

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ

ДЖЕК КЭНФИЛД,  
МАРК ВИКТОР ХАНСЕН,  
ЛЕС ХЬЮИТТ

# ЦЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ



MYBOOK

**Алёна Черных**  
**Краткое содержание**  
**«Цельная жизнь»**  
**Серия «Краткое содержание»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40204251](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40204251)*

*Цельная жизнь:*

**Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Цельная жизнь». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.**

Бестселлер «Цельная жизнь» учит ставить и достигать жизненных целей. Он уже много лет находится в списке самых продаваемых книг в США.

Книга написана тремя авторами. Джек Кэнфилд – писатель, оратор и бизнесмен, специалист в области личного и профессионального развития. Марк Виктор Хансен – популярный коуч-консультант и автор множества других бестселлеров, посвященных саморазвитию. Лес Хьюитт – бизнес-тренер и руководитель крупной компании. Вместе они собрали лучшие стратегии по достижению целей, которые помогут изменить вашу жизнь к лучшему.

«Цельная жизнь» учит правильно расставлять приоритеты, управлять своим временем и ресурсами, разбираться со страхами и психологическими проблемами, побеждать прокрастинацию, эффективно решать поставленные задачи и проживать цельную, гармоничную и счастливую жизнь.

Книга предназначена для всех, у кого есть стремления и амбиции в любых сферах жизни.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги  
«Цельная жизнь»**

# Содержание

Введение	5
Стратегия № 1. Ваши привычки определяют ваше будущее	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# Цельная жизнь

## Введение

Книга «Цельная жизнь» поможет добиваться желаемого с помощью правильно поставленных целей. Научные исследования доказывают, что ясная и четко сформулированная цель повышает вероятность ее реализации в два раза.

Эта книга – сборник приемов и рекомендаций по постановке и достижению целей. Она помогает разобраться со своими приоритетами и осознать свои желания. Книга учит сосредотачиваться на важных вещах и игнорировать второстепенные. Она рекомендует выполнять небольшие, но конкретные задачи.

Каждая глава книги описывает одну стратегию, которая состоит из нескольких практических советов. Эти 10 стратегий помогут прожить жизнь так, чтобы не сожалеть об упущенных возможностях.

«Цельная жизнь» последние несколько лет входит в список самых продаваемых книг в США.

# **Стратегия № 1. Ваши привычки определяют ваше будущее**

Привычки – это регулярные и автоматические действия, которые вы совершаете неосознанно. Они могут быть отрицательными или положительными: первые влекут за собой неприятные последствия, вторые приносят вознаграждение. Человек способен менять привычки: отказываться от одних и приобретать новые. Для этого не потребуется сложная или долгая подготовка, нужно только начать.

Чтобы изменить свои привычки, важно осознать, что новое поведение будет гораздо полезнее и важнее сегодняшнего. В процессе обучения новым привычкам нельзя делать исключения. Вы должны регулярно выполнять данные себе обещания: заниматься определенными действиями в определенное время или полностью отказываться от нежелательных поступков. Например, если вы решили откладывать каждую неделю определенную сумму денег, вы не можете сделать поблажку в одну из недель. Если вы хотите выработать привычку заниматься спортом три раза в неделю, у вас не должно быть исключений. Если вы халтурите, то с высокой вероятностью через несколько недель или месяцев прекратите заниматься выработкой хороших привычек и найдете тому множество объяснений.

Сегодня все больше людей живут сиюминутными удовольствиями. Покупают вещи, которые не могут себе позволить, и растягивают платежи на как можно больший срок. Машины, мебель, техника, музыкальные центры и прочие «игрушки» – и это лишь часть списка. Покупая все это, вы словно играете в прятки с самим собой. Но в следующем месяце будет новый платеж. В итоге приходится брать сверхурочные или разрываться между несколькими работами, чтобы свести концы с концами. Спокойствия и гармонии это точно не прибавляет. Если ваши расходы превышают доходы, вас неизбежно ждет банкротство. Любая хроническая плохая привычка рано или поздно оборачивается последствиями. И не все они понравятся вам. Поймите и запомните навсегда: последствия есть всегда и у всего. Нравится вам это или нет, не важно. Определенные поступки всегда приносят предсказуемые результаты. Негативные привычки порождают негативные результаты. Успешные привычки приносят награду. Вот так устроена жизнь.

Выработка правильных привычек – это длительный процесс. Незначительная корректировка образа жизни занимает 3-4 года, а чтобы изменить образ мышления, например, сформировать позитивную систему взглядов на мир, потребуется несколько лет работы над собой.

# 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.