

Содержание

От редактора оригинального издания	9
--	---

Как работать с этим дневником	11
-------------------------------------	----

Знакомство с навыками 15

Неделя 1.	Определитесь с понятием эффективности	16
Неделя 2.	Смоделируйте позитивный характер	22
Неделя 3.	Проверьте свои парадигмы	28

Навык 1

Будьте проактивны 37

Неделя 4.	Между стимулом и реакцией	38
Неделя 5.	Станьте лидером позитивных изменений	45
Неделя 6.	Избавьтесь от реактивного языка	51
Неделя 7.	Говорите проактивно	57
Неделя 8.	Сузьте круг забот	64
Неделя 9.	Расширьте свой круг влияния	70
Неделя 10.	Сделайте свой день проактивным	74

Навык 2

Начинайте, представляя конечную цель 81

Неделя 11.	Прежде чем действовать, определитесь с ожидаемым результатом	82
Неделя 12.	Отпразднуйте свой 80-й день рождения	88
Неделя 13.	Уточните свою миссию	92
Неделя 14.	Переосмыслите отношения	96
Неделя 15.	Делитесь своей миссией	101
Неделя 16.	Сбалансируйте свои роли	105

Навык 3

Сначала делайте то, что необходимо делать сначала 113

Неделя 17.	Ставьте цель.....	114
Неделя 18.	Правильно используйте время.....	119
Неделя 19.	Готовьтесь к квадранту I.....	124
Неделя 20.	Живите в квадранте II.....	128
Неделя 21.	Планируйте свою неделю.....	133
Неделя 22.	Оставайтесь верны себе в моменты выбора.....	138
Неделя 23.	Избавляйтесь от неважного.....	144

От личной победы к победе в сфере взаимодействия 151

Неделя 24.	Сдерживайте обещания.....	152
Неделя 25.	Пополняйте эмоциональный банковский счет.....	157
Неделя 26.	Просите прощения.....	162
Неделя 27.	Прощайте.....	167

Навык 4

Думайте в духе «выиграл–выиграл» 173

Неделя 28.	Учитывайте чужую выгоду наряду с собственной.....	174
Неделя 29.	Избегайте менталитета дефицита.....	181
Неделя 30.	Культивируйте менталитет изобилия.....	185
Неделя 31.	Баланс мужества и чуткости.....	190
Неделя 32.	Соглашение «выиграл–выиграл».....	195
Неделя 33.	Отдавайте должное.....	199

Навык 5

Сначала стремитесь понять, а потом — быть понятым 205

Неделя 34.	Практикуйте эмпатическое слушание.....	206
Неделя 35.	Откройте свое сердце.....	210
Неделя 36.	Избегайте автобиографического слушания.....	216
Неделя 37.	Стремитесь быть понятым.....	222
Неделя 38.	Привнесите эмпатию в цифровую коммуникацию.....	228

Навык 6

Достигайте синергии 235

Неделя 39. Учитесь на разногласиях	236
Неделя 40. Разрешайте проблемы при помощи синергии.....	239
Неделя 41. Ищите третью альтернативу.....	243
Неделя 42. Цените различия.....	250
Неделя 43. Оцените свою открытость различиям.....	256
Неделя 44. Убирайте барьеры	261
Неделя 45. Задействуйте сильные стороны окружающих.....	266

Навык 7

Затачивайте пилу 271

Неделя 46. Личные победы каждый день	272
Неделя 47. Укрепляйте тело.....	277
Неделя 48. Обновляйте дух	282
Неделя 49. Совершенствуйте интеллект.....	285
Неделя 50. Развивайте свое сердце	289
Неделя 51. Время для себя.....	294
Неделя 52. Приручите технологии	301

И еще кое-что	306
---------------------	-----

О Стивене Р. Кови и «Семи навыках»	307
--	-----

Об авторе	308
-----------------	-----

О редакторе оригинального издания	309
---	-----

От редактора оригинального издания

Я впервые взяла в руки книгу Стивена Р. Кови «Семь навыков высокоэффективных людей» в 12 лет. Надо сказать, что я родилась в стране, которую не считают особо эффективной (хотя, по правде говоря, высокоэффективных людей можно встретить где угодно). Пока я не прочла «Семь навыков» и не стала придерживаться принципов, описанных в этой книге, мне казалось, что от меня вообще ничего не зависит. Моя родина — Гаити — была под властью жестокого диктатора, и в этих суровых условиях индивидуальность казалась непозволительной роскошью.

Но я мечтала жить лучше, чем люди вокруг меня, и было бы явным преуменьшением просто сказать, что книга Стивена Р. Кови изменила мою жизнь. Она изменила мое мышление, помогла осознать, что даже в ситуации, где от меня решительно ничего не зависит, есть то, на что я способна повлиять, и показала, что на самом деле мне по силам изменить обстоятельства. Опираясь на эти принципы, я сумела построить более яркое будущее, чем могла представить в мои 12. Хотела бы добавить, что самый важный урок, который я извлекла из «Семи навыков», — это изменение моей жизненной парадигмы, уточнение ее истинности и полноты. Один только этот принцип помог мне сохранять объективность в бесчисленном множестве ситуаций.

