

УДК 159.9
ББК 88.5
К59

Козлов, Николай Иванович.

К59 Простая правильная жизнь, или Как соединить радость, смысл и эффективность / Николай Козлов. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 288 с. : ил.

ISBN 978-5-699-81357-5 (оф. 1)

ISBN 978-5-699-63864-2 (оф. 2)

Все, в чем мы уверены, кажется нам простым. Перед вами яркая палитра возможностей — нарисуйте сами свою жизнь такой, какой хотите ее видеть. Правильная жизнь — это жизнь, сделанная своими руками и принесшая радость и самому человеку, и людям вокруг.

Это книга о жизни, об эффективной жизни, но — не только. Жизнь не сводится к одной эффективности, так же как и пища не сводится к одной только калорийности. Если ориентироваться только на калории, то на день нам вполне хватило бы двух стаканов растительного масла. Калории — это еще не все. Это книга о том, как соединить в жизни радость, смысл и эффективность. Автор уверен, что наша жизнь может быть выше, чем только растительное существование и удовлетворение основных потребностей. Настоящая, правильная жизнь — определенно богаче! Автор готов поделиться с читателями своим опытом и опытом многочисленных своих учеников, друзей и коллег, как достичь этого.

Автор — создатель известного тренингового центра «Синтон» и один из наиболее уважаемых в России практических психологов Николай Козлов, тиражи книг которого превысили 10 млн экземпляров.

**УДК 159.9
ББК 88.5**

**ISBN 978-5-699-81357-5 (оф. 1)
ISBN 978-5-699-63864-2 (оф. 2)**

© Козлов Н.И., текст, 2013
© Оформление. ООО «Издательство
«Э», 2016

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

Козлов Николай Иванович

**ПРОСТАЯ ПРАВИЛЬНАЯ ЖИЗНЬ,
или КАК СОЕДИНИТЬ РАДОСТЬ, СМЫСЛ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ**

Директор редакции *Е. Капёв*
Ответственный редактор *А. Серов*
Художественный редактор *П. Петров*

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:
142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

**По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж**
*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department for their orders.*

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,
в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.:**
+7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 29.08.2016.

Формат 70x100^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,33.
Тираж 3000 (1500 экз. оф. 1 + 1500 экз. оф. 2) экз. Заказ



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одна книга до пяти



НИКОЛАЙ КОЗЛОВ

ПРОСТАЯ

ПРАВИЛЬНАЯ



ЖИЗНЬ,

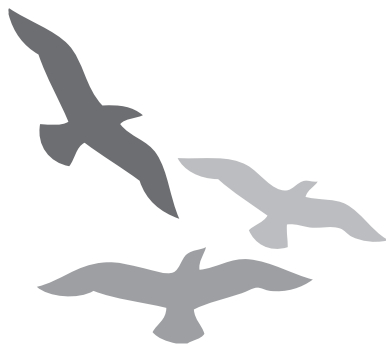
**ИЛИ КАК СОЕДИНИТЬ РАДОСТЬ,
СМЫСЛ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ**



Москва
2016

Оглавление

НАЧАЛА ПРАВИЛЬНОЙ ЖИЗНИ	15
КАК СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СЕБЯ	27
МОИ ПЛАНЫ НА МОЮ ЖИЗНЬ	69
СТРАТЕГИИ. ЦЕЛЬ. ПЛАН. МОТИВАЦИЯ	115
КАРТОГРАФИЯ МОЕЙ ЖИЗНИ	161
КАК ЖИТЬ ПО СВОИМ ПЛАНАМ	183
ЛАЙФ-МЕНЕДЖМЕНТ: ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ МЫ СТРОИМ	231
МЕТАФОРА ЖИЗНИ	263



