

САММАРИ КНИГИ  
МАРШАЛЛА ГОЛДСМИТА



# ТРИГГЕРЫ



ФОРМИРУЙ ПРИВЫЧКИ -  
ЗАКАЛЯЙ ХАРАКТЕР



БИБЛИОТЕКА АВТОРСКИХ САММАРИ  
СОКРАТКО

**Елена Андреевна Лещенко**  
**Саммари книги Маршалла**  
**Голдсмита «Триггеры.**  
**Формируй привычки**  
**– закаляй характер»**  
**Серия «Библиотека авторских**  
**саммари СоКратко»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70099519](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70099519)*

### **Аннотация**

Обратите внимание, что вы приобретаете краткое изложение книги. Все ключевые идеи автора изложены в формате саммари, которое вы можете прочесть за 30-40 минут, не упустив ничего важного. Краткое изложение подготовлено для вашего удобства авторами онлайн-библиотеки СоКратко.

Маршалл Голдсмит (Marshall Goldsmith) – консультант лучших топ-менеджеров США и мира, известный бизнес-эксперт, вошедший в число 50 самых влиятельных мыслителей в сфере менеджмента. Он получил ученую степень в школе менеджмента университета Лос-Анджелеса.

Эта книга для вас, если вы не в силах изменить свои привычки и стиль поведения, в силу влияния внешних обстоятельств. В книге собраны методы, которые помогут достичь устойчивых изменений.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Введение   | 5  |
| Глава 1. Почему мы не становимся такими,<br>какими хотели бы быть? | 6  |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                  | 10 |

**Елена Лещенко**

**Саммари книги Маршалла  
Голдсмита «Триггеры.  
Формируй привычки  
– закаляй характер»**

**Введение**

Триггер – «спусковой крючок», побуждающий к действию. Триггером может послужить все, что угодно: слово, событие, запах или звук. С помощью триггеров окружающая среда оказывает неоспоримое влияние на нашу жизнь. Так, например, вывеска ресторана фастфуда заставляет нас на один вечер отказаться от правильного питания, а звук оповещения о новом сообщении – отвлечься от работы. Мы не в силах повлиять на внешние обстоятельства, но можем дисциплинировать себя и научиться правильно реагировать на триггеры: замечать положительные и игнорировать те, что вынуждают действовать вопреки разуму. Итогом прочтения этой книги должно стать ощущение, что вы приблизились к той версии себя, которой вы действительно хотите быть.

# **Глава 1. Почему мы не становимся такими, какими хотели бы быть?**

Наверняка у большинства людей периодически возникает потребность изменить что-то в своей жизни. Это может быть что-то глобальное, как профессия, или менее значимое, например, цвет волос. Однако большая часть людей так и не достигает желаемого результата. Это связано с двумя истинами поведенческих изменений:

Настоящие изменения – действительно очень сложная задача. Зачастую проблема заключается не в том, чтобы начать работать над собой, а в том, чтобы придерживаться выбранного курса на протяжении длительного времени. Это может быть связано с нежеланием признавать необходимость изменений, страхом перед выходом из зоны комфорта или отсутствием мотивации и знаний.

Изменения невозможны, если вы сами этого не хотите. Если ваше стремление измениться продиктовано извне, то вас ждет фиаско. Только глубокое внутреннее осознание необходимости изменений и желание приведут вас к успеху.

Еще одно препятствие на пути к изменениям – это наши собственные убеждения, которые становятся причинами неудач еще до того, как они происходят. Ниже приведены основные убеждения, мешающие нам на пути к переменам:

- Главное понять. Мы ошибочно считаем, что понимание того, как надо действовать, означает реальные действия.
- Моей силы воли достаточно. Мы возлагаем слишком большие надежды на силу воли и умаляем силу влияния окружающих триггеров. Силы воли недостаточно, необходимо контролировать свои реакции на внешние воздействия.
- Сегодня – особенный день. Мы часто оправдываем свое импульсивное поведение тем, что этот день особенный (праздник, выходной, день рождения и т. д.), и позволяем себе отклониться от курса, обещая завтра вернуться к дисциплинированному поведению.
- Чтобы добиться значимых и устойчивых изменений, необходимо исключить «особенные» дни.
- Я не хуже... Сравнивая себя с кем-то, мы даем себе поблажки. Оправдания типа «я, по крайней мере, лучше, чем...» снижают уровень мотивации и собранности.
- Я справлюсь без инструкций. Пренебрежительное отношение к правилам и системам, вера в свою исключительность пробуждают в нас чувство превосходства над теми, кому нужны руководства. Но для перемен важна скромность.
- Я не устану. Мы искренне верим, что не утратим энтузиазма даже по прошествии времени. Однако выдержка и присутствие духа – иссякаемые ресурсы, требующие возобновления.
- Времени еще достаточно. Вера в неограниченность временных ресурсов рождает прокрастинацию, изменения каж-

дый день откладываются на завтра.

- Нужно только сосредоточиться и ничто не помешает. Мы убеждаем себя, что ничего не помешает нам выполнить запланированное, хотя практика показывает, что жизнь постоянно вносит свои коррективы. К ним нужно быть готовыми.

- Мою жизнь изменит неожиданное прозрение. Не стоит ждать мотивирующих ударов судьбы. Они могут и не случиться. А если и произойдут, то, скорее всего, изменят вас лишь на короткий период. Устойчивые изменения – результат кропотливой работы.

- Я достиг цели, теперь можно расслабиться. Недостаточно получить результат, необходимо удерживать его постоянно, прилагая усилия.

- Достаточно решить имеющиеся проблемы. В действительности старые проблемы сменяются новыми, их тоже придется решать. Не стоит рассчитывать на абсолютную нирвану, как только вы получите что-то желаемое.

- Я изменюсь, и меня оценят. Если вы начинаете меняться с какой-то материальной целью (например, повышение), то, достигнув ее, вернетесь к старой модели поведения, а не достигнув – испытаете разочарование. Позитивные изменения – это и есть цель и высшая награда.

- Никто не обратит внимание на изменения. Мы считаем, что невидимы для окружающих, поэтому можем позволить себе вернуться к старым привычкам. Однако именно



этот момент является наиболее заметным для других людей.

- Изменившись, я перестану быть собой. Мы ошибочно полагаем, что отказ от адаптации к меняющимся обстоятельствам – это борьба за наше «истинное я». На самом деле, это просто упрямство.

- Моя самооценка абсолютно справедлива. Когда мы хвалим себя за успехи, а в неудачах виним окружающих, это говорит о том, что наша объективность на нуле. Мы не можем адекватно оценивать свое поведение.

# 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.