Я росла и становилась самостоятельнее, а книга доктора Кови, засаленная и изрядно потрепанная, по-прежнему оставалась со мной. Благодаря ей я освоила навыки, которые помогли мне уехать из родной страны, получить высшее образование в Соединенных Штатах и вести успешную, полноценную жизнь, занимаясь любимым делом. И переезжая в Южную Флориду, и отправляясь преподавать в Боливию, в Санта-Крус-де-ла-Сьерра, я брала с собой «Семь навыков». И начав писать сама, я тоже обращалась за советом к этой книге. Даже сейчас, собираясь поставить перед собой очередную цель, я по-прежнему сверяюсь с «Семью навыками».

И я лишь один из 40 млн читателей, чью жизнь эта книга изменила к лучшему. Из уроков Стивена Р. Кови извлекли пользу люди со всех концов света — и в самых разных обстоятельствах.

Считаю большой удачей то, что спустя столько лет именно я стала редактором этого дневника, в основе которого лежат семь эффективных и неустаревающих навыков. На его страницах вы найдете основные принципы самой книги, рекомендации по выполнению упражнений, а также памятки, которые помогут достичь поставленных целей самым высокоэффективным способом.

М.-Дж. Фьевр,
редактор издательства Mango Publishing

Как работать с ЭТИМ ДНЕВНИКОМ

Книгой Стивена Р. Кови «Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности» весь мир зачитывается уже более 30 лет. Она изменила к лучшему жизнь президентов, руководителей корпораций, педагогов, родителей и студентов. Ее уроки принесли пользу миллионам людей всех профессий и возрастов. А с помощью этого дневника мудрость и энергетика «Семи навыков» Стивена Р. Кови помогут меняться и вам — неделя за неделей и без особых усилий.

Убедительные высказывания доктора Кови, которые вы здесь найдете, вдохновят вас, мотивируют и побудят к самоанализу.

Дневник поможет задуматься о самовосприятии и скорректировать его. А искренние ответы на заданные в нем вопросы дадут вам пищу для размышлений о новых направлениях и этапах дальнейшего развития.

Начать вести дневник можно в любой момент. В нем девять разделов, и он рассчитан на 52 недели. На его страницах вы найдете мудрые высказывания, уроки, идеи, задания и вопросы, которые подвигнут на раздумья, а также место для записи ваших личных аффирмаций. С помощью этого дневника вы сможете преобразовать свою жизнь — как личную, так и профессиональную. Перед каждым упражнением есть четкая инструкция по его выполнению. В части недель вы можете выбрать дни для совершения конкретных шагов, а некоторые недели мы рекомендуем полностью посвятить самоанализу.

Ниже приведен пример работы с еженедельным блоком «Цель недели».

Цель недели

Пить больше воды.

Три шага к достижению этой цели

1. *Я выясню, сколько воды в день рекомендуют выпивать медики.*
2. *Я куплю или заготовлю требуемое на неделю количество воды.*
3. *Я поставлю бутылки с водой в холодильник так, чтобы, когда мне захочется пить, первыми попадались на глаза именно они.*