Содержание

Предисловие	10	О кривом и правильном	12
О стиле	11	О сути	13
О чем?	12		
НАЧАЛА ПРАВИЛЬНОЙ ЖИЗНИ			15
«Не хочу» и «Надо»	17	Заботливость	24
Детские игры в «Не хочу!»	17	Свет и спокойствие	
Влад	21	радости	25
Волшебные валеночки		Умная заботливость	26
бабы Тони	23		
КАК СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СЕБЯ			27
Правильно поставленное мышление	29	Жить будущим	55
Черты человека, успешного в жизни: тест	29	Я — личность?	55
Вещи правильные — и те, которые работают	31	Личность — не данность, а заданность	57
Как мыслить правильно	32	Личность: проект, который вам предстоит всегда	58
Выбор Франклина	34	Друзья и жизненные перспективы	60
Десять черт успешного человека	35	Дружба и размышления о будущем	61
Владимир Клинков	37	Кто мои друзья?	63
Что делать с недостатками: работа на позитиве	39	Зачем я дружу с этими людьми?	63
Как организовать свою память	43		
Память внутренняя и внешняя	43		
Память позитивная и негативная	45		
Память прошлого и память будущего	47		
Память рода	49		
Мои родители	50		



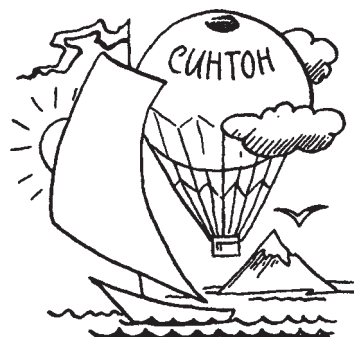
Сколько мне это стоит?	64	Есть ли более	
Как это работает		эффективные решения?	65
на цели моей жизни?	65	Как прекращать	
		ненужную дружбу?	66

МОИ ПЛАНЫ НА МОЮ ЖИЗНЬ 69

Виктор, или История		Деньги	96
застрявшей жизни	70	Карьера	96
Проблем у вас нет	72	Свободное время	97
Процессник и Результатник	76	Любовь	97
Мы все такие разные	78	Развлечения и отдых	98
Универсалы и Пофигисты	79	Обработка результатов	98
Сергей	80	Намерения	99
План: бросок в будущее	83	Решения	100
Из дневника Франклина	84	Разбудить энергию желания	101
Планы Дениса	85	Желания на миллион	
Жить настоящим?	86	долларов: что ты хочешь?	102
Ваше Предназначение	88	Правильная	
Как найти свое дело	91	жизненная цель	105
Колесо жизни	94	Хочу, Могу и Надо	105
Дом и Окружающее		Край привлекательной	
пространство	95	перспективы	107
Семья и друзья	95	Хочешь помочь – помоги	
Здоровье	95	создать перспективу	110

СТРАТЕГИИ. ЦЕЛЬ. ПЛАН. МОТИВАЦИЯ 115

Каким путем двигаться	
по жизни?	
Жизненные стратегии	117
Пассажир и Груз	117
Ракета и Снаряд	118
Парусник и Челнок	118
Курсовая	119
Спутник и Балласт	120
Что должно быть	
достигнуто?	
Конкретные цели	123



Хорошая девушка Саша, или Цель	
в ответственном формате	124
Итого	126
Движение к цели: план, этапы и шаги	127
«Как съесть слона»: разбейте сложную задачу на простые этапы	128
«Квадрат ресурсов»: ищите узел проблемы	129
«Плавающий танк»: найди специалистов и объедини их усилия	132

Движение к цели: выбор личного стиля	134
Полезное упражнение	135
Самостоятельная работа	141
Как организовать себя?	143
Как обдумывать идеи: продуктивное сомнение	144
Когда решение принято	145
Приемы самоорганизации и самостимулирования	146
Позитив	146
Организация жизни	149
Негатив	154

КАРТОГРАФИЯ МОЕЙ ЖИЗНИ 161

Анализ времени и желаний	162	Пустота или нет? Разговор с виртуальным Шефом	171
Как работал Наполеон	162	Ревизия: что я хочу и что я делаю	173
Портрет дня	164	Привести жизнь в порядок	174
Анализ	164	День Кривой и Правильный	176
Портрет недели	167	Александр Любищев	178
Анализ рабочего времени: Дела, Сервис, Пустота	167		
Анализ личного времени	169		

