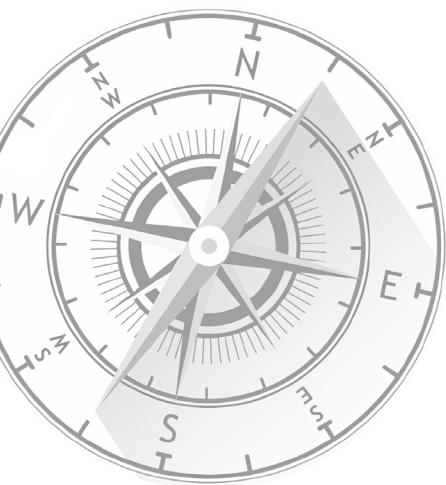


*Наша жизнь складывается совсем иначе,
если мы действительно знаем, что для нас
самое важное, если мы храним это в своем
сознании и в соответствии с этим
каждый день делаем именно то, что имеет
для нас первостепенное значение.*

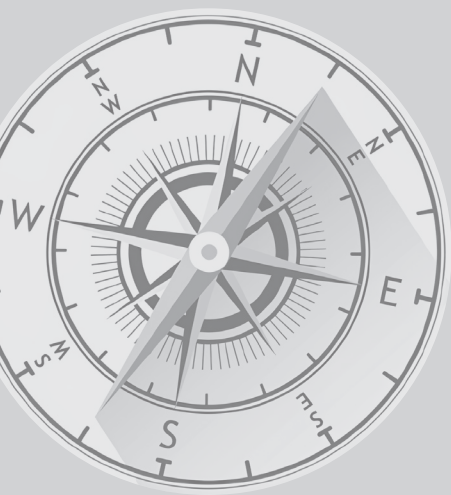


Содержание

Найдите цель своей жизни	11
1. Личная миссия: ваше важнейшее заявление	13
Что такое личная миссия?	13
Почему 90% своей жизни мы движемся в неверном направлении?	16
Куда ведет ваша лестница?	17
2. Начинайте, представляя конечную цель	19
Все создается дважды	21
Куда приведет вас ваш жизненный путь?	23
Почему второй навык так важен	24
Насколько осознанно вы живете?	26
Поздравляю!	27
3. Центр вашей жизни	31
Ваш выбор?	34
Что является центром вашей жизни?	36
Ваша жизнь — как американские горки?	37
4. Все зависит от принципов	39
Определите свои жизненные принципы.	41
Какие принципы для вас важнее всего?	42
5. Ваши роли и цели	43
Главная роль или роль второго плана?	44
Ваши семь главных ролей	46
Каковы ваши долгосрочные цели?	47

6. Чего вы хотите от жизни?	49
В чем цель вашей жизни?	50
Идите своей дорогой!	51
Определите свою личную миссию	52
Ваши семь жизненных целей	58
7. Момент истины.	59
Решение за вами!	62
Реактивный или проактивный?	65
Что ваш язык говорит о вас?	66
Слова имеют значение.	67
8. Перепишите сценарий своей жизни	69
Ваша тайная жизнь	70
Поворот в жизни	71
Все взаимосвязано.	77
Приведите три свои жизни в гармонию	81
Мечтать можно!	82
9. Ваша лучшая жизнь	83
История о мечте.	85
Что бы вы сделали, если бы....	87
Преодоление самоограничений.	88
Путешествие в детство.	91
Обратитесь за поддержкой к тем, кто знает вас лучше всех	92
10. Используйте воображение!	93
Искусство визуализации.	94
Вы готовы?	96
Подкрепление вашей миссии.	98
Кому может помочь ваша личная миссия?	101
Что вас останавливает?	102
В чем проблема?	105

11.	Что делает вашу миссию великой?	111
	Жить, любить, учиться и делать дело своей жизни!	113
	Баланс в вашей миссии и в вашей жизни	116
	Контрольный список для формулировки вашей миссии.	118
12.	Как должна выглядеть личная миссия?	119
	Пишите от руки	121
	Дайте волю своему воображению	122
	Реальные формулировки миссии: примеры для вдохновения	123
13.	Семь шагов к созданию личной миссии	135
	Шаг 1. Сбор идей	136
	Шаг 2. Разработка структуры	138
	Шаг 3. Создание первого черновика.	139
	Шаг 4. Доработка первого черновика.	143
	Шаг 5. Личная миссия почти готова	144
	Шаг 6. Отзывы от доверенных лиц.	146
	Шаг 7. Личная миссия готова.	148
14.	Воплощение вашей миссии в жизнь	151
	Не спускайте глаз со своей миссии	152
	Подкрепление вашей миссии.	153
	Найдите свой жизненный девиз.	154
	Держите курс!	157
	Следуйте за сердцем	158
	О Стивене Р. Кови	159



