

ШОН КОВИ
СТИВЕН Р. КОВИ

7 НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ НА ПРАКТИКЕ

ДНЕВНИК ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

**Шон Кови
Стивен Р. Кови
Семь навыков
высокоэффективных
людей на практике:
Дневник формирования
полезных привычек**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69018265

*Семь навыков на каждый день: Вечные истины в эпоху стремительных
перемен: Альпина Паблишер; Москва; 2023*

ISBN 9785961487213

Аннотация

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.

Содержание

От редактора оригинального издания	9
Как работать с этим дневником	11
Знакомство с навыками	15
Неделя 1. Определитесь с понятием эффективности	16
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Шон Кови, Стивен Р. Кови

Семь навыков

высокоэффективных

людей на практике:

Дневник формирования

полезных привычек

Переводчик *Анна Туровская*

Научный редактор *Дмитрий Инишаков*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Арт-директор *Ю. Буга*

Адаптация оригинальной обложки *Д. Изотов*

Корректоры *М. Стимбирис, О. Улантикова*

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, запре-

щено 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 Пабlishер», 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 бессчетном 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 по-

может 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);
внимательный(ая);	воспитанный(ая);
впечатлительный(ая);	выносливый(ая);
гениальный(ая);	гибкий(ая);
дерзкий(ая);	делikatный(ая);
деятельный(ая);	дисциплинированный(ая);
добродушный(ая);	доброжелательный(ая);
добросовестный(ая);	добрый(ая);
дотошный(ая);	доверчивый(ая);
дружелюбный(ая);	
жизнерадостный(ая);	заботливый(ая);
заслуживающий(ая)	заводила;
доверия;	застенчивый(ая);
здоровомыслящий(ая);	идеалист(ка);
изобретательный(ая);	интеллигентный(ая);
искренний(ая);	колоритная
личность;	
контактный(ая);	лидер;
лояльный(ая);	
любопытный(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); прощательный(ая);
прямолинейный(ая); пунктуальный(ая);
разносторонний(ая); раскованный(ая);
рассудительный(ая); решительный(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; стойкий;
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); въяедливый(ая);
высокомерный(ая); грубый(ая); деспотичный(ая);
ершистый(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); недальновидный(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);
подразжатель(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); своенравный(ая); скандалист(ка);
склонный(ая) к резким суждениям; скрытный(ая);
скупной(ая); слабодушный(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.