

ШОН КОВИ
СТИВЕН Р. КОВИ

7 НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ НА ПРАКТИКЕ

ДНЕВНИК ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

Стивен Кови

**Семь навыков
высокоэффективных людей на
практике: Дневник формирования
полезных привычек**

«Альпина Диджитал»

Кови С. Р.

Семь навыков высокоэффективных людей на практике: Дневник формирования полезных привычек / С. Р. Кови — «Альпина Диджитал»,

ISBN 978-5-96-148721-3

Книгой Стивена Р. Кови «Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности» весь мир зачитывается уже более 30 лет. Она изменила к лучшему жизнь президентов, руководителей корпораций, педагогов, родителей и студентов. Ее уроки принесли пользу миллионам людей всех профессий и возрастов. Дневник формирования полезных привычек поможет вам без особых усилий научиться применять навыки высокоэффективных людей на практике. А искренние ответы на заданные в нем вопросы дадут пищу для размышлений о новых направлениях и этапах вашего дальнейшего развития, о правильной постановке целей, поиске мотивации и эффективном управлении процессами. Если сегодня вы примените хотя бы один из семи навыков, то увидите результаты сразу же; но это – приключение длиною в жизнь и обещание перемен в судьбе. Начать вести дневник можно в любой момент. В нем девять разделов, и он рассчитан на 52 недели. На его страницах вы найдете мудрые высказывания, уроки, идеи, задания и вопросы, которые подвигнут на раздумья, а также место для записи ваших личных аффирмаций. С помощью этого дневника вы сможете преобразовать свою жизнь – как личную, так и профессиональную. Ваши гены, воспитание и окружение повлияли на вас, но вашу сущность определяют не они. Для кого? Для тех, кто хочет использовать в своей жизни семь навыков высокоэффективных людей. Для тех, кто мечтает о улучшении качества жизни, правильно выстроенном общении на работе и в личной жизни, об эффективном управлении процессами и повышении осознанности. Будьте маяком, а не судьей. Будьте примером, а не критиком.

ISBN 978-5-96-148721-3

© Кови С. Р.

© Альпина Диджитал

Содержание

От редактора оригинального издания	8
Как работать с этим дневником	9
Знакомство с навыками	11
Неделя 1. Определитесь с понятием эффективности	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Шон Кови, Стивен Р. Кови

Семь навыков высокоэффективных людей на практике: Дневник формирования полезных привычек

Переводчик *Анна Туровская*

Научный редактор *Дмитрий Иниаков*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Арт-директор *Ю. Буга*

Адаптация оригинальной обложки *Д. Изотов*

Корректоры *М. Стимбирис, О. Улантимова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Franklin Covey Co.

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2023

* * *

ШОН КОВИ

НА ОСНОВЕ ВДОХНОВЛЯЮЩИХ ИДЕЙ

СТИВЕНА Р. КОВИ

7 НАВЫКОВ **ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ** **ЛЮДЕЙ** **НА ПРАКТИКЕ**

ДНЕВНИК ФОРМИРОВАНИЯ
ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

Перевод с английского


альпина
ПАБЛИШЕР
МОСКВА
2023

От редактора оригинального издания

Я впервые взяла в руки книгу Стивена Р. Кови «Семь навыков высокоэффективных людей» в 12 лет. Надо сказать, что я родилась в стране, которую не считают особо эффективной (хотя, по правде говоря, высокоэффективных людей можно встретить где угодно). Пока я не прочла «Семь навыков» и не стала придерживаться принципов, описанных в этой книге, мне казалось, что от меня вообще ничего не зависит. Моя родина – Гаити – была под властью жестокого диктатора, и в этих суровых условиях индивидуальность казалась непозволительной роскошью.

Но я мечтала жить лучше, чем люди вокруг меня, и было бы явным преуменьшением просто сказать, что книга Стивена Р. Кови изменила мою жизнь. Она изменила мое мышление, помогла осознать, что даже в ситуации, где от меня решительно ничего не зависит, есть то, на что я способна повлиять, и показала, что на самом деле мне по силам изменить обстоятельства. Опираясь на эти принципы, я сумела построить более яркое будущее, чем могла представить в мои 12. Хотела бы добавить, что самый важный урок, который я извлекла из «Семи навыков», – это изменение моей жизненной парадигмы, уточнение ее истинности и полноты. Один только этот принцип помог мне сохранять объективность в бесчисленном множестве ситуаций.

Я росла и становилась самостоятельнее, а книга доктора Кови, засаленная и изрядно потрепанная, по-прежнему оставалась со мной. Благодаря ей я освоила навыки, которые помогли мне уехать из родной страны, получить высшее образование в Соединенных Штатах и вести успешную, полноценную жизнь, занимаясь любимым делом. И переезжая в Южную Флориду, и отправляясь преподавать в Боливию, в Санта-Крус-де-ла-Сьерра, я брала с собой «Семь навыков». И начав писать сама, я тоже обращалась за советом к этой книге. Даже сейчас, собираясь поставить перед собой очередную цель, я по-прежнему сверяюсь с «Семью навыками».

