



# Що всередині?

Передмова

## Частина I – Вступ

- Виробляй звичку** 3  
*Та будує, та руйнує*
- Принципи і парадигми** 11  
*Що бачиш, те й маєш*

## Частина II – Приватна перемога

- Особистий рахунок** 31  
*Почни з людини в дзеркалі*
- Звичка 1 – Займай проактивну позицію** 47  
*Сила – це я!*
- Звичка 2 – Починаючи, думай, що вийде** 73  
*Пануй над своєю долею – або над нею пануватимуть інші*
- Звичка 3 – Першою чергою – першочергове** 105  
*Сила волі та сила відмови*

## Частина III – Публічна перемога

- Рахунок стосунків** 131  
*Матерія життя*
- Звичка 4 – Думай про виграш для всіх** 145  
*Життя – це шведський стіл. Їж досхочу!*

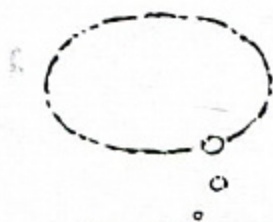
Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## Що всередині?

<b>Звичка 5 – Старайся зрозуміти інших, потім шукай розуміння</b>	<b>163</b>
<i>У тебе два вуха й один рот... Агов!</i>	
<b>Звичка 6 – Знаходь синергію</b>	<b>181</b>
<i>«Вершинний шлях»</i>	

### **Частина IV – Відновлення**

<b>Звичка 7 – Вигострюй пилку</b>	<b>205</b>
<i>Час для себе!</i>	
<b>Не втрачай надії!</b>	<b>243</b>
<i>Ти здвигатимеш гори</i>	
Питання для поглибленого вивчення	247
Подяки	251



Хто я?

Я – твій постійний супутник. Я – твій найкращий помічник і найважчий тягар. Я штовхатиму тебе вперед або, навпаки, стримуватиму, щоб у тебе нічого не вийшло. Я цілковито в твоєму розпорядженні. Ти можеш запросто доручити мені половину того, що робиш, і я все виконаю швидко й точно.

Мною легко керувати – просто треба поводитися зі мною твердо. Покажи мені точно, як ти хочеш щось робити, і вже за кілька разів я робитиму це на автоматі. Я – слуга всіх великих людей; але, на жаль, також і всіх невдах. Це завдяки мені великі люди стали великими. Це через мене невдахи стали невдахами.

Я не машина, але працюю з машинною точністю – і з людською тямущістю. Можеш налаштувати мене на щось творче, можеш – на щось руйнівне. Мені однаково.

Прибереш мене до рук, навчатимеш мене, поводитимешся зі мною твердо – покладу тобі до ніг весь світ. Даватимеш мені волю – я тебе знищу.

**То хто ж я?**

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

**Твоя  
звичка**

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



## ПЕРЕДМОВА

Відколи я написав першу версію цієї книжки, світ геть змінився. Тоді ще не було Фейсбука і Твіттера, не було смартфонів, не було онлайн-телебачення та онлайн-кінотеатрів. Ото нудота!

Та навіть попри всі ці зміни дещо таки не змінилося. Не змінилася можливість вибору. Ми й далі здатні вирішувати, що робити зі своїм життям. Не змінилася важливість стосунків. Стосунки й далі найважливіша для нас річ. А ще не змінилися принципи – як-от відповідальність, далекоглядність, робота в команді, служіння, оновлення. Вони й далі в силі.

Саме тому 7 Звичок ніколи не вийдуть з моди: вони засновані на тривких, непроминальних принципах. Навіть більше: що божевільнішим ставатиме світ, то суттєвішими ставатимуть 7 Звичок. Завжди буде потреба в проактивній та ініціативній позиції. Завжди буде потрібно намагатися зрозуміти інших, перш ніж самому очікувати на їхнє розуміння. 7 Звичок нікуди не поділися.

За минулі роки я одержав тисячі електронних та паперових листів від читачів-підлітків з усього світу, в яких вони ділилися своїми проблемами та успіхами. Читаючи їх, я помітив зо три постійні теми.

По-перше, всі мали проблеми зі стосунками: із друзями, хлопцем чи дівчиною, мамою й татом, тіткою й дядьком – список можна продовжити. Отож ніхто не самотній у проблемах зі стосунками. Нумо до гурту!