КАК ЖИТЬ ПО СВОИМ ПЛАНАМ 183

ТМ: плюсы и минусы	184	Начинайте с легкого времени, завершайте трудным	192
Ваши траты на ТМ	185		
Ваши приобретения: сколько и чего дает ТМ?	185		
План освоения ТМ	187		
До-ТМ: не спотыкайтесь на ошибках	188		
Начинайте с Учета времени	188		
Пятнадцать минут	189		
Напоминалки	190		
Без оценок	190		
День на четыре части	191		



Пред-ТМ: ваши полезные привычки	194	Вечером — черновик	205
Бодрое утро!	195	Утром — список дел	205
Правильный вечер	196	Определите приоритеты	206
Лягушка. Зачистка. Подвиг!	197	План дня — запишите	207
Из интервью с Дашей Рязановой, ведущим специалистом по проведению тренинговых программ для детей и подростков в «Синтоне»	200	Outlook	207
Перерывы каждый час	200	Вечерние итоги	208
Пять пальцев, пять подсказчиков	202	Закрывая глаза...	209
Собственно ТМ: планирование дел дня	205	Пост-ТМ: совершенствование своей жизни	211
		Три пути: пройти каждый	211
		Как повесить	
		эффективность	212
		Радость каждого дня	218
		Энергия и отдых	218
		Как в свой день уместить все	224

ЛАЙФ-МЕНЕДЖМЕНТ: ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ МЫ СТРОИМ 231

Три вершины жизни	232	Перед лицом смерти, или Контрольные точки твоей жизни	244
Что важнее?	233	Планирование жизни:	
Помни о Приоритетах	235	Бенджамин Франклин	245
Смысл жизни	238	Точка «Сегодня»	246
Просто жить — это слишком мало	238	Точка «Вершина»	248
Быть мастером	239	Точка «Завершение трудового пути»	255
Делать жизнь прекраснее	240	Точка «Перед смертью»	259
Делать, даже когда бессмысленно все	241	С чего начинается утро успеха	261
Китеж: жизнь Дмитрия Морозова	242		

МЕТАФОРА ЖИЗНИ 263

Невыдуманные истории	264	Разговор с Саидом	267
Рассказ Василия	264	Расшифровка метафор	268
На что похожа ваша жизнь?	265	Картинка будущего	272
		Здравствуй, утро!	276

Предисловие

Здравствуй, мои читатели! Обнимаю всех тех, кто читал мои прежние книги, жму руку тем, с кем познакомлюсь теперь.

Я возвращаюсь.

Не писал давно, соскучился, материала накопилось много, очень хочется всё воплотить в книги. Несколько книг. Ждите!

Какие новости?

Жизнь идет.

«Синтон» (напоминаю – ударение на втором слоге), из опыта которого рождаются книги мои и моих коллег, давно уже не клуб. «Синтон» теперь – серьезный и известный тренинг-центр (www.syntone.ru), один из крупнейших тренинговых центров России, коллективный член Международной ассоциации профессионалов развития личности. В «Синтоне» работают профессионалы, мы проводим личностные тренинги; бизнес-тренинги ведем в партнерском тренинг-центре «Бизнес-класс» (www.classs.ru).

Я отметил пятидесятилетие, здоров, бодр, счастлив дома с самой любимой женой на свете, люблю наших девочек



и по-прежнему весь в работе. Заходите на сайт www.nkozlov.ru – будете в курсе тренингов и новостей.

Последнее увлечение – «Психологос» (www.psychologos.ru), живая психологическая энциклопедия. Загляните. Можете поучаствовать в ее создании, возможно, увлечетесь этим так же, как и я.

