

**ЧТО ВЫДАЮЩИЕСЯ БИЗНЕСМЕНЫ  
И МЫСЛИТЕЛИ ГОВОРЯТ О КНИГЕ «ТРИГГЕРЫ»  
И О РАБОТЕ С МАРШАЛЛОМ ГОЛДСМИТОМ**

«Мне посчастливилось несколько лет работать с Маршаллом, и это бесценный опыт. «Триггеры» — естественное продолжение его профессиональной деятельности. Многие идеи книги уже помогли мне и другим клиентам Маршалла. Я, как всегда, точно знаю, что его сосредоточенный, практичный и глубокий подход способен сформировать из вас настоящего лидера — но еще важнее, что его идеи актуальны и в обычной жизни!»

*Джим Ён Ким,  
двенадцатый президент Всемирного банка*

«Маршалл Голдсмит — отличный автор и всемирно известный коуч. Его вклад в нашу компанию трудно переоценить. Несравненный опыт и знания Маршалла принесли нам огромную пользу. В книге он делится интереснейшими историями работы с великими мировыми лидерами. Идеи Голдсмита способны преобразить жизнь и создать из нас по-настоящему целостных людей. Эту книгу стоит прочесть всем профессионалам-практикам и тем, кто стремится к лидерству».

*Дж. М. Рао, руководитель GRM Group (Индия),  
предприниматель года*

«Как осуществить необходимые перемены в наших организациях и жизнях? Маршалл Голдсмит поможет найти верный путь, как избежать негативных триггеров и развить максимально полезные. Он обучает с удивительно глубокой, теплой и позитивной энергией. Наша же задача — внимать и совершенствоваться во имя лучших результатов во всем, чего касается эта книга».

*Тони Маркс, руководитель  
публичной библиотеки Нью-Йорка*

«Старую собаку новым трюкам не научишь... без помощи Маршалла Голдсмита. Под его руководством вы сможете изменить привычное поведение и добиться лучших результатов».

*Дина Маллиган, руководитель Guardian Life,  
входит в список 50 наиболее влиятельных  
женщин-бизнесменов журнала Fortune*

«В нашей компании мы уделяем большое внимание воспитанию сильных лидеров. На протяжении многих лет идеи Маршалла помогали нашим молодым талантам. Не важно, какую роль человек играет в организации, «Триггеры» учат быть активным, целеустремленным и в профессиональной, и в личной жизни».

*Джон Хаммергрэн, руководитель McKesson, входит в список 100 ведущих руководителей мира журнала Harvard Business Review*

«Маршалл помогает людям стать такими, какими они хотят быть, и в этом деле с ним никто не сравнится. Он признанный лидер в сфере управленческого коучинга. Маршалл умеет кардинально менять представление людей о самомотивации. В «Триггерах» подчеркнута значимость самосознания, самозанятости и позитивных поведенческих перемен. Эта книга озарит новым светом многие жизни!»

*Фред Хассан, управляющий директор Warburg Pincus, бывший руководитель Pharmacia and Schering Plough, президент Bausch & Lomb*

«Фантастическая книга! В ней собрано все, чему Маршалл научил меня в последние годы. Нам не достичь личных целей, пока мы не забудем об эгоцентризме. Чтобы стать тем, кем хочешь быть, нужно пройти долгий путь осознания, который требует внимания, действий и дисциплины».

*Дэвид Чанг, лауреат премии фонда Джеймса Берда, основатель и руководитель Motofuku Group*

«Я знаю Маршалла много лет, и мне нравится работать с ним. Эта книга напоминает нашу совместную работу. Она заставляет меня смеяться, размышлять, но главное — побуждает меня к позитивным действиям».

*Лиз Смит, руководитель Bloomin' Brands (Outback, Fleming's, Roy's, Carrabba's, and Bonefish restaurants)*

«Это прекрасная книга. В ее основу легла блестящая карьера автора и коуча, превратившего многих руководителей в по-настоящему успешных лидеров. В «Триггерах» Маршалл ставит наиболее важный и фундаментальный вопрос: «Как стать таким, каким действительно хочешь быть? Прочтите ее — и вы узнаете».

*Марк Терсек, президент и руководитель The Nature Conservancy, бывший Управляющий партнер Goldman Sachs, автор книги «Сокровище природы»*

«Мне выпало великое счастье учиться у Маршалла. Он сумел запустить перемены в мою жизнь и помог перейти на следующий уровень лидерства. Книга «Триггеры» сможет сделать это и для вас!»

*Реджис Шульц, руководитель Darty Group (Франция),  
одного из ведущих ритейлеров электротоваров в Европе*

«Маршалл показал мне важность положительных перемен во всех сферах жизни. Его коучинг и ценнейшие уроки помогут осознать истинный смысл межличностных отношений и добиться высшего понимания великих результатов, которых можно достичь с помощью позитивного лидерства».