Найдите цель своей жизни

Один из величайших наставников, мой отец Стивен Кови, учил меня, что мое будущее, моя судьба — в моих руках и что я вправе выбирать, кем мне стать. И я чувствую, что именно я должен написать эти приветственные слова — ведь я был воспитан на принципах и навыках Стивена Кови.

Сегодня — как никогда ранее — люди обладают невероятным богатством возможностей. Мы вольны выбирать, как и с кем нам жить — и чем заниматься в жизни. Звучит неплохо, но и проблема у нас такая, какой никогда ранее не было: к нашим услугам слишком много вариантов, вокруг слишком много информации. И пока нас парализуют сомнения в правильности нашего выбора, мы упускаем важные возможности.

Как с этим бороться? Разработайте свою личную миссию, которая поможет вам понять, чего вы действительно хотите добиться от жизни, и которая послужит планом действий для достижения ваших целей.

Колоссальная сила личной миссии заключается в том, что она возвращает вашу судьбу в ваши руки, не позволяет никому другому влиять на нее. Личная миссия четко и ясно формулирует ваше предназначение в жизни и придает вам уверенность для принятия любых решений.

Если бы я мог попросить вас о чем-то, я бы попросил только об одном — идите путем, наполненным смыслом, ведущим к определенной цели, и не оставляйте свою жизнь на волю случая. Возвращайтесь к этой рабочей тетради, пока ваша миссия не будет полностью сформулирована, и никогда не забы-

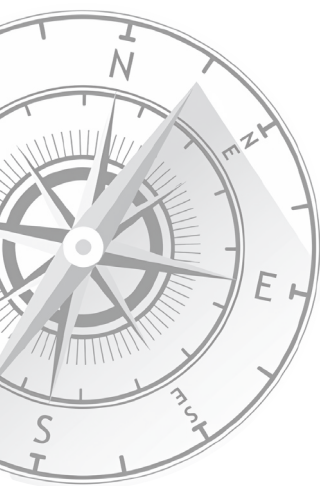
вайте о ней. Перестаньте говорить «завтра» и начните работать над своей личной миссией уже сегодня!

Желаю вам счастливого пути в самопознании!

Шон Кови

Автор бестселлеров *The New York Times*

«7 навыков высокоэффективных тинейджеров»* и «Как достичь цели: Четыре дисциплины исполнения»**



* Кови Ш. 7 навыков высокоэффективных тинейджеров. — М.: Добрая книга, 2022.

** Кови Ш., Макчесни К., Хьюлинг Дж. Как достичь цели: Четыре дисциплины исполнения. — М.: Альпина Паблишер, 2025.

1.

Личная миссия: ваше важнейшее заявление

Правильно ли я выбрал работу? Доволен ли я тем, как я живу? Что я на самом деле хотел бы сделать со своей жизнью? Люди все больше озабочены подобными экзистенциальными вопросами — а ответы неочевидны. В чем истинная цель нашей жизни, как ее найти?

Эта рабочая тетрадь поможет вам сформулировать свою личную миссию. Перелистывая эти страницы, вы будете размышлять о том, что вас мотивирует, каковы ваши подлинные желания и что делает вас по-настоящему счастливым. Когда вы дойдете до конца, у вас появится личная миссия, которая может вам жить более осознанной и эффективной жизнью.

Что такое личная миссия?

Виктор Гюго однажды сказал: «В мире нет ничего более могущественного, чем идея, время которой пришло». Личная миссия — это и есть такая идея. Ее можно назвать «кредо», «жизненной философией» или «смыслом жизни». Она важна, потому что она отвечает на следующие фундаментальные вопросы:

- ▶ **Зачем** я живу? В чем моя особая **цель**?
- ▶ Кем я хочу стать? Какие мои **способности** по-настоящему важны?

- ▶ Что я хочу сделать? Какую **ценность** я хочу дать этому миру?
- ▶ Что я могу **сделать**, чего не могут остальные?
- ▶ Какие **ценности** и **принципы** определяют мой образ жизни и поступки?
- ▶ Как должно выглядеть **дело моей жизни**? Какое **наследие** я хочу оставить?

