

ДЭН САЛЛИВАН  
БЕНДЖАМИН ХАРДИ

# В МИНУСЕ ИЛИ В ПЛЮСЕ

РУКОВОДСТВО ПО ДОСТИЖЕНИЮ  
СЧАСТЬЯ, УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ  
И УСПЕХА



The Gap and the Gain: The High Achievers' Guide  
to Happiness, Confidence, and Success  
Dan Sullivan with Dr. Benjamin Hardy

МИОО

# Оглавление

Посвящение .....	9
Введение. Почему большинство людей не чувствуют себя счастливыми .....	13

## Часть I

### Как выйти из МИНУСА

Глава 1. Счастье не приходит извне .....	38
Глава 2. Свобода быть собой .....	65
Глава 3. Накопительный эффект нового образа мышления .....	85

## Часть II

### Как оставаться в ПЛЮСЕ

Глава 4. Сравните себя в настоящем с собой в прошлом .....	120
Глава 5. Замечайте ПЛЮСЫ каждый день .....	146
Глава 6. Обращайте любую ситуацию в ПЛЮС .....	165
Заключение. Жизнь, свобода и стремление к счастью .....	190
Примечания .....	200
Благодарности .....	217
Об авторах .....	222

# Посвящение

Начиная с 1995 года в нашей программе Strategic Coach® приняли участие более 20 тысяч амбициозных, талантливых, успешных предпринимателей. В рамках этой программы мы обучили их авторской концепции «МИНУСЫ и ПЛЮСЫ» (англ. The Gap and the Gain). Благодаря опыту работы с нашими участниками нам удалось написать эту книгу. Истории и примеры, которые вы встретите в тексте, — итог 60 тысяч часов, потраченных предпринимателями — участниками программы, и достигнутой ими профессиональной и личностной трансформации.

Эти удивительные мужчины и женщины своим примером убедительно доказывают, что *умение оценивать собственные результаты, сравнивая себя нынешнего с собой же прежним, быстро входит в привычку и становится устойчивым позитивным навыком.*

Концепция «МИНУСЫ и ПЛЮСЫ» оказалась чрезвычайно полезной для предпринимателей, стремящихся к максимальным результатам, независимо от сферы их деятельности.

Эта концепция особенно актуальна для наиболее активных предпринимателей-новаторов, которые до ее освоения редко бывали довольны своими результатами и почти никогда не могли надолго сохранить чувство удовлетворенности.

По мере того как предприниматели осваивали концепцию «МИНУСЫ и ПЛЮСЫ», вся их жизнь радикально менялась, становясь куда более счастливой. Научившись оценивать каждый свой день в сравнении с предыдущим, а не с придуманными идеалами, они чувствовали себя увереннее, а их компании показывали все более высокие результаты.

Благодаря более ясному осознанию своих целей, а также целей окружающих людей эти предприниматели меняли жизнь в лучшую сторону.

Бен Харди, мой коллега, объяснил мне, что с точки зрения психологии выводы, к которым мы пришли и которые изложены в этой книге, возможно, самые глубокие и объемные из всех, что удавалось получить на выборке нетипичных *индивидуальных* участников.

Иначе говоря, эти 20 тысяч предпринимателей — необычные люди, и жизнь у них не такая, как у большинства. Они рождены, чтобы стать победителями. Их не нужно учить добиваться успеха. Все они обладают высокой целеустремленностью, отлично умеют организовывать свою работу и добиваются значительных результатов.

У них только одна проблема, и описать ее очень просто: *с самого детства двигаясь к успеху и имея множество серьезных достижений, эти люди не научились быть счастливыми.*

Это касается и меня. Мне в жизни крупно повезло лишь однажды, когда я женился на Бабс Смит, ставшей моим главным партнером в жизни. С 1982 года ее мудрость и умение работать в команде помогают мне действовать с потрясающей эффективностью, благодаря чему счастливы и мы оба, и тысячи других людей.

*Дэн Салливан*

Лорен, мой главный выигрыш в жизни, спасибо тебе за любовь и поддержку. Спасибо за то, что помогаешь мне стать лучше и ценишь мои ПЛЮСЫ. Благодаря тебе я вижу, как высоко мы способны подняться.

Кaleb, Джордан и Логан, спасибо за все ваши невероятные успехи последних лет. Я вижу, сколько каждый из вас успевает узнать и освоить за день, и это меня вдохновляет. Вы и мне помогаете изо дня в день становиться лучше. Все вместе мы растем и меняемся. Спасибо, что остаетесь в ПЛЮСЕ, когда я ухожу в МИНУС.

Мои родители, Филип Харди и Сьюзан Найт, спасибо вам за те ПЛЮСЫ, которых вы добились в собственной жизни, а также за все то, чего я достиг с вашей помощью. Спасибо за вашу любовь и за потраченные на меня силы. Спасибо, что видите во мне и в моей жизни сплошные ПЛЮСЫ.

Такер Макс, спасибо за все ПЛЮСЫ, которых я достиг с твоей помощью в профессиональной и личной жизни. Спасибо за то, что редактируешь мои книги, а еще за то, что помогаешь мне — и как писателю, и просто как человеку — мыслить более ясно. Благодарю тебя за все наши серьезные разговоры, за то, что помогал мне разобраться со сложными эмоциями и выйти из тупика. Ты помог мне добиться важных и значимых ПЛЮСОВ, и я всегда буду тебе за это признателен.

И наконец, Джо Полиш, спасибо тебе, что создал Genius Network и познакомил меня с Дэнном и Бабс. Благодаря твоему энтузиазму, идеям, связям я смог добиться фантастических ПЛЮСОВ и как человек, и как предприниматель. Спасибо тебе большое, Джо!

*Бенджамин Харди*

---

Сравнивайте ваши достижения с тем, с чего вы начинали,  
а не с вашими идеалами\*.

---

---

\* Здесь и далее таким образом оформлены цитаты Дэна Салливана.