*Дэвид Корнберг, руководитель Express*

«Еще одна феноменальная книга Маршалла, полная практических советов по изменению поведения к лучшему. Занимательное и весьма поучительное чтение!»

*Ян Карлсон, руководитель Autoliv (Швеция), мировой лидер  
в области автомобильной безопасности*

«Представьте, что за цену одной книги вы сможете получить личную консультацию лучшего коуча мира. Маршалл Голдсмит именно таков. В «Триггерах» он покажет, как выявить и устранить барьеры на пути личного роста. Но главное — делать, а не планировать. Так что покупайте книгу и начинайте действовать!»

*Джим Лоуренс, руководитель Rothschild North America*

«Маршалл продолжает разработку приемов развития эффективных лидеров. В этой книге он описывает простые и эффективные методы, с помощью которых можно изменить свою жизнь. Когда вы разберетесь в поведении, которое способно поднять вас на следующий уровень, Маршалл покажет вам, как закрепить успех. Эта книга обязательна к прочтению для всех лидеров и тех, кто мечтает стать успешными».

*Джо Альмейда, руководитель Covidien*

«Маршалл предлагает лидерам постоянно фокусироваться на своем поведении. Поведение лидера, равно как и команды, является основой для достижения великих результатов и непрерывного совершенствования. Это ключ к успеху взаимосвязанных, глобальных, опирающихся на знания компаний будущего. «Триггеры» помогут сосредоточиться на переменах, необходимых для успеха».

*Аиша Эванс, вице-президент и главный менеджер Intel,  
входит в список десяти женщин-лидеров нового поколения*

«Эта книга похожа на самого Маршалла — сочетание отличного коучинга и замечательного характера!»

*Джонатан Клейн, основатель  
и президент Getty Images*

«“Триггеры” Маршалла Голдсмита — великолепная книга. Используя для иллюстрации ключевых идей примеры из реальной жизни, автор делает ценные уроки лидерства доступными и понятными».

*Нильс Ломмерин, президент  
и руководитель Del Monte Foods, Inc.*

«Маршалл Голдсмит снова доказывает, почему его считают не только одним из десяти лучших бизнес-мыслителей, но и относят в десятку лучших мыслителей мира! Книга мне больше всего нравится тем, что она предназначена не только лидерам бизнеса. В ней описан путь к совершенствованию для каждого, кто хочет изменить свою жизнь к лучшему. Спасибо, Маршалл, что помог мне осуществить позитивные и долгосрочные перемены в поведении и жизни. Моя семья тебе тоже благодарна!»

*Фред Линч, руководитель Masonite International*

«Книга обязательна к прочтению для лидеров, стремящихся осуществить реальные и осмысленные перемены в организациях и в самих себе. Маршалл, казалось бы, без усилий направляет людей к тому, что по-настоящему важно. Меня, как и многих других, он научил быть энергичным и умеющим сочувствовать лидером. Моя жизнь хороша, потому что в ней есть Маршалл».

*Сэнди Огг, управляющий партнер Blackstone Group*

«Маршалл — потрясающий коуч. Он сделал меня лучшим руководителем и человеком. В нем уникальным образом сочетаются интеллигентность, глубина и практичность. Советы Маршалла помогают изменить жизнь и карьеру к лучшему. Как он пишет в книге, между пониманием и действием есть большая разница. Мы все знаем, что нужно делать, но Маршалл дает нам реальные способы изменить свою жизнь к лучшему».

*Роберт Пейзин, руководитель Radio Flyer*

«“Триггеры” помогают понять поведенческие ловушки, в которые мы постоянно попадаем, и учат избегать их или менять к лучшему. Маршалл, как всегда, пишет логично и глубоко — в его книге все имеет смысл. Но это не означает, что перемены дадутся нам легко. Необходимо желание.

«Чтение «Триггеров» доставило мне огромное наслаждение. Как и на сеансах Маршалла, я обрел глубокое понимание, которое поможет мне стать таким, каким я всегда хотел быть. Жизнь прекрасна».

*Сорен Шредер, руководитель Bunge*

«“Триггеры” — лучшая книга Маршалла. Голдсмит обладает уникальной способностью подталкивать лидеров к отказу от выработанной годами самозащиты. Он указывает не на то, что неправильно, а на то, что станет возможным, если лидеры захотят измениться к лучшему. Книгу обязательно должны прочесть все, кто хочет достигнуть высот в работе и жизни».

*Брайан Уокер, президент и руководитель Herman Miller*

«Если хотите пересмотреть поведение, стать лучше, преодолеть дурные привычки и не испытывать сожалений, прочтите книгу «Триггеры» и немедленно последуйте ее советам. Это самая откровенная, чистая, честная, практическая работа. Ее советы помогут вам изменить жизнь. Маршалл вложил в эту книгу опыт сорока лет коучинга и поделился с читателями глубокими размышлениями, интересными историями и полезными приемами, которые преобразуют вашу карьеру, личные отношения и подарят душевный покой. «Триггеры» стоит купить хотя бы ради приведенных в ней опросников. Это лучшая книга Маршалла Голдсмита, и я ее настоятельно рекомендую».

