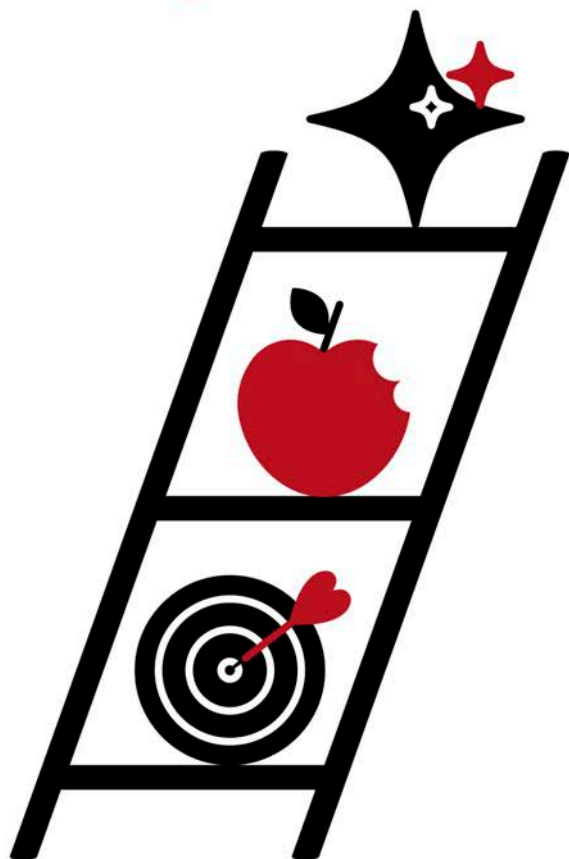


Бен Тайлер

# Великая сила перемен



Три шага по лестнице значимых  
изменений к успеху

МИО

УДК 316.648.4:159.943.7  
ББК 88.26  
Т14

*На русском языке публикуется впервые*

**Тайлер, Бен**  
Т14 Великая сила перемен. Три шага по лестнице значимых изменений к успеху / Бен Тайлер ; пер. с англ. В. Горохова. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. — 208 с. — (Книги, меняющие жизнь).

ISBN 978-5-00195-730-0

В современном обществе изменения играют крайне важную роль, и при этом даются они очень непросто. Один из самых авторитетных мировых экспертов по поведению и изменениям Бен Тайлер предлагает собственную концепцию, которая состоит всего из трех шагов и помогает добиваться реальных перемен. Книга содержит практические советы, основанные на науке о поведении, которые помогут вам правильно составить план действий, начать претворять его в жизнь и довести до успешного завершения.

Для всех, кто стремится систематически и эффективно достигать значимых изменений в важных для себя областях: на работе, дома и в любых ситуациях.

УДК 316.648.4:159.943.7  
ББК 88.26

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00195-730-0

Copyright © 2018 Text — Ben ‘Tyler’  
Tiggelaar, The Netherlands  
Published by permission of Tyler Roland  
Press (The Netherlands) and Santasado  
Agency (The Netherlands) via Alexander  
Korzhenevski Agency (Russia)  
© Издание на русском языке, перевод,  
оформление. ООО «Манн, Иванов  
и Фербер», 2023

# Оглавление

|  |     |
|--|-----|
| Глава 1. Вся книга за несколько минут .....                  | 11  |
| Глава 2. Почему так важно меняться? .....                    | 21  |
| Глава 3. Почему менять поведение так сложно .....            | 38  |
| Глава 4. «Лестница»: три ступени к изменениям .....          | 56  |
| Глава 5. Верхняя ступень: постановка цели .....              | 71  |
| Глава 6. Средняя ступень: что такое поведение .....          | 90  |
| Глава 7. Нижняя ступень: как организовать<br>поддержку ..... | 108 |
| Глава 8. «Лестница» на практике .....                        | 129 |
| Справочник по изменению поведения .....                      | 153 |
| Библиография .....   | 181 |
| Благодарности .....  | 199 |
| Об авторе .....  | 200 |

*Посвящается Ингрид*

# Глава 1

## **Вся книга за несколько минут**

- О «Лестнице» в двух словах.
- Лучшие советы об успешных изменениях.
- Изменения начинаются с вас.  
А вы задумывались почему?

Никаких предисловий. Никаких затянутых введений. Не будем усложнять: за несколько минут я объясню вам самую суть этой книги.

В современном обществе изменения играют крайне важную роль. В этом нет ничего удивительного: часто они желательны и просто необходимы.

Компания, которая хочет остаться на вершине в своей области, должна непрерывно внедрять инновации. Человек, стремящийся к карьерному росту,

должен предпринимать для этого какие-то действия. Над изменениями приходится работать и для решения многих проблем нашего общества — от расходов на здравоохранение до нагрузки на преподавателей. Даже если вам хочется улучшить личные отношения, придется засучить рукава.

Однако для всего этого мало грандиозных планов и благих намерений. Чудес не бывает.

---

Иметь блестящий план и не следовать ему — это то же самое, что вообще не иметь плана.

---

Если вы хотите измениться, нужно кое-что сделать. Нужно начать вести себя по-новому, не так, как раньше. Поведение, которое привело вас к ситуации, которую вы хотите оставить позади, надо пересмотреть.

Изменение поведения — это ключ к любым переменам. Мы желаем, чтобы по-другому вели себя наши лидеры. Мы желаем, чтобы поведение изменили сотрудники, граждане, клиенты, преподаватели. Нам нужно больше доброжелательности, внимания к клиенту, творчества, заботы о здоровье. Нужно новое поведение, которое приведет к новым, более благоприятным результатам.