Ирина Чекмарева, оформляющая своими солнечными рисунками все мои книги, все такая же веселая и молодая, хотя уже стала бабушкой. Жизнь идет!

О стиле

Вдохновения нет, поэтому пишу прозу.

А. С. Пушкин

Поздний Пушкин отличается простотой и прозрачностью слога. Кто-то из современников говорил, что талант Пушкина угас и автор исписался, но, похоже, это была та зрелость мастерства, когда суть становится важнее, чем игра формы. Зрелому Пушкину стало важно писать просто: так, чтобы яркость образов и блеск рифм не заслоняли смысл. Так же и Борис Пастернак, начинавший круговертью сумасшедшего Марбурга, взрывавшего звучание и поэтический строй, завершал свое творчество удивительно стройной классикой:



*В родстве со всем, что есть, уверясь
И знаясь с будущим в быту,
Нельзя не впасть к концу, как в ересь,
В неслыханную простоту.*

Опыт мастеров может быть ориентиром, и эту книгу мне действительно хотелось написать без зауми, так, как я рассказывал бы это своим друзьям. Везде, где можно, я старался писать максимально просто и коротко.



О чем?

Очень давно мне рассказали, что можно жить как гармонически развитая личность. Я тогда плохо представлял, что это такое, но идея мне определенно понравилась. Мне захотелось это сделать. Путь оказался не простой, но интересный и достойный, об этом пишу.

Это книга о жизни, об эффективной жизни, но — не только. Жизнь не сводится к одной эффективности, так же как и пища не сводится к одной только калорийности.

Если ориентироваться только на калории, то на день нам вполне хватило бы двух стаканов растительного масла. Или одного стакана водки — по количеству необходимых калорий на день объем достаточный.

Калории — это еще не всё.

Это книга о том, как соединить в жизни радость, смысл и эффективность. Почему-то верится, что наша жизнь может быть выше, чем только растительное существование и удовлетворение основных потребностей. Настоящая, правильная жизнь — определенно богаче!



2 стакана
растит. масла

О кривом и правильном

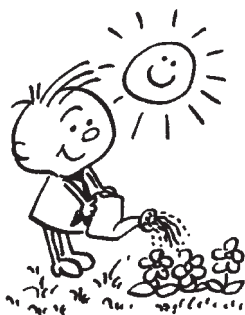
Сейчас многие говорят и думают, что правильного — нет, что у каждого свой совершенно уникальный жизненный путь, к которому не может быть какой-то единой мерки. Утверждается, что чья-то жизнь не может быть более правильной, чем жизнь кого-то другого, как нет единого покроя одежды, подходящего всем, и рассказ о правильной жизни есть только навязывание совершенно разным людям частного мнения того, кто об этой правильной жизни рассказывает.

Верно, бывает и так. Только когда на одежде вы видите кривые или неаккуратные строчки, вы понимаете, что это одежда не от лучших модельеров. Творческий подход к жизни — это одно, а неумелая или неаккуратно построенная, а то и поломанная жизнь — другое.



Кривое, как
моя жизнь!

О сути



Если вы думаете, что правильная жизнь — трудная и скучная, в которой много работы и мало радости, то у вас неправильное мнение о правильной жизни. Правильная жизнь — естественная, легкая и радостная, и я вас в нее приглашаю.

Возможно, вы уверены, что правильная жизнь — это сплошное «заставление» и дисциплина. Это не так. Когда вы себя заставляете — это неправильная жизнь.

В правильной жизни работы не больше, чем в жизни любой другой. Ведь что такое работа? Работой мы обычно называем то, что делать не хочется, но приходится. Когда вы начинаете жить правильно, вам уже ничего не «приходится», и по внутреннему ощущению вы работать перестаете. Вы будете делать все что надо, но если вы делаете это естественно, это станет для вас частью жизни, но не работой.

Позавтракать с утра — надо, и для этого нужно даже сесть за стол и себя покормить. Но разве это работа? Вы это делаете для себя, завтракаете с удовольствием. И в правильной жизни вы точно так же делаете всё. Как само собой разумеющееся делаете все дела, которые вам сделать надо обязательно.