Что даст вам личная миссия?

Ваши видение, ценности и принципы мощнее, важнее и нужнее, чем багаж прошлого или сегодняшняя суета. Вот почему разработка личной миссии — одна из самых важных вещей в вашей жизни. Формулировка миссии определяет ваше мировоззрение, обосновывает ваши решения и дает вам ощущение точного направления. Когда вы составите ее, вы сможете действовать, а не просто реагировать на свои эмоции, внешние обстоятельства и поведение других людей. В сложных ситуациях миссия помогает выбрать проактивный, ценностно ориентированный курс действий, основанный на принципах. Одним словом:



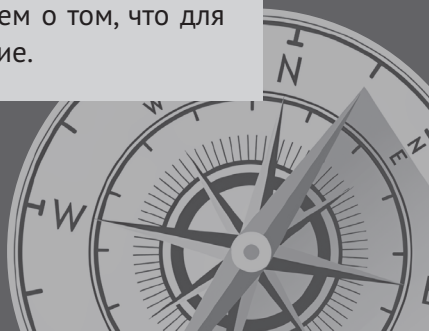
Создание личной миссии — это активный шаг в направлении личностного развития и начало позитивных изменений в вашей жизни. Этот процесс заставит вас тщательно переосмыслить свои приоритеты и привести свое поведение в соответствие с вашими ценностями и принципами. Вы больше не захотите быть игрушкой внешних обстоятельств!

Работа над формулировкой своей миссии — приятное и осмысленное занятие, в ходе которого вы многое узнаете о себе и своей жизни, включая такие вещи, о которых даже не подозревали.

Но помните, что личную миссию нельзя придумать как бы между прочим. Чтобы прийти к окончательному варианту, потребуются глубокие размышления и тщательный анализ. Возможно, со временем вы еще не раз вернетесь к личной миссии, чтобы что-то исправить. Могут потребоваться недели или месяцы, пока результат вас не удовлетворит. Но это стоит того. Начните сегодня — и используйте эту книгу в качестве компаса и источника вдохновения, который будет направлять вас на этом пути.

Ваша личная миссия

- ▶ это компас, который ведет вас к осмысленной, эффективной и успешной жизни,
- ▶ в сжатой форме излагает ваше видение своей жизни,
- ▶ рисует вас таким, какой вы есть, а вашу жизнь — такой, какой она должна быть,
- ▶ отражает вашу цель,
- ▶ определяет принципы и ценности, по которым вы хотите жить,
- ▶ поможет вам сказать «нет» неважному — ради «да» по-настоящему важному,
- ▶ поможет вам понять, что вам нужно делать каждый день, чтобы достичь своих целей,
- ▶ служит постоянным напоминанием о том, что для вас действительно имеет значение.



Почему 90% своей жизни мы движемся в неверном направлении?

Что общего у вас с самолетом? Ответ заключается в том, что и вы, и самолет 90% времени движетесь в неверном направлении.

Планирование и корректировка курса — это нормально

Направляя самолет к месту назначения, пилот точно знает, куда ему нужно попасть, и четко представляет себе траекторию полета. Но когда самолет уже взлетел и взял курс на пункт назначения, ветер, дождь, турбулентность, другие самолеты и еще ряд факторов постоянно заставляют его в той или иной степени отклоняться от выбранного маршрута. В результате самолет проводит не менее 90% своего времени, двигаясь в неверном направлении. Катастрофа? Конечно, нет. Пилот регулярно проверяет направление полета, следит за показаниями приборов, общается с диспетчером. Получая указания от авиадиспетчера, он корректирует курс — и в итоге его самолет достигает запланированного пункта назначения, хотя фактически 90% времени он в той или иной степени отклонялся от маршрута.

Как и у самолета, у вас есть пункт назначения — важное, значимое для вас место, в которое вам нужно попасть. Это место вы опишете в вашей личной миссии. Как и самолет, 90% времени вы, скорее всего, будете двигаться не в том направлении, и ваша миссия станет вашим средством навигации, опорой и источником надежды. Она поможет вам корректировать курс, как бы этому ни мешала жизнь.



В этом, собственно, и заключается смысл личной миссии: она будет возвращать вас на верный путь не раз и не два, а столько раз, сколько потребуется.

