



# КЛЮЧЕВЫЕ МЫСЛИ БЕСТСЕЛЛЕРОВ

СБОРНИК 3

ЕГОР КУЗЬМИН

Егор Кузьмин

**Ключевые мысли  
бестселлеров. Сборник 3**

«Издательские решения»

**Кузьмин Е.**

Ключевые мысли бестселлеров. Сборник 3 / Е. Кузьмин —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-834290-5

Дорогие читатели! Перед вами — третья книга из серии уникальных бизнес-конспектов «Ключевые мысли бестселлеров». Как и первые две части этой серии, она издана в формате кратких и самых нужных выдержек из бестселлеров западных звёздных авторов. Этот формат изучения литературы по бизнесу и личностному развитию уже доказал свою эффективность. На «ЛитРес», «Озон» и Amazon рейтинг этой серии книг стабильно растёт, и они находят всё больше новых читателей.

ISBN 978-5-44-834290-5

© Кузьмин Е.  
© Издательские решения

## Содержание

От автора	6
Эми Морин	8
«13 вещей, которые не делают люди, сильные духом. Сохраняйте свои силы, принимайте перемены, стойте лицом к страху и тренируйте мозг для собственного счастья»	8
О чём эта книга?	9
Для кого написана эта книга?	9
Кто автор?	9
Преодолевайте то, что не дает вам двигаться вперед и живите собственной мечтой	9
Вы узнаете	10
Не тратьте энергию, пытаясь изменить вещи, которые не поддаются вашему контролю. Вместо этого, контролируйте себя лично!	10
Сильные духом личности не уделяют много внимания мыслям и чувствам других людей	10
Страх не позволяет вам рисковать, менять свой распорядок дня и двигаться вперед	11
Маленькие плохие привычки, желание сразу же остановиться и поиск срочных результатов может тормозить вас	12
Выйдите из соцсетей и абстрагируйтесь от зависти и обид, которые не дают вам двигаться вперед	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Ключевые мысли бестселлеров**

## **Сборник 3**

### **Егор Кузьмин**

© Егор Кузьмин, 2016

© Илона Яковлева, дизайн обложки, 2016

ISBN 978-5-4483-4290-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора



[битая ссылка] [www.egorkuzmin.ru](http://www.egorkuzmin.ru)

*Дорогие читатели! Перед вами – третья книга из серии уникальных бизнес-конспектов «Ключевые мысли бестселлеров».*

*Как и первые две части этой серии, она издана в формате кратких и самых нужных выдержек, из бестселлеров западных звёздных авторов. Этот формат изучения литературы по бизнесу и личностному развитию уже доказал свою эффективность. На «ЛитРес», «Озон» и Амазон рейтинг обеих книг стабильно растёт, и они находят всё больше новых читателей.*

*Я хотел бы поблагодарить вас, дорогие читатели. Благодарю вас за то, что изучаете конспекты. За то, что сразу примеряете написанное на себя и используете. За то, что даёте обратную связь. Рассказы о ваших достижениях после прочтения предыдущих двух выпусков – то, что заставляет меня трудиться над новыми книгами ещё усерднее. Невероятно мотивирует видеть и осознавать, что эти ценные материалы работают и приносят пользу.*

*Своими письмами и откликами вы вдохновляете меня искать ещё вдумчивее, выбирать ещё тщательнее. И потому в этот сборник вошли эксклюзивные бестселлеры, которые пока малоизвестны российскому читателю, но очень популярны в Америке и Европе. А это значит – вы окажетесь впереди тех, кто ещё ничего о них не знает.*

*Что вы изучите в этой части?*

- методы развития творческого мышления;*
- принципы мышления чемпионов – тех, кто привык быть номером 1;*
- основы успешных деловых переговоров;*
- умение отделять важное от второстепенного в работе и жизни;*

- правила влияния на людей;
- лидерский стиль действий;
- и другие ценные знания...

Возможно, после прочтения у вас появится вопрос: а будут ли новые книги? Продолжится ли серия бизнес-конспектов «Ключевые мысли бестселлеров»?

Да, друзья. Над новой книгой я уже работаю, и в серии «Ключевые мысли бестселлеров» будет ещё несколько выпусков. Но это ещё не все. Мне не терпится открыть вам небольшой секрет.

Я планирую создать большой сборник с рабочим названием «Большая энциклопедия бестселлеров». Эта книга объединит все материалы серии «Ключевые мысли бестселлеров», расширит и систематизирует знания и дополнит их новой ценнейшей информацией – той, которой делятся очень неохотно. Информацией «для своих».

