





ДЖЕК КЭНФИЛД,  
МАРК ВИКТОР ХАНСЕН, ЛЕС ХЬЮИТТ

# ЦЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

ГЛАВНЫЕ НАВЫКИ  
ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ  
ВАШИХ ЦЕЛЕЙ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024



## Эта книга ответит на вопросы:

- Как сформировать набор привычек, которые приведут вас к стабильному успеху? —  
Стратегия № 1
- Как сосредоточиться на самом главном в жизни и перестать растрачиваться по пустякам? —  
Стратегия № 2
- Что поможет развить ясность мышления и разом увидеть все свои жизненные цели? —  
Стратегия № 3
- Как совмещать напряженную работу и личную жизнь? — Стратегия № 4
- Как избавиться от токсичных людей в своем окружении и начать строить гармоничные отношения? — Стратегия № 5
- Что поможет развить истинную уверенность в себе? — Стратегия № 6
- Как научиться просить и получать помощь? —  
Стратегия № 7
- Как освоить приемы последовательной настойчивости? — Стратегия № 8
- Как перейти от размышлений к решительным действиям? — Стратегия № 9
- Как сделать свою жизнь по-настоящему цельной? —  
Стратегия № 10



**Качество книги определяют  
ее читатели. Вот что говорят  
о «Цельной жизни» лучшие из лучших:**

«Если вы читаете всего одну книгу в тысячелетие, пусть это будет «Цельная жизнь».

**Харви Маккей,**  
автор книги «Как уцелеть среди акул»



«Цельная жизнь» — совершенно прекрасная книга, и она непременно изменит мир на многие поколения вперед».

**Кен Бланшар,**  
соавтор книги «Одноминутный менеджер»

«Действенная и очень практичная книга, которая вдохновит вас на воплощение мечты в реальность».

**Доктор Барбара де Анжелис,**  
автор книги «Подлинные моменты»



«Самые успешные используют проверенные методы. «Цельная жизнь» научит вас поступать именно так».

**Вик Конант,**  
президент компании «Nightingale-Conant»

«Ваше умение сосредоточиться на главном — самый важный навык для достижения успеха. Эта книга поможет вам развить его во всех сферах вашей жизни. Это что-то невероятное!»



**Брайан Трейси,**  
мотивационный спикер  
и консультант международного уровня,  
автор ряда бестселлеров

«Многие люди не умеют фокусироваться на главном. Рано или поздно их ждет бедность и разочарование. Эта книга все это изменит».

**Джим Рон,**  
выдающийся американский бизнес-философ

«Эта книга ускорит ваш карьерный рост и одновременно принесет много счастья и успеха в вашу личную жизнь».

**Сомерс Уайт,**  
президент компании «Somers White Company»,  
менеджер и финансовый консультант  
международного уровня

«Книга «Цельная жизнь» покажет вам, как найти *свой собственный* путь и начать работать по *своему собственному* плану. Это удивительный сборник, практичный и вдохновляющий».

**Джим Тинни,**  
бывший судья НФЛ

# Содержание

Вступление .....	11
<b>Стратегия № 1.</b>	
Ваши привычки определяют ваше будущее .....	15
<b>Стратегия № 2.</b>	
Фокус-покус! .....	46
<b>Стратегия № 3.</b>	
Видите ли вы картину целиком? .....	77
<b>Стратегия № 4.</b>	
Создание оптимального баланса .....	119
<b>Стратегия № 5.</b>	
Как построить прекрасные отношения .....	146
<b>Стратегия № 6.</b>	
Фактор уверенности .....	186
<b>Стратегия № 7.</b>	
Если хотите чего-то — просите .....	213
<b>Стратегия № 8.</b>	
Последовательная настойчивость .....	242
<b>Стратегия № 9.</b>	
Решительные действия .....	270
<b>Стратегия № 10.</b>	
Жизнь ради цели .....	303
Заключительное слово .....	331
Благодарности .....	334
Об авторах .....	338
Алфавитный указатель .....	341

### **Джек:**

Учителям, которые научили меня идти за целью:

В. Клементу Стоуну, Билли Шарпу, Лэйси Холл,  
Бобу Реснику, Марте Крэмpton, Джеку Гиббу,  
Кену Бланчарду, Натаниэлу Брэндену, Стюарту Эмери,  
Тиму Пирингу, Трейси Госс, Маршаллу Терберу,  
Расселу Бишопу, Бобу Проктору, Бернхарду Дорманну,  
Марку Виктору Хансену, Лесу Хьюитту, Ли Пьюлосу,  
Дагу Крушке, Мартину Рутте, Майклу Герберу,  
Арманду Биттону, Марти Гленну и Рону Сколастикю.

### **Марк:**

Элизабет и Мелани:

«Будущее в надежных руках».

### **Лес:**

Фрэн, Дженнифер и Эндрю:

«Вы — главное в моей жизни».

