

ЕГОР КУЗЬМИН

Ключевые мысли бестселлеров

СБОРНИК 1. ЧИТАЙ. ПРИМЕНЯЙ.
ПОЛУЧАЙ РЕЗУЛЬТАТ



Егор Кузьмин

**Ключевые мысли бестселлеров.
Сборник 1. Читай. Применяй.
Получай результат**

«Издательские решения»

Кузьмин Е.

Ключевые мысли бестселлеров. Сборник 1. Читай. Применяй.
Получай результат / Е. Кузьмин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-749844-3

Эту книгу можно назвать сборником конспектов трудолюбивого ученика. Только содержит она не скучные лекции, а сплав ключевых моментов из бизнес-бестселлеров. Здесь — самый сок того, что написали авторы мирового уровня. Я предлагаю новый формат. Вместо сотен страниц — сжатое изложение сути. Вместо рассуждений — пошаговое руководство. Вместо теории — практика. Не надо тратить драгоценное время на штудирование объёмных трудов, так как здесь всё уже разложено по полочкам в максимально краткой форме.

ISBN 978-5-44-749844-3

© Кузьмин Е.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Брене Браун	9
Дары несовершенства. Как полюбить себя таким, какой ты есть	9
Для кого написана эта книга?	10
для каждого, кто имеет великую идею, но боится	10
поделиться ею со всем миром	
Об авторе	10
Узнайте, как мы можем жить, будучи верными	11
по отношению к самим себе	
В этой книге вы откроете для себя	11
Аутентичность – это выбор, который требует мужества,	12
сострадания и взаимодействия	
Страх стыда скрывается за перфекционизмом	12
Выращивайте свои цели и взгляды на будущее так, чтобы	13
быть устойчивым к любым превратностям судьбы	
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Ключевые мысли бестселлеров
Сборник 1. Читай. Применяй.
Получай результат
Егор Кузьмин**

© Егор Кузьмин, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора



Егор Кузьмин (www.egorkuzmin.com)

Вы открыли необычную книгу.

Её можно назвать сборником конспектов трудолюбивого ученика. Только содержит она не скучные лекции, а сплав ключевых моментов из бизнес-бестселлеров. Здесь – самый сок того, что написали авторы мирового уровня. Бизнесмены, первоклассные маркетологи, психологи, коучи.

Многие из собранных здесь книг стали классическими: по ним учатся современные менеджеры и предприниматели. Я изучил их, выбрал самое важное и теперь делюсь с вами, друзья.

Принципы и советы, которые вы найдёте на следующих страницах, универсальны. Они рассчитаны на самых разных людей. Предприниматель вы или наёмный работник, искушённый профессионал или новичок с горящими глазами – просто используйте их, и эффект не заставит себя ждать!

«Но почему именно такой формат?» – можете спросить вы. Бизнес-литературы много. Очень много. Даже то, что написано классиками (Э. Роббинсом, Д. Карнеги, Д. Алленом и другими), может составить целую библиотеку. А ведь время идёт, прогресс ускоряется, и молодые авторы всё активнее делятся собственными наработками!

Конечно, велико искушение скачать десяток-другой книг и погрузиться в неспешное чтение. Это займёт месяц, два, полгода... И вот ты закрываешь последний томик и понимаешь, что уже забыл написанное в первом. Ну разумеется – ведь знания без практики мертвы. Наш мозг устроен таким образом, что запоминает только те вещи, которые мы используем в повседневной жизни.

Наконец, даже в лучших книгах полезное содержимое нередко разбавлено «водой». Это отвлечённые воспоминания авторов, затянутые рассуждения, очень подробные толкования... Встречаются и описания того, что сейчас уже неактуально и работало 10—20 лет назад.

Поэтому я предлагаю новый формат. Вместо сотен страниц – сжатое изложение сути. Вместо рассуждений – пошаговое руководство. Вместо теории – практика. Не надо тратить драгоценное время на штудирование объёмных трудов, так как всё уже разложено по полочкам в максимально краткой форме.

Этот сборник станет для вас источником актуальных и доказавших свою эффективность рекомендаций. Он построен по трёхступенчатой схеме:

Прочитал.