Личная аффирмация

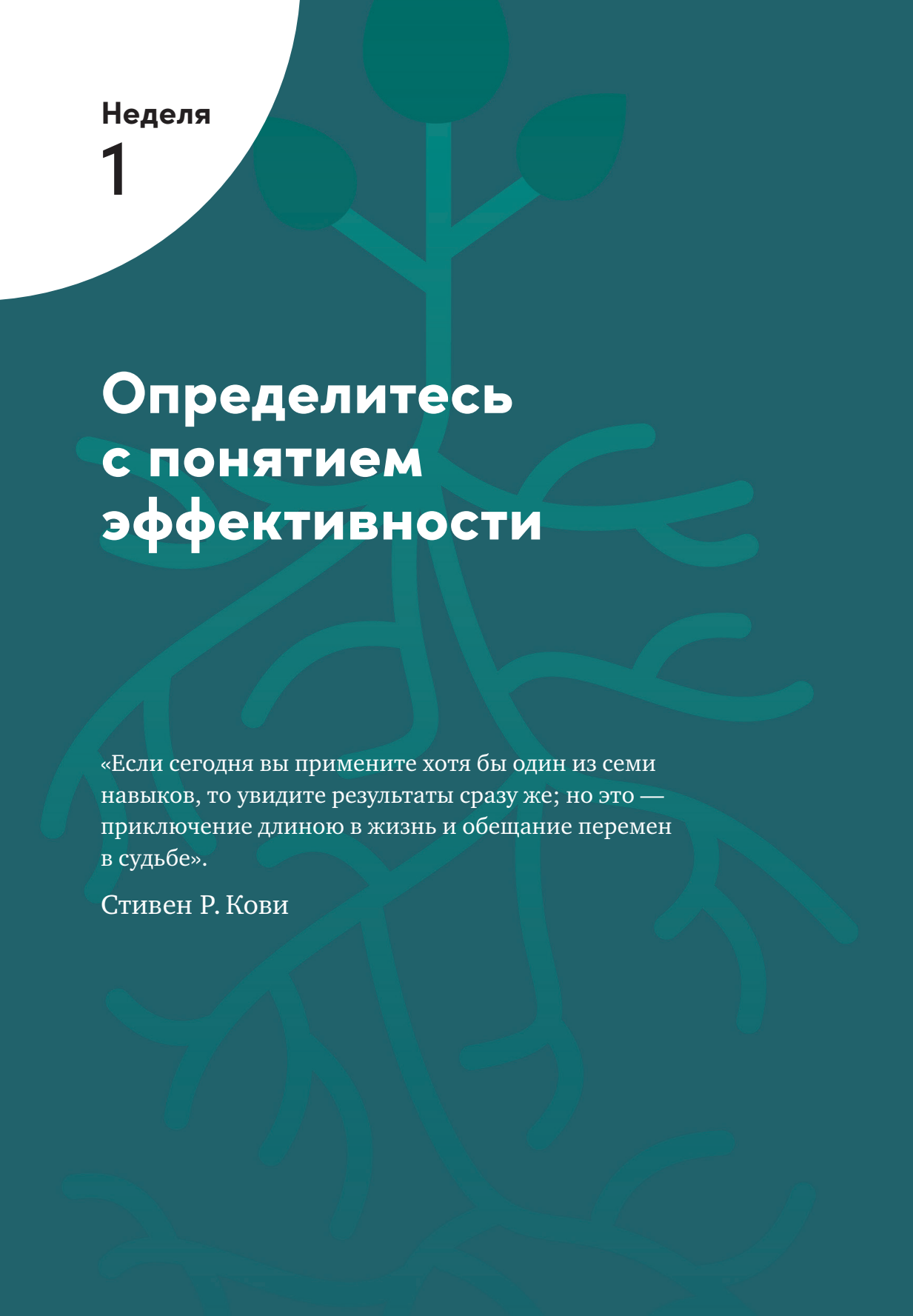
За свое здоровье отвечаю только я сам(а). Я могу делать то, что поможет мне стать более здоровым(ой) и прожить дольше.

...

В этом дневнике нет ничего случайного. Все упражнения тщательно подобраны так, чтобы вы обнаружили в себе нечто такое, чего раньше просто не осознавали и не замечали.

Пусть изменения принесут вам радость!

Знакомство с навыками

A stylized teal plant graphic with a central stem and several branches, some ending in leaves and others in small circular buds. The plant is set against a dark teal background with a white curved shape in the top left corner.

Неделя
1

Определитесь с понятием эффективности

«Если сегодня вы примените хотя бы один из семи навыков, то увидите результаты сразу же; но это — приключение длиною в жизнь и обещание перемен в судьбе».

Стивен Р. Кови

Главная мысль недели

Суть эффективности в том, чтобы цель, которую вы поставили перед собой сегодня, в будущем принесла еще большую выгоду.

Спросите себя

Что для меня самое главное в работе и в личной жизни?

Чтобы разобраться, задайте себе следующие вопросы. Запишите ответы на один из них или несколько.

Как бы я описал(а) себя? Что радовало меня в детстве? Что радует теперь? Какое мое самое большое достижение? А самая заветная мечта? Чего я больше всего боюсь?

Определите черты своего характера

Черты характера отражают фундаментальные принципы и ценности человека. Они не совпадают с чертами личности — тем, что видят окружающие. Черты характера — это ваш внутренний компас.

Прежде чем определиться с тем, что для вас значит эффективность, стоит выявить черты своего характера. Это поможет вам уточнить цели, сформулировать свою миссию, расставить приоритеты и избавиться от черт и привычек, которые вам мешают. Приступим!

Привет, меня зовут: _____

Я (обведите подходящее):