*Джим Кузес, соавтор бестселлера «Вызов лидерства»,  
декан факультета лидерства бизнес-школы Leavey,  
университет Санта-Клары*

«В нашей организации мы давно оценили практические советы и глобкую человеческую мудрость Маршалла Голдсмита. Перед вами его лучшая книга».

*Стюарт Крейнер и Дес Дерлав, сооснователи  
организации Thinkers50, мировые лидеры по оценке  
и распространению делового мышления*

«Я страстный поклонник Маршалла Голдсмита. Прочитав эту книгу, вы тоже войдете в наше число. Маршалл обещает сделать вас таким, каким вы всегда хотели быть, если ему удастся выполнить свою работу автора, а вам — читателя. Вы не будете разочарованы. Неплохо, верно? Тогда беритесь за чтение!»

*Кен Бланшар, один из популярнейших авторов  
в истории, соавтор книги «Одноминутный менеджер»  
и «Полный вперед!»*

«Я работал с Маршаллом тридцать лет. Эта книга наполнена поразительными реальными истинами о том, как сделать себя и свою жизнь лучше. «Триггеры» — следующий шаг в его потрясающей карьере».

*Дэвид Аллен, мировой лидер в личной продуктивности,  
автор бестселлера «Как привести дела в порядок»*

«В эту книгу Маршалл Голдсмит собрал весь свой опыт, накопленный за десятилетия работы с людьми (клиентами и друзьями), которые искренне желали изменить свое поведение. Хотя «Триггеры» написаны очень легким и доступным языком, мысли, заложенные в них, весьма глубоки. Маршалл — не просто коуч. Он — юморист, провокатор и зачинщик. Если вам нужен толчок для осуществления необходимых перемен, обращайтесь к нему».

*Рита Гюнтер Макграт, член общества самых влиятельных  
стратегических мыслителей мира Thinkers50, автор книги  
«Конец конкурентного преимущества»*

«Я многое в себе хотел изменить к лучшему, но быстро сдавался, винил в своей неудаче работу, командировки, семейные обязанности и т. п. Больше оправданий у меня не осталось! В этой книге Маршалл не только выявляет препятствия на пути перемен, но и предлагает простые (но не всегда легкие) вспомогательные методы: упорство и окружение. Прочитав эту книгу, я готов попробовать!»

*Крис Куомо, лауреат премий Emmy, Peabody and  
Edward R. Morrow, Ведущий программы CNN New Day*

«Я видел, как Маршалл творил магию, способствовал невероятным прорывам, помогал осознать свой потенциал. В этой книге он щедро делится своими тайными рецептами. Обязательно к прочтению!»

*Кит Феррацци, автор бестселлеров «Ваша группа  
поддержки» и «Никогда не ешьте в одиночку»*

«Я всю жизнь помогал организациям разрабатывать стратегии, внедрять их и реализовывать потрясающие инновации. Эта книга поможет вам создать концепцию собственной жизни и реализовать ее».

*Виджай Говиндараджан, почетный профессор Дартмутской  
школы бизнеса, профессор Гарвардской школы бизнеса,  
автор бестселлера «Оборотная сторона инноваций»*

«Маршалл стал столь популярным коучем в мире бизнеса, потому что он понимает людей и умеет пробуждать в них лучшие качества. Эта книга поможет вам и вашим сотрудникам достичь высшего уровня в своей

профессии и остаться на нем. Всего одна примененная нами стратегия значительно повысила производительность труда команды. Как председатель совета директоров крупнейшей в мире компании по бизнес-коучингу, я прочел немало книг о бизнесе и личном успехе. И всей душой поддерживаю советы и рекомендации Маршалла».

*Бред Шугарс, президент,  
председатель и основатель ActionCOACH*

«Если хотите стать таким, каким должны быть, вам обязательно нужна эта книга! Представьте, что лучший коуч мира станет вашим личным наставником. Его истории и потрясающие идеи дадут практические методы, которые переведут карьеру на новый уровень!»

*Марк Томпсон, автор бестселлера «Успех, построенный  
навечно» и «А теперь создаем великий бизнес!»*

«Никто не применил принципы качества и постоянного совершенствования в человеческом взаимодействии лучше, чем Маршалл. Эта книга — новый фантастический шаг в его философии!»

*Субир Чоудхури, первый получатель медали  
Филиппа Б. Кросби от Американского общества качества,  
автор тринадцати книг по качеству*

«Мудрая книга, полная чудесных историй самоактуализации».