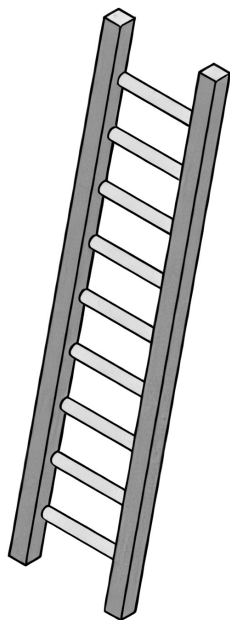
Куда ведет ваша лестница?

Для того, чтобы реализовать свое видение, важно постоянно следить, верным ли маршрутом вы двигаетесь. Но легче сказать, чем сделать! У пилота есть множество приборов, которые помогают ему следить за движением самолета — при любом изменении траектории он получает предупреждающие сигналы. К услугам пилота также авиадиспетчеры, которые оповещают его о любых отклонениях от маршрута. В реальной жизни, однако, все не так просто.



Изо всех сил карабкаясь по лестнице успеха, многие обнаруживают, что лестница вела не туда.

Если ваша лестница стоит не у той стены, каждый ваш шаг все больше и больше отдаляет вас от цели — хотя, казалось бы, вы двигаетесь вперед. Поэтому очень важно время от времени проделывать упражнение «Лестница», которое поможет вам выяснить, у той ли стены стоит ваша личная лестница. Подумайте над вопросами к упражнению и запишите свои ответы.



Упражнение «Лестница»

Уверен ли я, что моя лестница стоит у правильной стены?

Да, потому что

Нет, потому что

Не двигал ли я в последнее время мою лестницу?

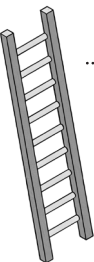
.....

.....

Может быть, пора сделать это сейчас? Почему?

.....

.....



.....

.....

2.

Начинайте, представляя конечную цель

Прежде чем приступить к разработке своей миссии, вы должны убедиться, что ваша лестница стоит у нужной стены. Это важный шаг — сделав его, вы становитесь у руля своей жизни. Теперь вы сами контролируете курс и направление — а когда вы контролируете курс, логично предположить, что вы представляете себе конечную цель. Те, кто читал книгу «7 навыков высокоэффективных людей»*, возможно, помнят, что это — навык 2. Ниже — краткий обзор всех семи навыков.

Краткий обзор: семь навыков высокоэффективных людей

Навык 1: Будьте проактивны

Не будьте жертвой своей наследственности, внешних обстоятельств или прихотей окружающих. Возьмите свою жизнь в свои собственные руки.

Навык 2: Начинайте, представляя конечную цель

Кем вы хотите стать? Какое наследие вы хотите оставить после себя? Составив личную миссию, вы определите свой курс на успех.

* Кови С. 7 навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности. — М.: Альпина Паблишер, 2017.

Навык 3: Сначала делайте то, что необходимо делать сначала

Определите приоритеты. Скажите «нет» неважным вещам. Никому не позволяйте давить на вас. Делайте то, что важнее всего.

Навык 4: Думайте в духе «выиграл-выиграл»

Забудьте о конкуренции, зависти и «нулевых вариантах». Заключайте только беспроигрышные соглашения, основанные на доверии. Выгода должна быть обоюдной, чтобы все стороны остались довольны.

Навык 5: Сначала стремитесь понять, потом — быть понятым

Станьте мастером слушания. Стремитесь понять, что на самом деле думают и чувствуют остальные. Слушайте с намерением понять — и ваши отношения с людьми выйдут на новый уровень. Только убедившись в том, что вас действительно понимают, делитесь своей точкой зрения.

Навык 6: Достигайте синергии

Если бы все были одинаковыми, жить было бы скучно и творчество было бы невозможно. Цените различия между людьми, учитесь у людей, используйте их знания, опыт и сильные стороны.

Навык 7: Затачивайте пилу

Навык «затачивания пилы», или сбалансированного самообновления, поддерживает и развивает ваш личный ресурс — вас самого. Он позволяет вам обновлять четыре измерения вашей личности — физическое, духовное, интеллектуальное и социально-эмоциональное.

Все создается дважды

В основе умения начинать деятельность, представляя конечную цель (второго навыка), лежит идея, что все создается дважды:

- 1) **мысленно — в вашем сознании;**
- 2) **физически — в реальности.**

Возможно, вы не осознаёте того, что вы уже следуете этому принципу во многих сферах своей жизни.