аккуратный(ая); амбициозный(ая); благодарный(ая); вежливый(ая);
веселый(ая); внимательный(ая); воспитанный(ая); впечатлительный(ая);
выносливый(ая); гениальный(ая); гибкий(ая); деликатный(ая);
дерзкий(ая); деятельный(ая); дисциплинированный(ая); добродушный(ая);
доброжелательный(ая); добросовестный(ая); добрый(ая); доверчивый(ая);
дотопный(ая); дружелюбный(ая); жизнерадостный(ая); заботливый(ая);
заводила; заслуживающий(ая) доверия; застенчивый(ая); здравомыслящий(ая);
идеалист(ка); изобретательный(ая); интеллигентный(ая); искренний(ая);
колоритная личность; контактный(ая); лидер; лояльный(ая);
любопытный(ая); миролюбивый(ая); мудрый(ая); наблюдательный(ая);
надежный(ая); наивный(ая); настойчивый(ая); находчивый(ая);
начитанный(ая); невозмутимый(ая); независимый(ая); незаурядный(ая);
непопулярный(ая); непоколебимый(ая); непредвзятый(ая); непреклонный(ая);
новатор; образованный(ая); объективный(ая); одаренный(ая);
оптимист(ка); организованный(ая); основательный(ая); осторожный(ая);
отважный(ая); ответственный(ая); отзывчивый(ая); открытый(ая);
перспективный(ая); перфекционист(ка); порядочный(ая); послушный(ая);
почтительный(ая); прагматик; преданный(ая) делу; предупредительный(ая);
предусмотрительный(ая); прозорливый(ая); проницательный(ая);
прямолинейный(ая); пунктуальный(ая); разносторонний(ая); раскованный(ая);
рассудительный(ая); решительный(ая); с твердыми принципами; с чувством
собственного достоинства; с широким кругозором; самокритичный(ая);
самостоятельный(ая); сведущий(ая); свободомыслящий(ая); серьезный(ая);
склонный(ая) к размышлениям; скрупулезный(ая); смелый(ая);
снисходительный(ая); собранный(ая); сознательный(ая); сообразительный(ая);
состоявшийся(аяся); сострадательный(ая); спокойный(ая); спонтанный(ая);
способный(ая) четко формулировать мысли; стоик; страстный(ая); схватыва-
ющий(ая) на лету; тактичный(ая); творческий(ая); терпеливый(ая);
толерантный(ая); трудолюбивый(ая); уверенный(ая) в себе; увлека-
ющийся(аяся); уживчивый(ая); умеющий(ая) хорошо адаптироваться;
умный(ая); упорный(ая); уравновешенный(ая); услужливый(ая);
хозяйственный(ая); целеустремленный(ая); честный(ая); чуткий(ая);
шутник(ца); щедрый(ая); энергичный(ая)

А еще я (обведите подходящее):

авторитарный(ая); без чувства юмора; бездеятельный(ая); безропотный(ая);
бескомпромиссный(ая); беспокойный(ая); беспринципный(ая);
бестактный(ая); бестолковый(ая); бесцеремонный(ая); бесшабашный(ая);
боязливый(ая); везде сующий(ая) свой нос; вздорный(ая); взрывной(ая);
властный(ая); всезнайка; вульгарный(ая); въедливый(ая); высокомерный(ая);
грубый(ая); деспотичный(ая); ершистый(ая); жадный(ая); жестокий(ая);
забитый(ая); забывчивый(ая); завистливый(ая); задиристый(ая);
зжатый(ая); замкнутый(ая); заносчивый(ая); злопамятный(ая);
избалованный(ая); инертный(ая); интриган(ка); инфантильный(ая);
капризный(ая); категоричный(ая); критикан(ка); крохобор(ка); легко
возбудимый(ая); легкомысленный(ая); ленивый(ая); ; лишенный(ая)
воображения; лстивый(ая); манерный(ая); мелочный(ая);
меркантильный(ая); многословный(ая); навязчивый(ая); надоедливый(ая);
наивный(ая); настырный(ая); нахальный(ая); неблагодарный(ая);
небрежный(ая); невежественный(ая); невзыскательный(ая);
невнимательный(ая); недалекий(ая); недальновидный(ая); неделикатный(ая);
нелюбознательный(ая); необщительный(ая); необязательный(ая);
неорганизованный(ая); неосмотрительный(ая); неостесненный(ая);
непостоянный(ая); непочтительный(ая); непредсказуемый(ая);
неприветливый(ая); нерязговорчивый(ая); нерешительный(ая);
неряшливый(ая); несамостоятельный(ая); несговорчивый(ая);
несерьезный(ая); неосознательный(ая); нетерпимый(ая); неуверенный(ая)
в себе; нечестный(ая); нытик; обидчивый(ая); опрометчивый(ая); педант(ка);
пессимист(ка); поверхностный(ая); подавленный(ая); подражатель(ница);
предвзятый(ая); презрительный(ая); претенциозный(ая); придирчивый(ая);
приспособленец(ка); приставучий(ая); притворщик(ца); прокрастинатор;
простодушный(ая); ролепный(ая); равнодушный(ая); рассеянный(ая);
расчетливый(ая); ревнивый(ая); резкий(ая); робкий(ая); самодовольный(ая);
самонадеянный(ая); своенравный(ая); скандалист(ка); склонный(ая) к резким
суждениям; скрытный(ая); скудный(ая); слабодольный(ая); собственник(ца);
слетник(ца); стремящийся (стремящаяся) к власти; трудоголик;
трусливый(ая); тщеславный(ая); увалень; унылый(ая); упрямый(ая); ханжа;
хулиган(ка); чересчур восприимчивый(ая); чудаковатый(ая); эгоист(ка);
эгоцентрик; эксцентричный(ая); эскапист

Чтобы стать эффективнее, я хотел(а) бы изменить эту черту характера:

Изменив ее, я стану эффективнее в профессиональном плане, потому что:

Изменив ее, я стану эффективнее в личной жизни, потому что:

Работая с дневником, время от времени возвращайтесь к этой странице.