Применил.

Получил результат.

А если вы захотите изучить какую-то книгу целиком – замечательно, в блоке каждого конспекта есть информационный блок об авторе со ссылкой на его труды. Ознакомившись с ключевыми моментами книги, вы можете купить полное издание в книжном магазине или скачать в интернете.

Как я подбирал авторов?

Вокруг нас много информационного мусора. Есть учебные материалы от теоретиков, которые даже не применяли то, о чём говорят. Очень много переработок – книг-клонов, которые повествуют об одном и том же.

Однако прислушиваться стоит только к тем людям, которые пишут о собственном живом опыте, о тех шагах, которые привели их к успеху. Именно они и попали в серию моих сборников. Г. Вайнерчук, С. Р. Кови, Т. Феррис, Н. Флеминг, М. Гербер, Д. Левитин, М. Херст и многие другие авторы бестселлеров – все они здесь есть. Эти люди знают, что надо делать, а чего лучше избегать. И они честно рассказывают, как поступать в той или иной ситуации, какую стратегию действий выстраивать.

И вот почему ещё стоит прочесть эту серию книг...

Эти книги могут стать вашими настольными на долгие годы, потому что прокачивают по всем направлениям:

Хотите успевать в несколько раз больше? Загляните в раздел, посвящённый тайм-менеджменту.

Не можете заставить себя работать? Советы по самодисциплине и мотивации расскажут, как это исправить.

Давно хотите открыть бизнес? По этой теме есть целая масса материалов.

Я думаю, вы согласитесь, что гармоничная личность развивается многопланово. Самодисциплина становится нужна, когда появляется дело всей жизни. Бизнес приносит удовольствие и прибыль, если вы умеете строить отношения с окружающими. Поэтому так широк охват тем: от обучения продажам и финансовой грамотности до психологии влияния.

В Первый сборник вошли ключевые мысли следующих бестселлеров:

«Дары несовершенства. Как полюбить себя таким, какой ты есть», автор – Брене Браун;

«5 решений. Как достичь высокой производительности», авторы – Кори Когон, Адам Меррилл и Лина Ринн;

«Верьте мне – я лгу!», автор – Райан Холидей;

«Воплощение идей», автор – Скотт Белски;

«Искусство быть счастливым. Руководство для жизни», автор – Далай Лама;

«Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса», автор – Дэвид

Аллен;

«Ловушки мышления». Как принимать решения, о которых вы не пожалеете», авторы – Чип Хиз и Дэн Хиз.

А теперь пора перелистнуть страницу, вооружиться свежими знаниями и отправиться с ними на покорение новых вершин. Просто возьмитесь и сделайте, как говорит Ричард Брэнсон!

Брене Браун

**Дары несовершенства. Как
полюбить себя таким, какой ты есть**



Дары несовершенства дают возможность пройти через 10 доступных и оптимальных принципов, которые помогут жить более полноценной жизнью, обозначенной мужеством, общением и состраданием.

Так как эта книга наполнена подходящими историями из жизни и дельными советами, она является полезным источником, как для молодых читателей, так для читателей старшего возраста.

Для кого написана эта книга?

для всех, кто хочет жить более осмысленной жизнью;

**для каждого, кто имеет великую идею,
но боится поделиться ею со всем миром**

для всех, кого беспокоит чувство неполноценности и уязвимости.

Об авторе



Брене Браун

Брене Браун (Brene Brown, 18 ноября, 1965) – ученый-исследователь, психолог, профессор университета Хьюстона.

За последние 12 лет успела поработать над целым рядом сложнейших психологических тем; занималась изучением таких хорошо знакомых каждому концепций, как уязвимость, смелость, ценность, достоинство и стыд. Является автором двух бестселлеров, «The Gifts of Imperfection» и «Daring Greatly». Степень бакалавра социальных наук Браун получила в Техасском Университете в Остине; позже, уже в стенах Колледжа социальных работников Университета Хьюстона, Брене получила сначала степень магистра социальных наук, а затем – степень доктора.