- ▶ Перед походом в супермаркет вы составляете список покупок.
- ▶ Прежде чем испечь пирог, вы изучаете рецепт.
- ▶ Вы обязательно продумываете замысел выступления или презентации.
- ▶ Вы планируете отпуск заблаговременно — минимум за несколько недель.

Все создается дважды — сначала в голове, а потом уже в реальности. Разберем это на примере пазла.

Пазл вашей жизни

Вообразим такую сцену: вы выкладываете на стол тысячу кусочков головоломки и переворачиваете крышку, чтобы посмотреть, как должен выглядеть собранный пазл, — но картинки там нет! Как же решить головоломку, не зная, как должен выглядеть результат? «Вот бы хоть на секунду увидеть картинку, мне бы этого хватило!» — думаете вы. С чего начать, если нет ни малейшего представления о конечной цели?!

А теперь представьте, что ваша жизнь — это пазл. Знаете ли вы, что должно из нее получиться? Есть ли у вас четкое видение своей жизни? Представляете ли вы конечную цель?

Сделайте свою жизнь шедевром!

Представьте, что ваша жизнь — это картина,
а вы — художник.

Картина может быть какой угодно.

Что бы вы нарисовали?

.....

.....

.....

ЭТО ВАША ЖИЗНЬ:
СДЕЛАЙТЕ ЕЕ ШЕДЕВРОМ!



Куда приведет вас ваш жизненный путь?

Когда вы находитесь в начале пути и знаете его цель, можно попробовать проложить маршрут. Это похоже на строительство дома.

Сначала планируйте, потом стройте!

До начала строительства дома — еще до того, как вы заложите фундамент, — важно распланировать каждую деталь. Первое и самое главное — вам нужно четко представлять, каким вы хотите видеть ваш дом. Уютное гнездышко для двоих? Место для работы и жизни? Особняк с огромным садом? Много места для семьи? Планируя большой дом для семьи, вы можете, например, спроектировать гостиную как место, где все смогут собраться вместе. Возможно, вы запланируете игровую комнату для детей и площадку для барбекю в саду. Так вы будете думать о доме своей мечты до тех пор, пока в вашем сознании не сформируется четкая картинка, которую вы преобразуете в план строительства. И только когда все будет продумано до мельчайших деталей, начинается стройка.

А теперь представьте, что будет, если вы пропустите этап планирования и сразу перейдете к строительству. Неизбежно придется вносить множество изменений и исправлений — и все это будет стоить времени и денег. Не зря говорят: «Семь раз отмерь, один раз отрежь», — вы должны быть на 100% уверены, что ваш первоначальный проект, ваш план строительства — это именно то, что вы хотите в результате получить. Чтобы план можно было успешно реализовать, сначала необходимо его тщательно продумать — а потом отслеживать его выполнение на протяжении всего строительства. Только так вы будете точно знать, что нужно сделать в тот или иной момент. Начинайте, представляя конечную цель.

Почему второй навык так важен

Энни, моя знакомая, как-то рассказала мне историю, которая подчеркивает важность второго навыка: начинать, представляя конечную цель.

Студенты и «Семь навыков»

Я много лет вела курсы в муниципальном колледже. Целый семестр был посвящен семи навыкам высокоэффективных людей. Мне очень нравилось рассказывать студентам — а среди них были и молодые, и довольно взрослые, и даже пожилые, с весьма интересным опытом за плечами — о силе навыков, целей и принципов. И, конечно, мне как их наставнику, ментору и другу было интересно узнать, какое влияние оказали семь навыков на их жизнь и что показалось им особенно интересным и полезным. Поэтому я включила в экзамен «призовой вопрос»:

Какой из семи навыков высокоэффективных людей для вас самый важный — и почему?

Ответы студентов застали меня врасплох. Почти все они выбрали второй навык — «начинать, представляя конечную цель». Почему для них это было так важно? Они называли разные причины, но прослеживалась четкая тенденция: для большинства из них второй навык стал первой попыткой наметить четкий курс своей жизни. В начале семестра лишь немногие имели хотя бы приблизительное представление о том, как будет выглядеть их дальнейшая жизнь. Они не знали, что хотят изучать после колледжа и какую карьеру хотят сделать. Многие учились в колледже только потому, что так положено, или потому, что им больше нечего было делать.



Читая ответы на «призовой вопрос», я осознала очень важную вещь: почти никто из моих студентов в начале семестра не имел четкого видения своей жизни. У них не было цели, которая бы ими двигала, они не думали о вкладе, который они хотели бы внести. В конце семестра всем им без исключения открыл глаза второй навык. Впервые они смогли осознать индивидуальный смысл и цель своей жизни.