Честно говоря, я не хочу выкладывать «Энциклопедию» в продажу. Она будет слишком масштабной, серьёзной и – не побоюсь этого слова – мощной. Скорее всего, я стану распространять её только среди моих друзей и подписчиков. Чтобы получить её в числе первых, рекомендую подписаться на мою рассылку: [битая ссылка] <http://www.egorkuzmin.ru/podarok>.

Расскажите, что бы хотелось видеть на страницах новой книги вам? Какие ещё сферы остались неохваченными, какую область жизни вам нужно «прокачать» именно сейчас? Поделитесь со мной своими соображениями в социальных сетях или напишите по почте. Это поможет мне сделать следующий материал ещё более актуальным, а вам – принять участие в создании сборника, который станет полезным для вас и тысяч других людей. Я отвечаю на каждое письмо без исключения, это мой принцип.

А теперь, мои друзья, настало время перевернуть страницу. Впереди вас ждут несколько часов чтения, а затем – дни и месяцы практики. Пожалуйста, обязательно применяйте принципы и рекомендации из этой книги! Стоит внедрить хотя бы десятую часть – и вы получите потрясающее конкурентное преимущество, заметно повысите качество своей жизни. Это практические знания, прошедшие испытание личным опытом. Они не должны лежать без дела.

*P.S.* Обе первые книги и все последующие выпуски вы можете получить от меня совершенно бесплатно на той же странице: [битая ссылка] <http://www.egorkuzmin.ru/podarok>. Я буду рад подарить их вам!

## Эми Морин

**«13 вещей, которые не делают люди,  
сильные духом. Сохраняйте свои силы,  
принимайте перемены, стойте лицом к страху  
и тренируйте мозг для собственного счастья»**

www.AmyMorinLCSW.com

They Don't Waste Time  
Feeling Sorry for Themselves

THEY DON'T GIVE AWAY THEIR POWER

THEY DON'T SHY AWAY FROM CHANGE

They Don't Waste Energy on Things They Can't Control

They Don't Dwell on the Past

THEY DON'T FEAR taking calculated risks

They Don't Make the Same Mistakes Over and Over

**13** Things Mentally Strong People Don't Do

THEY DON'T WORRY ABOUT PLEASING EVERYONE

They Don't Resent Other People's Success

THEY DON'T GIVE UP AFTER THE FIRST FAILURE

THEY DON'T FEAR ALONE TIME

They Don't Expect Immediate Results

They Don't Feel the World Owes Them Anything



Наиболее популярная обложка

## О чём эта книга?

13 вещей, которые не делают сильные духом люди, расскажет, как контролировать ваши эмоции и принимать решения, которые заставят вас чувствовать себя хорошо. Используя полезные советы и практические решения, эта книга поможет вам перебороть свои страхи и подскажет, как начать жить по-другому.

## Для кого написана эта книга?

Для того, кто стоит лицом к лицу с собственными неудачами и переживает по поводу успехов сверстников.

Для родителей, которые не могут спокойно общаться со своими детьми.

Для людей, которым необходимо поощрение, чтобы воплощать свои мечты.

## Кто автор?



Эми Морин

Эми Морин (Amy Morin) – писатель-публицист, психотерапевт, профессиональный клинический социальный работник, является признанным экспертом в области изучения феномена «силы духа» в области психологии.

*Сайт автора [битая ссылка] [www.amymorinlcsw.com](http://www.amymorinlcsw.com)*

## **Преодолевайте то, что не дает вам двигаться вперед и живите собственной мечтой**

Мечтаете ли вы о том, чтоб основать свою компанию или написать книгу? Вы можете начать сегодня, но чувствуете, что что-то вас удерживает? Вы хотите стать более напористым, но понимаете, что вас без труда опережают другие люди?

Прочитав следующие пункты, вы получите ответы на вопросы, которые помогут вам преодолеть трудности и начать жить так, как вы того хотите. Вы откроете 13 важных способов поднять свою силу духа, перебороть свои страхи и стать сильным человеком.

## **Вы узнаете**

Как перемены делают жизнь лучше, даже если вы их боитесь;  
Как использование микроволновки влияет на то, как вы добиваетесь целей;  
Что отрицание ошибок несет за собой последствия, даже если вы избегаете их.

## **Не тратьте энергию, пытаясь изменить вещи, которые не поддаются вашему контролю. Вместо этого, контролируйте себя лично!**

Вы не можете избавиться от невезения в жизни. Но вы можете изменить то, как вы к этому относитесь.