Карьера Брене Браун началась в её альма-матер, Университете Хьюстона. Здесь она получила должность профессора-исследователя. Исследования её изначально касались вопросов аутентичного лидерства и общей целеустремленности и полной преданности своим семьям, учебным заведениям и местам работы. В 2012-м Браун один раз выступила с речью на проекте TED и два раза – на TEDx.

Брене Браун известна не только своими речами и выступлениями. Её перу принадлежит целая серия довольно удачных и интересных книг.

В 2007-м Браун издала книгу «Thought It Was Just Me (but it isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power», в 2010-м свет увидел труд «The Gifts of Imperfection: Letting Go of Who We Think We Should Be and Embracing Who We Are», в 2012м – книга «Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead».

Последние две книги по популярности превзошли самые смелые ожидания издателей. Им даже удалось пробиться на самую вершину рейтинга бестселлеров «New York Times». Помимо крупных книг, Брене Браун периодически публикует и меньшие по размеру статьи и исследования. Её статьи издаются в газетах национального уровня.

В марте 2013-го Брене Браун выступила в шоу «Super Soul Sunday», там писательница обсуждала самую свежую свою книгу с Опррой Уинфри. Помимо прочего, они обсудили и название книги. Словосочетание «Daring Greatly» Брене позаимствовала в речи Теодора Рузвельта, произнесенной 23 апреля 1910-го в Сорбонне.

Сейчас Брене Браун занимает должность генерального директора и директора по вопросам обучения и подготовки персонала в проекте «The Daring Way». Этот проект занимается подготовкой и сертификацией специалистов-психологов, желающих заняться изучением теоретических и практических аспектов человеческой уязвимости, смелости и достоинства.

В 2009-м журнал «Houston Woman» назвал Брене Браун одной из самых влиятельных женщин года. Произнесенная Браун речь на проекте TED по сей день является одной из самых популярных речей по данным официального веб-сайта проекта. За свои преподавательские труды Брене уже удостоена целого ряда важных и престижных премий, вроде премии колледжа «За выдающуюся работу на факультете».

Когда Брене Браун спрашивают, зачем она вообще посвятила так много времени необычным темам вроде уязвимости или жизни в режиме полной отдачи, женщина тут же вспоминает стоящую в кампусе скульптуру.

Скульптура эта изображает женщину, находящуюся в очень тесной коробке. Для Браун это изображение глубоко символично, она утверждает, что именно в такие коробки помещает нас наше общество своей привычкой делить людей на категории (причем максимально простыми и незатейливыми способами). Брене уже удалось вырваться из «своей коробки» и теперь она помогает другим решить ту же самую проблему и обрести необходимую свободу.

Сайт автора: <http://brenebrown.com>

Узнайте, как мы можем жить, будучи верными по отношению к самим себе

Очень многие из нас пытаются прожить свою жизнь по правилам других людей. Мы прилагаем все наши усилия для того, чтобы делать то, что мы думаем, мы должны делать. Мы упорно трудимся на нашей работе потому, что общество ожидает от нас этого. Мы не проводим много времени весело, потому, что мы считаем, что люди будут считать нас несерьезными.

Но какой это дает результат? В конечном итоге мы проводим тревожную и несчастливую жизнь.

Эта книга покажет вам другой путь. Она покажет нам необходимость принять нашу собственную уникальность, наши маленькие несовершенства и причуды – все то, что делает нас теми, кем мы являемся. Именно, следуя по этому пути аутентичности и индивидуальности, мы получим шанс быть счастливыми.

В этой книге вы откроете для себя

почему все выглядит лучше, при взгляде со стороны;

почему вы должны посвятить часть своей жизни веселью;
почему вы должны принять себя со своими недостатками.

Аутентичность – это выбор, который требует мужества, сострадания и взаимодействия

Большинство людей хотели бы прожить жизнь такими, какими они есть на самом деле. Другими словами, мы хотели бы быть максимально аутентичными.

К сожалению, несколько факторов препятствуют этому: например, отсутствие уверенности в себе или давление со стороны. В результате, мы чувствуем себя не аутентичными людьми, слишком слабыми для того, чтобы жить честно. Но это попросту неправильно!