# Вступление

## Чего конкретно СТОИТ ЖДАТЬ ОТ ЭТОЙ КНИГИ

Тот, кто хочет добиться высот в бизнесе, должен ценить силу привычки и понимать, что привычки создаются действиями.

Он должен с легкостью ломать привычки, которые рискуют сломать его самого, и с быстротой вырабатывать привычку к действиям, которые могут помочь в достижении желаемого успеха.

*Дж. Пол Гетти*

**У**важаемый читатель (или потенциальный читатель, если вы еще раздумываете, тратить ли время на эту книгу)!

Мы регулярно общаемся с бизнесменами со всего мира, и знаете что? Проблемы у всех одинаковые. Их три: мало времени, мало денег и непонимание, как придерживаться баланса между работой и личной жизнью.

Современный темп жизни все больше походит на бесконечный бег с препятствиями. Примерно с такой

же скоростью растет уровень стресса. Но миру и бизнесу не нужны загнанные лошадки, зашоренные трудоголики, которые потеряли интерес к семье и друзьям. Кто-то даже умудряется бежать с утяжелителями в виде груза вины.

Знакомо ли вам это ощущение?

Если да, то книга «Цельная жизнь» способна помочь, кем бы вы ни были — директором компании, его заместителем, супервайзером, продавцом, консультантом, предпринимателем или собственником бизнеса.

Гарантируем, если вы изучите и постепенно внедрите в свою жизнь стратегии, которые приведены в этой книге, то вы не просто достигнете профессиональных, личных и финансовых целей. Вы превзойдете свои нынешние результаты. Мы покажем, как можно увеличивать прибыль и развивать бизнес, наслаждаясь при этом гармоничной жизнью.

Наши идеи помогли тысячам клиентов (и в первую очередь нам самим), поэтому мы так уверены, что они сработают и в вашем случае. У нас на троих 78 лет опыта в реальном бизнесе, и все эти годы мы нарабатывали приемы, методы и подходы, которые помогли тысячам людей достичь невероятных высот. На страницах этой книги мы поделимся с вами самыми ценными открытиями и, избегая мутных теорий и пустословия, постараемся снабдить вас ключевыми инструментами по преображению собственной жизни.

## Как получить максимум от этой книги

Давайте сразу договоримся, в этой книге нет волшебной пилюли. Более того, по нашему опыту, ее вообще не существует. Перемены происходят только с теми, кто планомерно работает. Именно поэтому 90% посетителей краткосрочных семинаров ничего особенного не добиваются. Они не находят времени, чтобы применить полученные знания на практике, и в итоге конспекты пылятся на полке.

Наша главная цель — сделать информацию настолько увлекательной, чтобы вдохновить вас на немедленные действия. Обещаем, что читать нашу книгу будет легко.

Каждая глава состоит из множества стратегий и приемов, которые мы перемежаем с поучительными и вдохновляющими примерами из жизни. Три первые главы — это фундамент книги, а все последующие фокусируются на одной конкретной полезной привычке. Эти привычки и сами по себе необходимы для успеха, а вместе они построят для вас крепость, где можно будет по-настоящему наслаждаться жизнью. Каждая глава заканчивается руководством, которое облегчит решение вашей задачи. Обязательно следуйте этим советам, если хотите достигнуть серьезных результатов. Они будут полезны не только на пути к цели, но и на протяжении всей жизни.

Мы настоятельно рекомендуем вооружиться цветным маркером и ручкой с блокнотом, чтобы подчеркивать и выписывать самые ценные идеи. Помните: все дело во внимании.

---

**Основная причина, по которой у большинства людей что-то не ладится в делах и личной жизни, — расфокусированность.**

---

Они откладывают дела на потом и отвлекаются от главного. У вас есть возможность вести себя иначе. Единственная цель этой книги — подтолкнуть вас к действию. Так что давайте начнем. Пусть она гарантирует вам лучшее будущее. И пусть в вашей жизни начнутся положительные перемены прямо во время чтения этой книги.

Искренне ваши,



Mark Victor Hansen



P.S. Если вы владелец бизнеса и планируете быстрый рост в ближайшие несколько лет, купите каждому члену вашей команды по экземпляру этой книги. Синергия позволит добиться ваших целей значительно быстрее, чем вы рассчитывали.

Стратегия № 1

Ваши привычки  
определяют ваше  
будущее

Думаешь о чем-то, и кажется —  
это очень трудно, делаешь это —  
и оказывается — очень легко.

*Роберт М. Пирсиг<sup>1</sup>*

**Б**рент Вуори знал, что умирает. Сильнейший приступ астмы вызвал синдром острой дыхательной недостаточности. Попросту говоря, легкие отказали, как двигатель без масла.

---

**Его последним воспоминанием был  
летающий навстречу пол больницы.  
И полная темнота.**

---

---

<sup>1</sup> Роберт Пирсиг — американский писатель и философ. Автор бестселлера «Дзен и искусство обращаться с велосипедом», проданного тиражом 4 миллиона экземпляров.