И я лишь один из 40 млн читателей, чью жизнь эта книга изменила к лучшему. Из уроков Стивена Р. Кови извлекли пользу люди со всех концов света – и в самых разных обстоятельствах.

Считаю большой удачей то, что спустя столько лет именно я стала редактором этого дневника, в основе которого лежат семь эффективных и неустаревающих навыков. На его страницах вы найдете основные принципы самой книги, рекомендации по выполнению упражнений, а также памятки, которые помогут достичь поставленных целей самым высокоэффективным способом.

М.-Дж. Фьевр, редактор издательства Mango Publishing

Как работать с этим дневником

Книгой Стивена Р. Кови «Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности» весь мир зачитывается уже более 30 лет. Она изменила к лучшему жизнь президентов, руководителей корпораций, педагогов, родителей и студентов. Ее уроки принесли пользу миллионам людей всех профессий и возрастов. А с помощью этого дневника мудрость и энергетика «Семи навыков» Стивена Р. Кови помогут меняться и вам – неделя за неделей и без особых усилий.

Убедительные высказывания доктора Кови, которые вы здесь найдете, вдохновят вас, мотивируют и побудят к самоанализу.

Дневник поможет задуматься о самовосприятии и скорректировать его. А искренние ответы на заданные в нем вопросы дадут вам пищу для размышлений о новых направлениях и этапах дальнейшего развития.

Начать вести дневник можно в любой момент. В нем девять разделов, и он рассчитан на 52 недели. На его страницах вы найдете мудрые высказывания, уроки, идеи, задания и вопросы, которые подвигнут на раздумья, а также место для записи ваших личных аффирмаций. С помощью этого дневника вы сможете преобразовать свою жизнь – как личную, так и профессиональную. Перед каждым упражнением есть четкая инструкция по его выполнению. В части недель вы можете выбрать дни для совершения конкретных шагов, а некоторые недели мы рекомендуем полностью посвятить самоанализу.

Ниже приведен пример работы с еженедельным блоком «Цель недели».

Цель недели _____

Пить больше воды.

Три шага к достижению этой цели _____

1. *Я выясню, сколько воды в день рекомендуют выпивать медики.*
2. *Я куплю или заготовлю требуемое на неделю количество воды.*
3. *Я поставлю бутылки с водой в холодильник так, чтобы, когда мне захочется пить, первыми попадались на глаза именно они.*

Личная аффирмация _____

За свое здоровье отвечаю только я сам(а). Я могу делать то, что поможет мне стать более здоровым(ой) и прожить дольше.



В этом дневнике нет ничего случайного. Все упражнения тщательно подобраны так, чтобы вы обнаружили в себе нечто такое, чего раньше просто не осознавали и не замечали.

Пусть изменения принесут вам радость!



Знакомство с навыками



**Знакомство
с навыками**

Неделя 1. Определитесь с понятием эффективности

Неделя
1

Определитесь с понятием эффективности

«Если сегодня вы примените хотя бы один из семи навыков, то увидите результаты сразу же; но это — приключение длиною в жизнь и обещание перемен в судьбе».

Стивен Р. Кови

Главная мысль недели

Суть эффективности в том, чтобы цель, которую вы поставили перед собой сегодня, в будущем принесла еще большую выгоду.

Спросите себя

Что для меня самое главное в работе и в личной жизни?

Чтобы разобраться, задайте себе следующие вопросы. Запишите ответы на один из них или несколько.

Как бы я описал(а) себя? Что радовало меня в детстве? Что радует теперь? Какое мое самое большое достижение? А самая заветная мечта? Чего я больше всего боюсь?

Определите черты своего характера

Черты характера отражают фундаментальные принципы и ценности человека. Они не совпадают с чертами личности – тем, что видят окружающие. Черты характера – это ваш внутренний компас.

Прежде чем определиться с тем, что для вас значит эффективность, стоит выявить черты своего характера. Это поможет вам уточнить цели, сформулировать свою миссию, расставить приоритеты и избавиться от черт и привычек, которые вам мешают. Приступим!

Привет, меня зовут:

Я (выберете подходящее):