Кому-то кажется, что правильная жизнь — это дополнительное напряжение и нагрузка. Совсем не так. Конечно, какие-то усилия будут всегда. Попрыгать на дискотеке — ну тоже нагрузка, но мы же не против? Чтобы построить и поддерживать хорошие отношения, уходит столько же сил, сколько на поругаться. Так зачем тогда тратить силы на поругаться, если за те же силы можно жить по-хорошему?

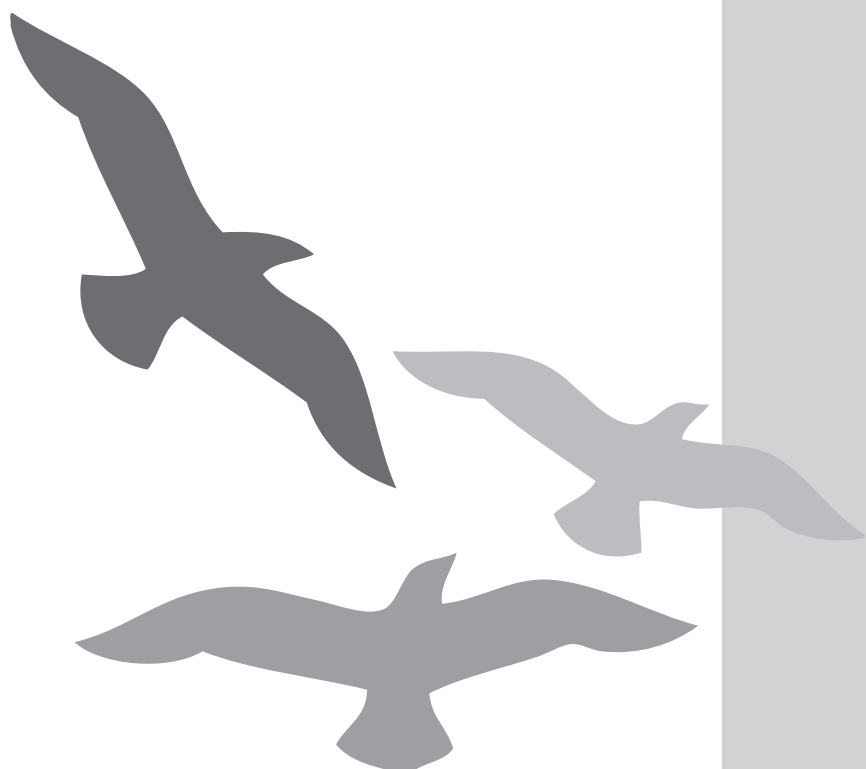
**ЗАЧЕМ ТРАТИТЬ СИЛЫ НА ПОРУГАТЬСЯ, ЕСЛИ
ЗА ТЕ ЖЕ СИЛЫ МОЖНО ЖИТЬ ПО-ХОРОШЕМУ?**



В настоящей правильной жизни я не могу обещать вам полного и абсолютного счастья, вы часто будете переживать и дефицит, и нехватку. Вы это обязательно почувствуете. Когда вам

категорически не будет хватать целой жизни, когда вы всем телом будете ощущать, что вам позарез нужны три жизни последовательно и хотя бы две параллельно, когда каждый день для вас страшно короткий – у вас наступит правильная жизнь!





НАЧАЛА
ПРАВИЛЬНОЙ
ЖИЗНИ

Правильная жизнь — это жизнь, сделанная своими руками и принесящая радость и самому человеку, и людям вокруг. Такую жизнь можно назвать и простой, если она проживается человеком естественно, сильно, уверенно. Все, в чем мы уверены, кажется нам простым.

Но начинается такая жизнь — непросто. Она начинается с детства, а детство — с игры в «хочу — не хочу». И протестов против того, что Надо.