Цель недели

Три шага к достижению этой цели

Личная аффирмация

A stylized graphic of a tree with a thick trunk and many branches, rendered in a dark teal color. The tree is positioned on the right side of the page, with its trunk and branches extending towards the left. The background is a solid dark teal color.

Неделя
2

Смоделируйте ПОЗИТИВНЫЙ характер

«Люди, живущие согласно этике своих принципов, имеют сильные глубокие корни. Они переносят жизненные тяготы и постоянно растут над собой и развиваются».

Стивен Р. Кови

Главная мысль недели

Личность человека подобна кроне дерева, которую видят в первую очередь. Хотя внешность, умения и навыки оказывают влияние на успех, истинным источником неизменной эффективности является сильный характер — он подобен корням дерева.

Спросите себя

Не фокусируюсь ли я на сиюминутном в ущерб себе?

Вспомните человека с прекрасным характером:

Укажите некоторые из его жизненных принципов (обведите подходящее):

*хорошие манеры • ответственность • самоуважение • нацеленность
на результат • увлеченность • альтруизм • честность • настойчивость
• артистизм • искренность • компетентность • самостоятельность •
уравновешенность • достоинство • востребованность • мужество • отвага
• невозмутимость • основательность • конкурентность • адаптивность •
жизнелюбие • четкая гражданская позиция • аккуратность • ум • способность
приободрить • усидчивость • коллективизм • коммуникабельность • отзывчивость
• осведомленность • дух соперничества • последовательность • уверенность
в собственных силах • сострадание • решительность • логика • стабильность
• самообладание • лояльность • высокие моральные качества • храбрость
• учтивость • творческие способности • любознательность • твердость •
стремление придерживаться демократических принципов • надежность •
целеустремленность • самоотдача • чувство собственного достоинства
• усердие • дисциплинированность • разносторонность • напористость •
результативность • расторопность • отточенность действий • эмпатия •
удовлетворенность • забота об окружающей среде • равноправие • этика
• мастерство • вовлеченность в работу • эрудиция • любознательность •*

экспрессия • объективность • доверие • репутация • преданность семье •
бесстрашие • устойчивое финансовое положение • хорошая физическая форма
• сосредоточенность • независимость • дружелюбие • щедрость • одаренность
• доброта • милосердие • признательность • стремление к развитию •
уместность • трудолюбие • здоровый образ жизни • готовность помочь другим
• честность • доброе имя • умение мечтать • чувство юмора • скромность
• автономность • авторитетность • изобретательность • внутренняя
гармония • пылливость • проницательность • воодушевленность • цельность
• образованность • внутреннее чутье • умение радоваться • справедливость •
доброжелательность • опыт • умение повести за собой • склонность к освоению
новых навыков • способность любить • значимость вклада в работу • умение
вызвать интерес • открытость • оптимизм • организованность • энтузиазм
• терпение • умение радоваться жизни • сдержанность • известность
• позитивный настрой • влияние • харизма • высокий темп работы •
профессионализм • успешность • нацеленность на успех • высокая квалификация
• здравый смысл • признание • добросовестность • совесть • реноме • уважение
к окружающим • способность нести ответственность • способность хранить
секреты • умение работать над собой • тонкость восприятия • добродетельность
• доступность • прямота • духовность • стабильность • общественное
положение • стремление заботиться о людях • умение следовать плану •
удачливость • талант • работа в команде • выдержка • традиции • верность •
дальновидность • жизненные силы • умение быть полезным • мудрость

Допишите несколько своих принципов:

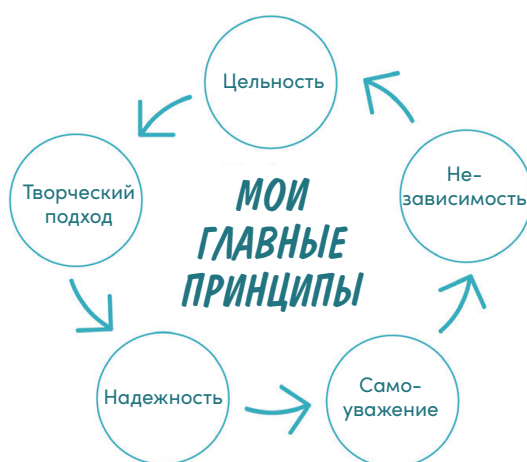
Какие из них вам хотелось бы реализовать, чтобы стать лучшей версией себя?
Вспомните: правила, которые вы сами установили, но следовать им не очень-то
получается; свои, по вашему мнению, главные неудачи; то, что вы могли бы
сделать и лучше; моменты, когда вы чувствовали себя неэффективными,

а свои усилия — напрасными; вещи, вызывающие у вас улыбку, смех, хорошее настроение или чувство удовлетворенности. Подумайте, какие из собственных ценностей вы хотели бы пересмотреть, а какие оставить неизменными.

Не усердствуйте сверх меры и не торопитесь. Выберите лишь несколько принципов.

