungay Stanier

© 2022 by Michael Bungay Stanier

This edition published by arrangement with Transatlantic  
Literary Agency Inc. and The Van Lear Agency LLC

**Стейнер, Майкл Бенгей.**

С79 Достигни результата : план из 10 маленьких шагов, которые приведут к великим изменениям / Майкл Бенгей Стейнер ; [перевод с английского Н. К. Ткачевой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 240 с. — (Проблема-решение. Книги-инструкции для саморазвития).

ISBN 978-5-04-197849-5

Качество нашей жизни напрямую зависит от умения добиваться результатов. Доводить до конца начатое, преодолевать препятствия, идти вперед во что бы то ни стало. Эта книга — простая программа по достижению намеченного.

Майкл Бенгей Стейнер, автор бестселлеров и звездный коуч, разработал уникальный план из 10 маленьких шагов, благодаря которому вы сможете добиться великих изменений. Подобно кенгуру, который молниеносно прыгает к своей цели, вы будете шагать к успеху с невероятной легкостью.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

© Ткачева Н. К., перевод на русский язык, 2024  
© Павлова-Теремок Д. А., иллюстрация, 2024  
© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-197849-5

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	15
НАЙДИТЕ СВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ.....	34
ОЦЕНИТЕ СВОИ АМБИЦИИ .....	54
ЗАЯВИТЕ О СВОЕЙ ЦЕЛИ .....	70
ПОСМОТРИТЕ, ГДЕ ВЫ НАХОДИТЕСЬ.....	90
ОЦЕНИТЕ СТАТУС-КВО.....	108
ОЦЕНИТЕ СВОЙ ПУТЬ.....	130
ИДИТЕ МАЛЕНЬКИМИ ШАГАМИ.....	160
ПОМНИТЕ СЕБЯ ЛУЧШЕГО .....	184
НЕ ПУТЕШЕСТВУЙТЕ В ОДИНОЧКУ .....	198
FIN.....	211
ПИЛОТНАЯ ЛАМПА.....	217
РАБОЧИЙ ЛИСТ «С ЧЕГО НАЧАТЬ».....	220
ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ КНИГИ .....	229
БЛАГОДАРНОСТЬ .....	232
О МАЙКЛЕ .....	235



**СМЕЛОСТЬ  
НАЧИНАЕТСЯ  
ИЗНУТРИ.**

**ЭУДОРА ВЕЛТИ**



**Strictly Ballroom**<sup>1</sup> — единственный фильм, в котором в австралийском пригороде разворачивается интрига румбы и золотого перламутра. Наша героиня — Фрэн, и ее крик: «Жизнь, прожитая в страхе, — это жизнь, прожитая наполовину». Это великолепно.

---

<sup>1</sup> «Только в танцевальном зале», 1992 (англ. Strictly Ballroom) в русском прокате «Австралийское танго». — Прим. пер.

# НЕ ЖАЛЕЙТЕ О ПРОЖИТОЙ НАПОЛОВИНУ ЖИЗНИ

КОГДА МОЙ НОУТБУК ВКЛЮЧИЛСЯ, НА НЕМ  
ОТОБРАЗИЛАСЬ ДАТА: 15 СЕНТЯБРЯ 2043 ГОДА.  
ЭТО ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ: МОЯ СМЕРТЬ.

Кевин Келли создал «Дату смерти» — конечную точку «часов обратного отсчета», которые показывают теоретический момент вашей кончины, основанный на актуарных таблицах.<sup>1</sup>

Келли считает, что мы можем сделать один «большой проект» раз в пять лет. Итак, если я опубликую эту книгу в 2022 году и предположу, что дата моей смерти примерно соответствует действительности, у меня останется время еще на четыре больших проекта.

---

<sup>1</sup> Таблица актуарного срока службы — это таблица, которая показывает вероятность того, что человек в определенном возрасте умрет до своего следующего дня рождения. — Прим. пер.

### **Делайте то, что важно**

Возможно, вы тоже замечаете, как идет время. Может быть, вы только начинаете, или находитесь в середине карьеры, или сворачиваете дела... и чувствуете зарождение новых стремлений. Может быть, вы возмущены несправедливостью в обществе, или разочарованы тем, как обстоят дела в вашей организации, или обеспокоены игрой в безопасность. Может быть, вы заметили, что ваша жизнь достаточно полная, но не настолько богатая и содержательная, как вы надеялись.

Что бы вас ни беспокоило, я очень рад, что вы здесь. Процесс «С чего начать», описанный в этой книге, поможет вам приступить к реализации собственного проекта, который будет что-то значить.

**МЫ РАСКРЫВАЕМ**

**СВОЕ ВЕЛИЧИЕ,**

**РАБОТАЯ**

**НАД СЛОЖНЫМИ ВЕЩАМИ.**

**НАЧНИТЕ ДЕЛАТЬ**





# ЧТО-ТО ВАЖНОЕ

Майкл Бенгей Стейнер



**СКАЖИТЕ, ЧТО ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ ДЕЛАТЬ  
СО СВОЕЙ ЕДИНСТВЕННОЙ БЕЗУМНОЙ  
И БЕСЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ?**

**МЭРИ ОЛИВЕР, THE SUMMER DAY**



Кто-то однажды сказал, что я — внебрачное дитя пиксаровского Мистера Невероятного и Маппетсовского медвежонка Фоззи. Честно говоря, лучшего комплимента и не придумашь.

Но теперь кажется маловероятным, что Pixar создаст персонажа, основанного на моей жизни, поэтому мне пришлось воспользоваться моментом и сотворить его самому. Этот маленький парень — я, МБС. Он будет появляться на протяжении всей книги, чтобы оставить комментарии, рассказать истории и дать рекомендации.

# ВВЕДЕНИЕ

## **Будьте амбициозны**

Когда я впервые встретил Марселлу, мы оба только что приехали учиться в Оксфордский университет. Она прошла путь от исключения из школы до получения степени доктора философии. (Знаю, это очень круто.) Читатель, я женился на ней.

На двери ее общежития был прикреплен клочок бумаги, на котором было написано: «Жизнь — не генеральная репетиция».

Мне понравился смысл этой фразы. У каждого из нас есть только один шанс, так что используйте его по максимуму. Делайте то, что важно. Это значит быть вдвойне амбициозным: и для своей жизни, и для всего мира.

**Амбициозность в жизни** означает раскрытие вашей великой сущности и создание лучшей версии себя. Наука не раз говорила нам, что счастье редко приходит от денег, славы или статуса, даже если вам повезло иметь что-то из этого. Оно приходит от правильно прожитой жизни. Жизнь, в которой