Предположим, что вас сбил автобус, и вы оказались в больнице. Вы достаточно сильно пострадали – не ухудшайте положение, жалея себя.

Жалость к себе разрушает. Она вызывает негативные эмоции и мешает вам двигаться вперед.

Подумайте о вашем случае. Есть 2 варианта: вы можете собрать всю вашу энергию и направить ее на лучшее, что у вас есть (что является тяжелой задачей в психотерапии). Или вы можете остановиться на вашем невезении и застрять в череде неудач.

Попытки контролировать все – еще одна причина, по которой вы можете стоять на месте в своем развитии. Даже когда мы понимаем, что большинство вещей в нашей жизни находятся под нашим личным контролем, нам также часто начинает казаться, что мы можем управлять и результатом.

Несмотря на то, что эта вера – способ контроля собственного беспокойства, это также причина, которая может испортить ваши отношения с другими людьми.

После развода, Джеймса терроризировала его бывшая жена, тем, что пыталась направить его дочь против него, покупая ей дорогие подарки, которые сам Джеймс не мог себе позволить. Но вместо того, чтобы просто проводить время с дочерью и показывать, как он любит ее, Джеймс все силы тратил на то, чтобы контролировать поведение своей бывшей жены. В итоге, его действия привели к ухудшению отношений с дочерью.

Смысл в том, что когда вы жалуетесь на то, что не обладаете чем-то – вы просто тратите свои силы. Мир вам ничего не должен – но, если вы дадите ему понять, что это так, вы просто будете постоянно злиться и расстраиваться.

В итоге, вы будете намного меньше мотивированны в жизни и работе, что не в лучшем виде отразится на вашей продуктивности и повлечет за собой замкнутый круг неудач. Если ваша работа страдает, а вы, таким образом, самолично отказываетесь от повышения, это только делает вас злее. В итоге, продуктивность пострадает еще больше.

## **Сильные духом личности не уделяют много внимания мыслям и чувствам других людей**

Вы переживаете по поводу того, что о вас подумают окружающие? Разумеется, это вполне нормально, но, когда вы озабочены только этим, вы позволяете людям определять вашу самооценку – что ведет за собой возможность управлять вами.

Посмотрите на эту ситуацию с такой стороны – если вы позволяете другим людям контролировать ваше поведение, вы делаете себя уязвимым. И вами могут манипулировать.

Чтобы понимать этот принцип, рассмотрите то, какому давлению поддаются маленькие дети. Они зависят от того, что говорят и думают взрослые; родители часто используют эту зависимость, чтобы привить детям необходимое поведение.

Мать может сказать дочери, что «большие девочки» не лазают на деревья в платьях. Поскольку та хочет казаться «большой девочкой», она меняет свое поведение.

С другой стороны, сильные духом взрослые контролируют свои действия и эмоции, не давая другим людям возможности управлять собой.

Смысл в том, чтобы перестать удовлетворять других людей. Если кто-то рядом с вами расстроен, вдохните и вспомните, что это не ваша ответственность – делать его счастливым. (И не стоит переживать – этот человек не откажется от вас, только потому, что вы сразу же не кинулись ему на помощь.)

Конечно, прошлое может влиять на вас. Дети алкоголиков, к примеру, часто вырастают «угодниками», потому что только такое поведение позволяло им контролировать поведение своих непредсказуемых родителей в раннем возрасте.

Запомните, что забота и мысли о себе – это не эгоизм. В Библии, к примеру, не говорится, что вы должны ставить интересы других выше своих – там написано всего лишь, что вы должны относиться к другим так, как хотели бы, чтобы относились к вам.

Другими словами, это нормально – заботиться о себе!

## **Страх не позволяет вам рисковать, менять свой распорядок дня и двигаться вперед**

Перемены могут пугать, в то время, как стабильность позволяет чувствовать себя комфортно. Даже если ваши повседневные действия необычны, они знакомы вам и ощущаются таковыми.

Подобный комфорт заставляет вас переоценивать количество проблем, которые могут появиться благодаря переменам. В результате, вы не хотите делать вообще ничего.

Но подумайте о том, насколько легче было бы привнести несколько небольших изменений в свою жизнь, чтобы улучшить здоровье, к примеру. Вы можете начать есть меньше сладостей, и, возможно, совершать небольшие прогулки каждый день.

Не так уж и страшно, правда?