*Филипп Котлер, профессор маркетинга школы управления  
Келлогга при Северо-Западном университете,  
всемирно известный специалист по маркетингу*

«Маршалл Голдсмит — всемирно известный специалист по лидерству. Прочитав эту книгу, вы поймете, что он еще и умеет наблюдать за умными, деловыми людьми и особенностями их поведения. В историях Голдсмита вы наверняка узнаете собственные причуды и особенности (я сам заметил немало интересного). И если вы прислушаетесь к его словам, то поймете, как изменить свои действия к лучшему».

*Эрик Шуренберг, президент  
и главный редактор журнала INC*

«Маршалл Голдсмит — один из самых дисциплинированных лидеров-мыслителей, каких я знаю. Он использует свои же принципы и добивается прекрасных результатов. Эта книга — его новейший подарок лидерам, которые хотят осуществить позитивные перемены в жизни».

*Джефф Сمارт, председатель ghSMART,  
соавтор бестселлеров «Кто» и «Счет силы»*

«Книга поможет вам стать выдающимся человеком, каким вы и должны быть. Это прагматичное руководство по самообновлению, восстановлению и реализации. Готовьтесь к самому головокружительному приключению в вашей жизни».

*Чип Белл, автор книг «Брызги»  
и «Руководители-наставники»*

«Маршалл и Марк снова сделали это!!! Они сумели подготовить глубокие, полезные и практичные советы по изменению поведения. Я читал эту книгу, и мне казалось, что Маршалл лично консультирует меня. Какая радость учиться по его советам, наслаждаться его историями и с головой уйти в позитивные личные перемены. Маршалл — это настоящий подарок всем, кто хочет стать лучше.

*Дэвид Ульрих, профессор университета Мичигана,  
автор бестселлеров и всемирно известный специалист  
в области кадровых ресурсов*





Маршалл Голдсмит \ Марк Рейтер

# триггеры

Как запустить позитивные  
изменения в жизни

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Г60

Marshall Goldsmith, Mark Reiter  
TRIGGERS: CREATING BEHAVIOR THAT LASTS

Copyright © Marshall Goldsmith, 2013

This edition published by arrangement with Queen Literary Agency, Inc.  
and Synopsis Literary Agency

**Голдсмит, Маршалл.**

Г60 Триггеры : как запустить позитивные изменения в жизни / Маршалл Голдсмит, Марк Рейтер ; [перевод с английского Т. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 272 с. — (Психология влияния).

ISBN 978-5-04-122702-9

Триггер – это спусковой крючок, который запускает лавину изменений. Заставляет наконец-то начать заниматься спортом, придерживаться правильного питания, изучать иностранный язык, управлять личными финансами и регулярно убираться в доме. Маршалл Голдсмит, знаменитый бизнес-тренер, автор трех мировых бестселлеров, считает, что только продуманная система триггеров способна привести к долгосрочному преобразению жизни.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-122702-9

© Новикова Т., перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

*Эта книга посвящается  
Эйвери Рейд Шринер и Остину Маршаллу Шринеру —  
моим новым внукам-близнецам.  
Они — моя надежда на будущее!*

Я увидел нищего, который опирался на деревянный костыль.  
Он сказал мне: «Ты не должен просить многого».  
И красивую женщину, которая прислонялась к темной двери.  
Она крикнула мне: «Эй, почему ты не просишь большего?»

*Леонард Козн «Птичка на проводе»*



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление ..... 17

### **Часть I. ПОЧЕМУ МЫ НЕ СТАНОВИМСЯ ТАКИМИ, КАКИМИ ХОТИМ БЫТЬ?**

Глава 1. НЕПРЕЛОЖНЫЕ ИСТИНЫ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ  
ИЗМЕНЕНИЙ ..... 27

Глава 2. ТРИГГЕРЫ УБЕЖДЕНИЙ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ  
ПОВЕДЕНЧЕСКИМ ПЕРЕМЕНАМ ..... 35

Глава 3. ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА ..... 49

Глава 4. ВЫЯВЛЕНИЕ СОБСТВЕННЫХ ТРИГГЕРОВ ..... 63

Глава 5. КАК РАБОТАЮТ ТРИГГЕРЫ ..... 79

Глава 6. МЫ ОТЛИЧНО ПЛАНИРУЕМ, НО ПЛОХО ДЕЛАЕМ ..... 87

Глава 7. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ ..... 98

Глава 8. КОЛЕСО ПЕРЕМЕН ..... 109

### **Часть II. ПОПЫТКА**

Глава 9. СИЛА АКТИВНЫХ ВОПРОСОВ ..... 127

Глава 10. ВОВЛЕКАЮЩИЕ ВОПРОСЫ ..... 137

Глава 11. ЕЖЕДНЕВНЫЕ ВОПРОСЫ В ДЕЙСТВИИ ..... 151