Аутентичность это не качество, которое вы либо имеете, либо нет. Скорее, это выбор, который отражает то, как мы действительно хотим жить. Это ежедневное решение быть честным, принимать свою уязвимость и не волноваться о том, что думают о нас другие.

Если вы все-таки решились быть аутентичным, то нужно научиться чувствам мужественности и сострадания.

Мужество должно присутствовать для того, чтобы уметь высказывать свое мнение и позволять себе быть уязвимыми перед другими. Для того чтобы рассмотреть это на примере подумайте о том, чего вы действительно хотите, к примеру, это может быть победа в каком-то конкурсе. Старайтесь не терять надежды в таких ситуациях.

Настраивать себя на неудачу совсем несложно, но это не облегчит боль от провала. А вот, если до последнего не терять надежды, то вы сможете найти поддержку в тот момент, когда будете нуждаться в ней.

Более того, чувствуя сострадание, вы поймете, что вы не одиноки, и что все вокруг вас встречаются с такими же проблемами, как и вы.

Сострадание, в отличие от симпатии, является взаимосвязью между равными людьми: для того, чтобы связать себя с проблемами других, вы должны признать также и ваши собственные проблемы.

Благодаря пониманию, что все вокруг вас, скорее всего, прошли через то, что вы собираетесь пройти сейчас, вам будет легче открыться людям и найти нужную поддержку.

Страх стыда скрывается за перфекционизмом

Являетесь ли вы перфекционистом? Если так, то считаете ли вы это качество позитивным?

И хотя слово «перфекционизм» звучит как что-то хорошее, это не совсем оправдано. Это качество отличается от стремления быть лучшим, и не имеет отношения к самосовершенствованию. Скорее всего, оно вращается вокруг фундаментального страха позора.

Если говорить вкратце, то перфекционизм можно назвать верой в то, что если наша жизнь будет выглядеть идеально, то мы сможем оградить себя от критики, осуждения или порицания. Другими словами перфекционизм можно назвать своеобразным щитом, который должен защищать нас от чувства стыда.

Тем не менее, жизнь перфекциониста является эмоционально нездоровой, так как в этом случае собственная самооценка зависит от одобрения со стороны других людей.

При этом перфекционизм не только нездоровое качество, оно также ведет к привыканию и саморазрушению. На самом деле, перфекционизм – это бесполезно, ведь совершенство само по себе является иллюзорным понятием!

Но такие люди не замечают данных ловушек и вместо этого они каждый раз, не достигая совершенства, винят себя за свою неудачу и говорят себе «сделать лучше», несмотря на то, возможно ли это вообще.

По сути, они становятся зависимыми от совершенства.

Перфекционизм также может привести к, так называемому, *жизненному параличу*, а именно к неспособности показать себя миру из-за страха несовершенства. Люди, страдающие от жизненного паралича, могут, например, не отправить email кому-то, кто им нравится, из-за страха, что они будут не приняты как подобает, или они никогда не опубликуют свои труды из-за страха критики.

К счастью, мы можем избежать ограничений перфекционизма, просто приняв наши страхи и, напоминая себе делать что-то только для себя, а не для кого-то другого. Поэтому в следующий раз, когда вы решите, например, прийти в хорошую физическую форму, не позволяйте мнению других о вас и вашем теле стать вашей мотивацией.

Вместо этого, скажите себе, что физические упражнения и здоровая диета поможет вам чувствовать себя лучше и здоровее, и что ваш успех или неудача в достижении этой цели не повлияет на вашу самооценку.

Выращивайте свои цели и взгляды на будущее так, чтобы быть устойчивым к любым превратностям судьбы

Сколько из нас пытались похудеть, но сдавались при виде малейших трудностей? Ведь у многих просто не хватает стойкости, которая так необходима для достижения целей.

К счастью, мы можем изменить эту тенденцию. Давайте начнем с понимания того, где это качество берет свое начало:

Устойчивость исходит из надежды. Несмотря на то надежда часто рассматривается как эмоция, основанная на обстоятельствах вне нашего контроля, исследователь Снайдер утверждает, что надежда, на самом деле, является когнитивным процессом, которому можно научиться.

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.