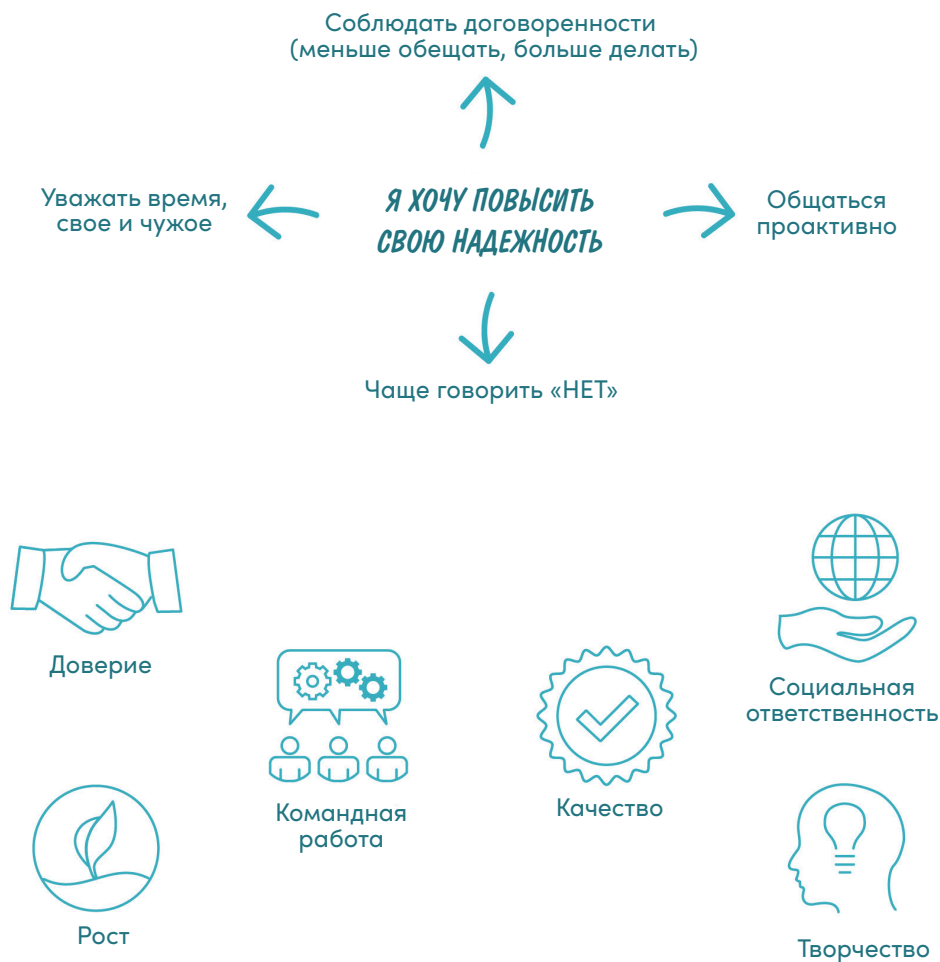


Пример:

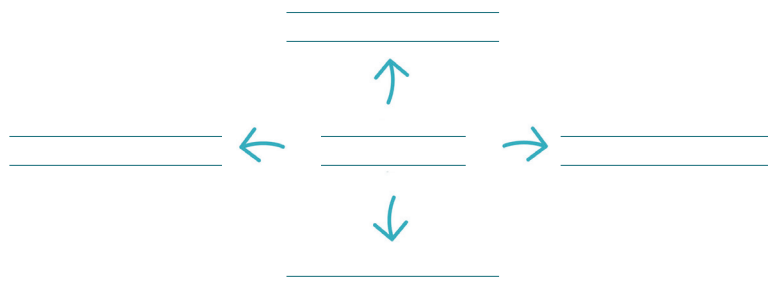


Определившись с наиболее значимыми принципами, сформулируйте цель и практические шаги по ее реализации.

Допустим, вы выбрали целью недели «надежность». Вот что вы можете предпринять, чтобы добиться желаемого:

