

An hourglass with pink sand is the background of the entire page. The top bulb is partially filled, and the bottom bulb is also partially filled. The sand is a vibrant pink color. The hourglass is set against a light background with vertical lines on either side.

ЛАРРИ НИЛЬСОН

# КАК ЭФФЕКТИВНО УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ?

ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ АКТИВНЫ, ВЫ  
ВСЕГДА ОДЕРЖИТЕ ЛИЧНУЮ  
ПОБЕДУ

**Ларри Нильсон**  
**Как эффективно управлять  
собой? Если вы будете  
активны, вы всегда  
одержите личную победу**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=45571517](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=45571517)  
ISBN 9785005053114*

**Аннотация**

Зачем нам самоуправление? Для того, чтобы создать необходимое пространство, где рождаются лучшие решения для нас и наших планов, и получить дистанцию от жизни во все более сложном мире.

**Как эффективно  
управлять собой?  
Если вы будете  
активны, вы всегда  
одержите личную победу**

**Ларри Нильсон**

*Зачем нам самоуправление? Для того, чтобы создать необходимое пространство, где рождаются лучшие решения для нас и наших планов и получить дистанцию от жизни во все более сложном мире.*

*Редактор* Татьяна Головниновская

© Ларри Нильсон, 2019

ISBN 978-5-0050-5311-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Идея эффективного управления собой и своей жизнью часто приходит в голову, когда ситуация ошеломляет нас, на-

растают конфликты. Мы боремся с избытком задач и ожиданий. Также, когда мы чувствуем, что текущая роль в жизни начинает беспокоить нас, и мы можем делать больше, или хотели бы работать, жить в другом месте.

У тех, кто проявляет активную позицию, обычно нет проблем с управлением собой и своим временем. Они постоянно ставят цели и достигают их. По словам Стивена Кови, автора теории 7 навыков эффективного действия – если вы будете активны, вы всегда добьетесь своей личной победы. Поэтому, прежде чем мы начнем регулярно управлять собой, стоит проверить ваше отношение.

Мы проявляем инициативу, когда полностью берем на себя ответственность за свою жизнь, за свои действия, мечты, мысли и настроения. *Проактивность* – это не постоянный самоконтроль, а только чувство влияния на себя и окружающие нас вопросы.

Напротив, реактивные люди – это те, которые позволяют другим влиять на их поведение и, прежде всего, на их психическое состояние. Они часто поддаются разрушительным привычкам, предаются судьбе, становятся зависимыми от других. Активно создавайте и направляйте их сами. Они сосредоточены только на вопросах, на которые они могут повлиять.

Вы можете работать на реактивное отношение. С этого стоит начинать, когда вы хотите написать собственный сценарий. Стивен Кови предлагает взглянуть на себя сверху, перейти на роль наблюдателя. Как только вы начнете смотреть на себя глазами других людей – проверьте, как реагирует ваш разум. Легко ли тебе судить о своих действиях на расстоянии, или тебе трудно? Вы позволяете себе пространство для размышлений после какого-то стимула, или реагируете немедленно?

# 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.