Почему меня это так удивило? Возможно, потому что я-то гораздо раньше определилась со своими главными целями. Не знаю, что меня к этому побудило, но я это сделала — и думала, что у остальных должно быть так же.

*Я та, которая я есть сегодня, благодаря тому
выбору, который я сделала вчера.*

ЭЛЕОНОРА РУЗВЕЛЬТ

*Два самых важных дня в твоей жизни: день,
когда ты появился на свет, и день, когда по-
нял зачем.*

МАРК ТВЕН

Насколько осознанно вы живете?

Если вы живете без плана, вы подобны кораблю без руля. Хуже того, вы позволяете контролировать значительную часть вашей жизни другим людям и внешним обстоятельствам — вместо того, чтобы делать это самим. Ваша жизнь сводится к тому, чтобы **реагировать** — и делать то, чего от вас ждут и чего от вас хотят. Вашу жизнь определяют окружающие, а не ваши собственные ценности и принципы. Вашу личную миссию определили за вас, и вы просто следуете сценарию, который написал кто-то другой. Вы живете свою жизнь неосознанно. Иначе говоря:



У вас есть два варианта. Вы можете выполнять свой собственный жизненный план или действовать под влиянием внешних обстоятельств, желаний, планов других людей и собственного прошлого.

- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
- Это во многом зависит от того, куда ты хочешь прийти, — ответил Кот.
- Да мне почти все равно, — начала Алиса.
- Тогда все равно, куда идти, — сказал Кот.

«Приключения Алисы в Стране Чудес»,
Льюис Кэрролл*

* Перевод Н. М. Демуровой. — Прим. пер.

Поздравляю!

Для прочтения нескольких следующих страниц выберите, пожалуйста, уединенное место, где никто не будет вам мешать. Устройтесь поудобнее и сосредоточьтесь исключительно на том, что написано. Отбросьте все заботы и тревоги. Дайте волю своему воображению, отправляясь в мысленное путешествие, — вплоть до мельчайших деталей.

Ваш юбилей

Сегодня вам исполняется 80 лет, и вам повезло, что вы празднуете это событие в кругу самых близких вам людей.

Представьте себе сияющие лица членов вашей семьи, друзей, бывших коллег и соратников. Каждый из них пришел пожелать вам всего наилучшего. Гости благополучно расселись после ужина, чтобы выслушать четыре выступления в вашу честь.

Первым выступит кто-то из членов вашей **семьи** или из родственников, приехавших со всех концов страны, — муж или жена, один из ваших детей, братьев, сестер или племянников, ваши тетя или дядя, двоюродный брат или сестра.

Вторым выступающим должен быть один из ваших **друзей** — тот, кто сможет рассказать, что вы за человек.

Третий выступающий — сослуживец, ваш **коллега**.

А четвертый — ваш хороший **знакомый**, например представитель общественной организации, в которой вы состояли.

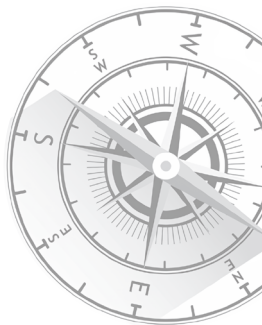
А теперь серьезно задумайтесь:

- ▶ Какие слова о себе и своей жизни я хотел бы услышать от каждого из выступающих?
- ▶ Каким мужем или женой, отцом или матерью я хотел бы предстать?
- ▶ Каким братом или сестрой?
- ▶ Каким другом?
- ▶ Каким коллегой по работе?
- ▶ Какую оценку своего характера я хотел бы получить?
- ▶ Какие дела и достижения я хотел бы запечатлеть в их памяти? Какой след хотел бы я оставить в их жизни?

Не вздумайте пропустить этот шаг и просто продолжить чтение. Хорошо подумайте над вопросами и запишите на следующих страницах все, что придет вам в голову, — хотя бы в форме ключевых слов.



Вы когда-нибудь спрашивали себя, почему вы на самом деле занимаетесь именно тем, чем вы занимаетесь?



Четыре речи на день рождения

Семья

.....

.....

.....

.....

Друзья

.....

.....

.....

.....

.....



Коллеги

.....

.....

.....

.....

.....

Знакомые

.....

.....

.....

.....

.....