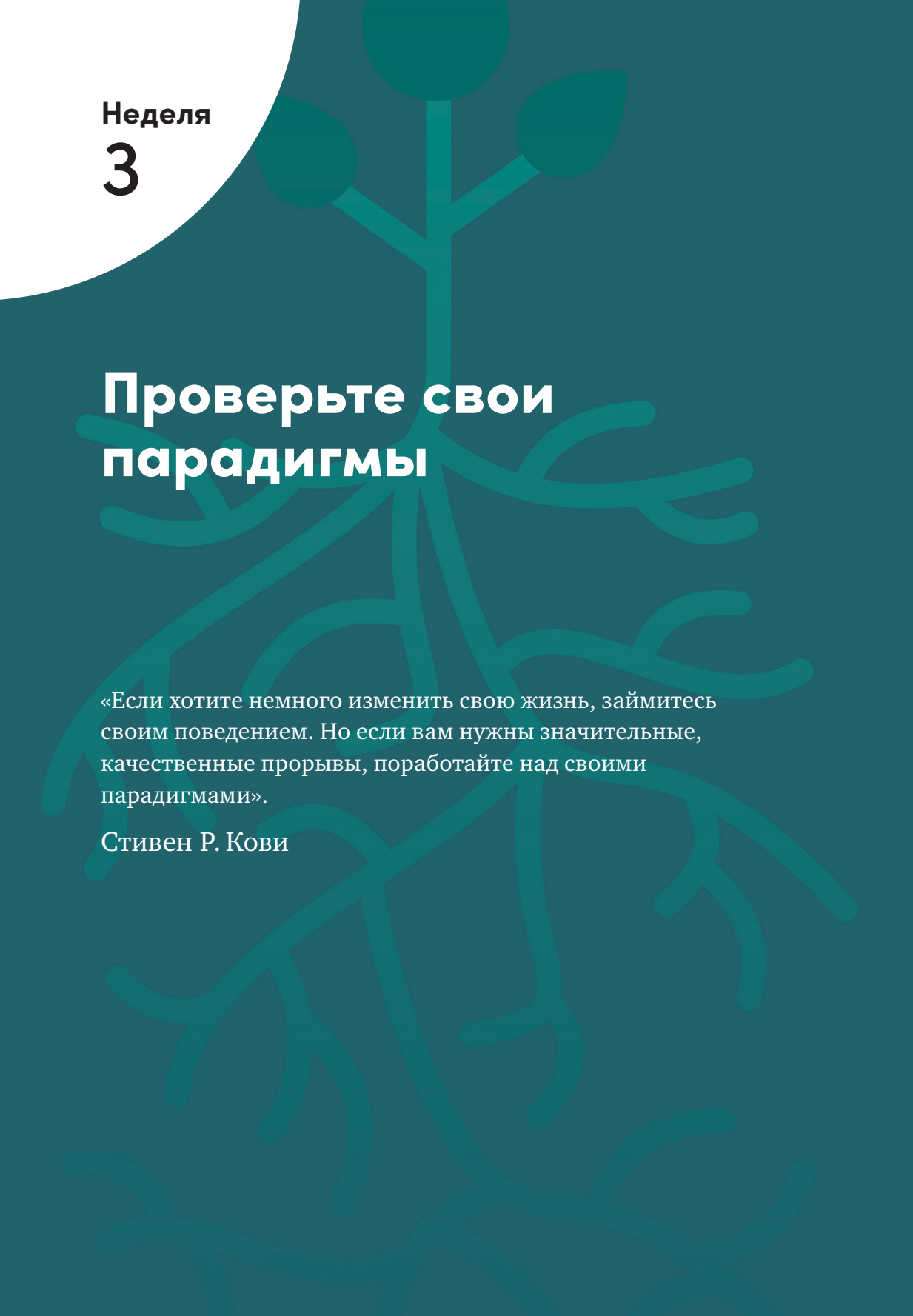


Цель недели



Три шага к достижению этой цели

Личная аффирмация

A stylized, dark teal tree graphic is positioned on the right side of the page. It features a central trunk that branches out into several smaller branches, each ending in a circular leaf. The tree is set against a dark teal background that transitions into a white curved shape on the left side.

Неделя
3

Проверьте свои парадигмы

«Если хотите немного изменить свою жизнь, займитесь своим поведением. Но если вам нужны значительные, качественные прорывы, поработайте над своими парадигмами».

Стивен Р. Кови

Главная мысль недели

Параdigмы — это наше видение, понимание и интерпретация окружающего мира, его ментальная карта.

Вот история, которую рассказал Стивен Р. Кови в «Семи навыках высокоэффективных людей»^{*}:

Как-то утром в нью-йоркском метро доктор Кови пережил сдвиг парадигмы. В вагоне было тихо: кто-то читал, кто-то сидел прикрыв глаза. На одной из остановок вошел мужчина с детьми, и те так громко шумели, что атмосфера немедленно перестала быть спокойной.

К изумлению доктора Кови, отец этих детей опустился на сиденье рядом с ним и прикрыл глаза. Его отпрыски вопили, чем-то кидались и даже пытались выхватывать газеты у пассажиров, но он никак не реагировал. Неудивительно, что доктор Кови ощутил раздражение. Он не мог поверить, что можно позволять своим детям так хулиганить, никак на это не реагируя.

Доктор Кови сдержанно и вежливо обратился к мужчине:

— Сэр, ваши дети доставляют окружающим беспокойство. Не могли бы вы призвать их к порядку?

Тот взглянул на доктора Кови и тихо ответил:

— Ах да, вы правы! Наверное, мне надо что-то сделать...

