

БИБЛИОТЕКА КНИГИКРАТКО

**КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ
«ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ»**

Библиотека КнигиКратко

Краткое содержание

«Личное развитие»

Серия «КнигиКратко»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27360222

DG Win&Soft;

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Личное развитие». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Процесс личного развития каждого человека подчиняется универсальным законам. Эти законы, или, как говорит автор книги, принципы, работают во всех сферах – в бизнесе, во взаимоотношениях, в карьере, в здоровье. Не важно, чем вы занимаетесь, – следуя при этом универсальным законам, вы не только добьетесь своей цели, но и станете умнее, сильнее и счастливее. Эти законы не требуют применения суперзнаний или сверхчеловеческих усилий. Они доступны для понимания и освоения каждому. Главное – захотеть.

Стив Павлина, в 2004 году оставив собственный бизнес по разработке компьютерных игр, завел сайт, посвященный личностному развитию. Ежемесячно его сайт посещает более

двух миллионов человек из 150 стран. Открыв сайт, Стив стал делиться на нем знаниями, полученными из множества прочитанных книг о личностном росте, а также собственным опытом применения изученных практик в жизни. Люди, которые читали сайт, присылали Стиву письма с рассказами о том, как им помогла та или иная идея. Причем часто оказывалось, что люди использовали методы, о которых шла речь применительно к одной сфере жизни, – в другой. Например, Стив написал что-то о сне, а читатель применил методику для развития бизнеса. После тысячи подобных писем с обратной связью Стив выявил повторяющиеся схемы и темы и понял, что личностное развитие подчиняется определенным закономерностям.

Два с половиной года он анализировал полученную информацию и вывел семь принципов, три из которых являются базовыми (истина, любовь и сила), а остальные четыре (единство, авторитет, смелость и интеллект) – это различные сочетания базовых принципов, и описал их в своей книге.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги

«Личное развитие. Принципы и методы от признанного эксперта» Стив Павлина

Введение

Процесс личного развития каждого человека подчиняется универсальным законам. Эти законы, или, как говорит автор книги, принципы, работают во всех сферах – в бизнесе, во взаимоотношениях, в карьере, в здоровье. Не важно, чем вы занимаетесь, – следуя при этом универсальным законам, вы не только добьетесь своей цели, но и станете умнее, сильнее и счастливее. Эти законы не требуют применения суперзнаний или сверхчеловеческих усилий. Они доступны для понимания и освоения каждому. Главное – захотеть.

Стив Павлина, в 2004 году оставив собственный бизнес по разработке компьютерных игр, завел сайт, посвященный личностному развитию. Ежемесячно его сайт посещает более двух миллионов человек из 150 стран. Открыв сайт, Стив стал делиться на нем знаниями, полученными из множества прочитанных книг о личностном росте, а также собственным

опытом применения изученных практик в жизни. Люди, которые читали сайт, присылали Стиву письма с рассказами о том, как им помогла та или иная идея. Причем часто оказывалось, что люди использовали методы, о которых шла речь применительно к одной сфере жизни, – в другой. Например, Стив написал что-то о сне, а читатель применил методику для развития бизнеса. После тысячи подобных писем с обратной связью Стив выявил повторяющиеся схемы и темы и понял, что личностное развитие подчиняется определенным закономерностям. Два с половиной года он анализировал полученную информацию и вывел семь принципов, три из которых являются базовыми (истина, любовь и сила), а остальные четыре (единство, авторитет, смелость и интеллект) – это различные сочетания базовых принципов, и описал их в своей книге.

Почему Стив Павлина заинтересовался личностным развитием и сделал его своим бизнесом

В молодости Стив развлекался воровством ради получения острых ощущений: например, крал в магазине леденцы, а потом оставлял их где-то в людном месте. И однажды, когда он только начал учиться в университете Беркли, его арестовали за крупную кражу. Он провел три дня в камере предварительного заключения, осознавая, что ему грозит два года тюрьмы. Автора книги и раньше арестовывали, но за мел-

кие кражи; а сейчас все было очень серьезно, и будущее, казавшееся светлым и ясным, было разбито вдребезги. А ведь в школе Стив был круглым отличником, капитаном команды по академическому десятиборью, президентом математического клуба. Сейчас же его отчислили из университета, и Стив ждал суда, свыкаясь с мыслью, что следующие два года жизни ему не принадлежат.

Однако адвокат по какой-то причине был уверен, что нынешний арест Стива – первый. Точно так же считал суд. Поэтому вместо двухгодичного тюремного заключения Стив отделался шестьюдесятью часами общественных работ. Да, он не сообщил ни своему защитнику, ни суду об ошибке – однако риск того стоил, и автор книги оказался на свободе.

Все случившееся произвело сильнейшее впечатление на Стива, и он решил взять свою судьбу в свои руки, а не поддаваться воле случая и азарту. Он разработал для себя внутренний этический кодекс, начав каждое свое действие и поступок сверять с его принципами: честностью, порядочностью, скромностью и добросовестностью. Через три года заново поступил в университет (на этот раз не Беркли, а в Нортридж) и стал изучать электронику. Однако Стиву было жалко потраченных, как он считал, впустую трех лет, и он поставил перед собой цель закончить обучение в три раза быстрее, взяв на себя тройную нагрузку. Этим автор кни-

ги хотел наверстать упущенное время. Чтобы справиться с задачей, Стив стал изучать техники управления временем, слушать мотивационные записи, тренироваться справляться со стрессом и пр. Сдавая все экзамены на «отлично», Стив Павлина смог закончить обучение за три семестра вместо восьми (то есть за полтора года вместо четырех лет). Мало того, во время последнего семестра Стив уже начал работать программистом, разрабатывая компьютерные программы.

Начав изучать техники и практики личностного роста, Стив уже не мог остановиться. Основав через несколько месяцев после окончания учебы собственный бизнес, он продолжал читать сотни книг и слушать десятки аудиопрограмм о психологии, мотивации, успехе, карьерном росте, продуктивности, здоровье, медитации и осознанной жизни. И однажды решил, что настало время сделать свое хобби основным занятием. Так и появился сайт www.StevePavlina.com. Хотя первые месяцы работа над ним не приносила дохода, зато занимала все имеющееся время, Стив не бросил занятие и не опустил руки, а семья (у него уже были жена и двое детей) поддержала его.

Семь принципов личностного развития

Принцип № 1. Истина

Личностное развитие возможно лишь при условии, что вы осознаете имеющиеся проблемы и недостатки. Невозможно решать проблему, если вы считаете, что ее нет, не хотите признать ее. Если ваши мысли и убеждения не нацелены на истину, вы получите очень плохой результат от любых личностных практик. Отрицая свои проблемы, человек отворачивается от истины. Стив Павлина считает, что истина состоит из пяти ключевых компонентов: восприятия, предвидения, точности, принятия и самосознания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.