Ричард всю жизнь откладывал тренировки по снижению веса. Почему? Потому что он боится больших перемен за один раз. Он убежден, что ему нужно отказаться от всей вредной еды, всех сладостей и проводить все свободное время в тренажерном зале. И именно из-за этого начать становится намного сложнее.

Переоценка количества риска, который присутствует во время перемен, может сильно ограничивать. Дейл, работающий учителем, мечтал о создании собственной компании. Но он боялся увольняться с работы и предпринимать что-то, беспокоясь о том, что останется ни с чем.

Но узнав про собственные возможности, Дейл понял, что он переоценил риск. Он решил сохранить свою работу на время, но одновременно с этим, попробовал себя в качестве предпринимателя.

Как вы можете увидеть, методический взгляд на ситуацию позволяет устранить страх и поддерживает вас в том, чтоб переступить через страхи на пути к мечте.

Многие люди также не двигаются вперед, уделяя слишком много внимания ошибкам. Вместо того, чтобы искать новые решения проблем, мы фокусируемся на ошибках прошлого.

Но если вы хотите продолжать двигаться вперед, вы должны простить себя за ошибки и перестать переживать, что можете совершить их в будущем.

## **Маленькие плохие привычки, желание сразу же остановиться и поиск срочных результатов может тормозить вас**

Со стороны ребенка ложь имеет положительные стороны. Если вы не можете признать ошибку, вы имеете возможность избежать насмешек одноклассников или нагоняя от родителей.

Но, к сожалению, мы часто переносим такое поведение во взрослую жизнь. Когда мы избегаем, прямо посмотреть в глаза результатам наших действий, это не дает нам возможности учиться на своих же ошибках.

В результате, мы можем остановиться на том, что будем делать одни и те же ошибки снова и снова.

Представим, что вы ученик парикмахера, и вы провалили свою первую работу по покраске, придав волосам ужасный зеленый оттенок. К счастью, ваш клиент согласилась никому об этом не говорить взамен на 200 долларов и вашу любимую шапочку для того, чтоб дойти до дома.

Теперь вы можете расслабиться, верно? Ваш начальник не накажет вас. Но, возможно, что этот случай ничему вас не научит, и в следующий раз вы точно так же испортите волосы вашего клиента.

Бросать начатое при первых признаках неудачи – плохая привычка, которая тянет вас на дно. Неудача расстраивает – но даже чемпионы ошибаются, снова и снова, перед тем, как они в итоге добиваются своих целей.

Вы думаете, что чемпион по теннису Серена Вильямс, воспринимала бы небольшую неудачу в виде проигранного матча как знак, что ей не хватает мастерства в своем деле? Конечно же, нет.

Упорство перед лицом неудач отличает чемпионов от остальных людей.

Неудача – не единственное препятствие, которое будет стоять у вас на пути. Люди также часто останавливаются, когда не получают мгновенных результатов.

Конечно, такое мнение объяснимо в эпоху быстроразогреваемой еды и сборных домов. Не говоря уже о вечных историях успеха, к которому пришли за одну ночь.

Современный мир поощряет нас искать удовлетворение и быстрые результаты. Но в большинстве своем, достижение ваших целей – не простая задача. Лучше подготовьтесь к марафону и используйте свое время и энергию с умом – чем пробежите на выдохе.

## **Выйдите из соцсетей и абстрагируйтесь от зависти и обид, которые не дают вам двигаться вперед**

Как часто вы обнаруживаете, что смотрите посты в Facebook, завидуя при этом людям, которые чем-то занимаются.

Делая это, вы сами плюете в свой же колодез. Конкуренция с другими людьми по достижению успеха или любым другим «вещам» приведет только к разочарованию.

А чувство обиды заставляет нас забывать о вещах, которые реально нужно ценить в жизни каждого.

Если вы чувствуете себя неуверенно, скорее всего, вы сравниваете себя с другими людьми. Это чувство может заставить вас постоянно участвовать в крысиной гонке, работая без остановки, чтоб купить дорогую машину или красивый дом.

Но подумайте вот о чем: правда ли материальные ценности играют такую большую роль?

Нам нужны глубокие, искренние отношения больше, чем что-то либо другое. Но если вы проводите все время в офисе, вы теряете возможность провести ценное время со своими друзьями и семьей.

Более того, невозможно иметь настоящих друзей, если вы постоянно завидуете им по поводу того, что у них есть, и чем они занимаются. Зависть заставляет людей врать или влиять на других, таким образом, чтобы они преуспевали в чем-то – это как-то не похоже на дружеские отношения.

## **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.