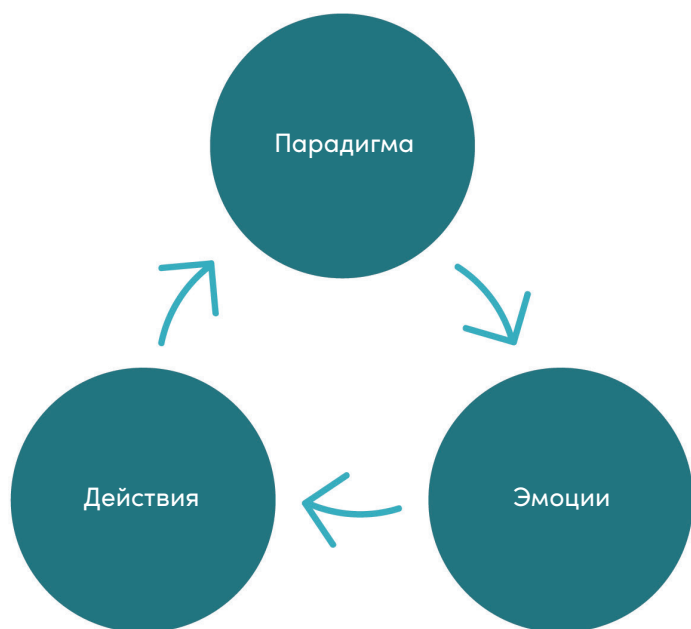
Он объяснил: он с детьми едет из больницы, где только что скончалась их мать.

— У меня путаются мысли, — добавил он, — и, наверное, они тоже не в себе.

В этот момент парадигма доктора Кови сдвинулась. Внезапно он увидел ситуацию в совершенно ином свете, стал оценивать ее иначе, испытал другие эмоции. Раздражения как не бывало. Сердце его

^{*} Кови С. Р. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности — М.: Альпина Паблишер, 2023.

преисполнилось сочувствием и состраданием. Он выразил попутчику соболезнования и поинтересовался, не может ли чем-то помочь. В один миг все изменилось.



Когда происходит сдвиг парадигмы, меняется точка зрения и вы открываете для себя другие возможности. Ниже приведены высказывания известных личностей относительно парадигм, с которыми всем нам доводилось сталкиваться.

СДВИГ ПАРАДИГМЫ		
Исходная точка зрения		Мысли после сдвига парадигмы
«Ошибка — это проблема».	►	«Всю жизнь я рассматривала любую ошибку как дополнительный шанс». Клара Ши, американская бизнесвумен
«Следуйте за мечтой».	►	«Не надо следовать за мечтой, лучше сосредоточьтесь на своих способностях. Как можно раньше выясните, что вам хорошо удастся, и целенаправленно старайтесь стать в этом лучшим из лучших». Скотт Гэллоуэй, американский оратор, писатель и предприниматель
«Будущее обусловлено прошлым».	►	«Ориентироваться на будущее — значит создавать возможность, которая коренится не в пройденном нами пути, а в перспективах, которые мы способны создать для себя сами». Вернер Эрхард, американский писатель и лектор
«Успех — это противоположность провала».	►	«Победа — это, конечно, прекрасно, но если вы и вправду хотите чего-то достичь, нужно научиться проигрывать. Именно в этом и кроется секрет успеха. Непобедимых не бывает. Но если после сокрушительного поражения вы сумеете взять себя в руки и одержите победу, когда-нибудь обязательно станете чемпионом». Вилма Рудольф, американская легкоатлетка, олимпийская чемпионка, известная во всем мире
«Все наладится».	►	«Жизнь — несправедливая штука. Привыкайте!» Чарльз Сайкс, колумнист <i>The San Diego Union-Tribune</i>

Кратко опишите сложную ситуацию из вашей жизни, связанную, например, с профессиональной деятельностью, финансами, семьей или здоровьем. Затем подберите пять слов, которые характеризуют ваше отношение к ней.

Пример: *Моя сестра Дженис звонит, только когда ей что-то нужно, скажем съездить за продуктами или пожаловаться на мужа. А развлекаться она предпочитает с друзьями. Я **чувствую**, что меня используют, не любят, из-за чего ощущаю грусть, гнев и одиночество.*

Какая парадигма стоит за этими словами?

Пример: *Дженис воспринимает меня как должное. Сестры должны любить и ценить друг друга. Она меня не любит и не считает, что я заслуживаю внимания.*

Спросите себя

Насколько верны мои парадигмы?

Найдите широко распространенные ловушки мышления, которые способны усиливать ваши парадигмы. Возможно, вы склонны преувеличивать или, наоборот, преуменьшать важность ситуации или предполагать, что эмоции отражают реальность? Сосредоточиваетесь на минусах, игнорируя плюсы? Торопитесь с выводами или все принимаете близко к сердцу? А может, чрезмерно обобщаете?

Пример: Дженис действительно часто жалуется, но это доказательство, что она доверяет мне, а не воспринимает меня как должное. Мы понимаем друг друга и иногда проводим время вместе. Когда в прошлом месяце я пригласила ее сходить в кино, она не могла дожидаться встречи.

Определите, как можно изменить парадигмы, чтобы достичь поставленных целей, и начните действовать в соответствии с новыми убеждениями. У вас есть возможность обнаружить, что вы сильнее и удачливее, чем думали.

Пример: Дженис хочет общаться со мной, и, если бы у нее была возможность, она бы делала это чаще. Я позвоню сестре, скажу, что хотела бы регулярно с ней встречаться, и предложу делать это хотя бы раз в неделю, по четвергам.

Цель недели

Три шага к достижению этой цели

Личная аффирмация