аккуратный(ая); амбициозный(ая); благодарный(ая); вежливый(ая);
веселый(ая); внимательный(ая); воспитанный(ая); впечатлительный(ая);
выносливый(ая); гениальный(ая); гибкий(ая); деликатный(ая);
дерзкий(ая); деятельный(ая); дисциплинированный(ая); добродушный(ая);
доброжелательный(ая); добросовестный(ая); добрый(ая); доверчивый(ая);
дотошный(ая); дружелюбный(ая); жизнерадостный(ая); заботливый(ая);
заводила; заслуживающий(ая) доверия; застенчивый(ая);
здравомыслящий(ая); идеалист(ка); изобретательный(ая);
интеллигентный(ая); искренний(ая); колоритная личность; контактный(ая);
лидер; лояльный(ая); любознательный(ая); миролюбивый(ая); мудрый(ая);
наблюдательный(ая); надежный(ая); наивный(ая); настойчивый(ая);
находчивый(ая); начитанный(ая); невозмутимый(ая); независимый(ая);
незаурядный(ая); неподкупный(ая); непоколебимый(ая); непредвзятый(ая);
непреклонный(ая); новатор; образованный(ая); объективный(ая);
одаренный(ая); оптимист(ка); организованный(ая); основательный(ая);
осторожный(ая); отважный(ая); ответственный(ая); отзывчивый(ая);
открытый(ая); перспективный(ая); перфекционист(ка); порядочный(ая);
послушный(ая); почтительный(ая); прагматик; преданный(ая) делу;
предупредительный(ая); предусмотрительный(ая); прозорливый(ая);
проницательный(ая); прямолинейный(ая); пунктуальный(ая);
разносторонний(ая); раскованный(ая); рассудительный(ая);

решиительный(ая); с твердыми принципами; с чувством собственного достоинства; с широким кругозором; самокритичный(ая); самостоятельный(ая); сведущий(ая); свободомыслящий(ая); серьезный(ая); склонный(ая) к размышлениям; скрупулезный(ая); смелый(ая); снисходительный(ая); собранный(ая); сознательный(ая); сообразительный(ая); состоявшийся(аяся); сострадательный(ая); спокойный(ая); спонтанный(ая); способный(ая) четко формулировать мысли; стоик; страстный(ая); схватывающий(ая) на лету; тактичный(ая); творческий(ая); терпеливый(ая); толерантный(ая); трудолюбивый(ая); уверенный(ая) в себе; увлекающийся(аяся); уживчивый(ая); умеющий(ая) хорошо адаптироваться; умный(ая); упорный(ая); уравновешенный(ая); услужливый(ая); хозяйственный(ая); целеустремленный(ая); честный(ая); чуткий(ая); шутник(ца); щедрый(ая); энергичный(ая)

А еще я (выберете подходящее):

авторитарный(ая); без чувства юмора; бездеятельный(ая); безропотный(ая); бескомпромиссный(ая); беспокойный(ая); беспринципный(ая); бестактный(ая); бестолковый(ая); бесцеремонный(ая); бесшабашный(ая); боязливый(ая); везде сующий(ая) свой нос; вздорный(ая); взрывной(ая); властный(ая); всезнайка; вульгарный(ая); въедливый(ая); высокомерный(ая); грубый(ая); деспотичный(ая); еришстый(ая); жадный(ая); жестокий(ая); забитый(ая); забывчивый(ая); завистливый(ая); задиристый(ая); зажатый(ая); замкнутый(ая); заносчивый(ая); злопамятный(ая); избалованный(ая); инертный(ая); интриган(ка); инфантильный(ая); капризный(ая); категоричный(ая); критикан(ка); крохобор(ка); легко возбудимый(ая); легкомысленный(ая); ленивый(ая); лишенный(ая) воображения; льстивый(ая); манерный(ая); мелочный(ая); меркантильный(ая); многословный(ая); навязчивый(ая); надоедливый(ая); наивный(ая); настырный(ая); нахальный(ая); неблагодарный(ая); небрежный(ая); невежественный(ая); невзыскательный(ая); невнимательный(ая); недалекий(ая); недалековидный(ая); неделикатный(ая); нелюбознательный(ая); необщительный(ая); необязательный(ая); неорганизованный(ая); неосмотрительный(ая); неотесанный(ая); непостоянный(ая); непочтительный(ая); непредсказуемый(ая); неприветливый(ая); неразговорчивый(ая); нерешительный(ая); неряшливый(ая); несамостоятельный(ая); несговорчивый(ая); несерьезный(ая); несознательный(ая); нетерпимый(ая); неуверенный(ая) в себе; нечестный(ая); нытик; обидчивый(ая); опрометчивый(ая); педант(ка); пессимист(ка); поверхностный(ая); подавленный(ая); подражатель(ница); предвзятый(ая); презрительный(ая); претенциозный(ая); придирчивый(ая); приспособленец(ка); приставучий(ая); притворщик(ца); прокрастинатор; простодушный(ая); раболепный(ая); равнодушный(ая); рассеянный(ая); расчетливый(ая); ревнивый(ая); резкий(ая); робкий(ая); самодовольный(ая); самонадеянный(ая); своеправный(ая); скандалист(ка); склонный(ая) к резким суждениям; скрытный(ая); скучный(ая); слабовольный(ая); собственник(ца); сплетник(ца); стремящийся (стремящаяся) к власти; трудоголик; трусливый(ая); тщеславный(ая); увалень; унылый(ая); упрямый(ая); ханжа;

*хулиган(ка); чересчур восприимчивый(ая); чудаковатый(ая); эгоист(ка);
эгоцентрик; эксцентричный(ая); эскапист*

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.