По-друге, практично всі підлітки, які мені написали, хочуть змінитися на краще. Вони хочуть зав'язати з наркотою, почати краще вчитися, скинути зайві кілограми, вибратися з депресії і всяке таке. Якщо ти з таких – отже й ти хочеш змінитися на краще!

По-третє, 7 Звичок насправду працюють, і то на відмінно! Серед іншого, вони допомагають перемагати недоліки, зав'язувати дружбу, мудріше ставитися до побачень і сексу, ліпше вчитися, панувати над своїм життям, підвищувати самооцінку, а ще – хоч вір, хоч ні – ладнати зі своїми батьками!

Дівчина-підліток написала мені, як оволодіння Звичкою 1 – «Займати проактивну позицію» – розвернуло її життя на 180 градусів:

За останні півроку я купу всього пережила. Хлопець, який був коханням всього мого життя, розбив мені серце й навіть говорити зі мною не хоче, ще й закрутив щось із моєю найліпшою подругою. Батьки смикаються туди-сюди – чи розлучатися, чи ні. Брат присів на наркотику. Життя просто летіло шкереберть. А тоді мама купила книжку про 7 Звичок, і я почала мислити геть по-іншому. Особливо в десятку було те, що ніхто не може тебе розізнати чи зіпсувати тобі день, якщо не даси цього

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

зробити. У мене вдалий день чи невдалий завжди залежало від того, чи така-то людина зі мною захотіла балакати, чи щось сталося або не сталося і всяке таке. Тепер мені байдуже. Коли стається щось зле, я переживаю це з усмішкою. Коли він зі мною не вітається, я кажу «Привіт!» комусь симпатичнішому – і день вдався! Наскільки легше самій зробити свій день вдалим, ніж чекати цього від інших! Всі мої друзі зауважили зміни. Нарешті я ходжу усміхнена і щаслива.

Я знаю, ти мусиш справлятися в житті з багатьма поганими речами. Буває, не вдається зачіска. Буває, люди плещуть про тебе гидоту. Бувають батьки розлучаються. Буває, вмирає хтось близький. Всяке трапляється. У великому світі треба ще й давати раду з тероризмом, війнами, СНІДом, глобальною конкуренцією, кіберзлочинністю, наркотиками, порнографією і транс-жирами.

І ось після цього всього я все одно вважаю, що якби можна було вибрати, в яку епоху жити, – відколи світ, ліпших часів як нині не знайти. Так, нині – найкращий час, щоб народитися, за всю історію людства. Наше життя набагато краще від усього, що пережили єгиптяни, чи римляни, чи ацтеки, чи китайці часів династії Мін. Тільки подумай! Нині доступно більше, ніж будь-коли, свободи, інформації, багатства, можливостей – і доступно більшому числу людей.

Візьмімо інформаційні технології. Завдяки Інтернету в тебе напохваті весь світ. Маєш сотні телеканалів та радіостанцій. Хочеш довідатися щось про давньогрецьку міфологію? Не мусиш, як батьки в твоєму віці йти в бібліотеку чи шукати знавця, досить погуглити! Хочеш навчитися грати на гітарі, пекти сирник, навіть літати на вертольоті (ну, оцьо насправді не раджу)? Заганяй у пошук на Ю-Тубі!

За допомогою смартфона можеш довідатися, яка наступного тижня буде погода в Джакарті, або зробити високоякісне фото свого песика або знайти на карті будь-яку вулицю по всьому цивілізованому світу. Подумати тільки! А кінця ж не видно. Закон Мура стверджує, що обчислювальна потужність мікропроцесорів подвоюється щопівтора року. Там моє авто на магнітній подушці?

Темп змін також прискорюється. Індія та Китай здобувають дедалі більший вплив. Компанії на зразок «Амазон» чи «Фейсбук» з'являються за одну ніч і починають рухати світом.

Скрізь нові можливості. Хто б подумав, що двадцятивосьмирічний програміст П'єр Омід'яр стане мільярдером ледь не за добу, написавши програмне забезпечення для компанії «І-Бей», яка дає змогу продавцям і покупцям **Купити книгу на сайті knigabiz.ua >>>**



Так, навіть попри всі теперішні виклики, жити в наші дні просто чудово. Ми можемо робити стільки добра, можемо допомагати стільком людям. Як висловився один мудрий лідер, «Жити в наші часи – це щось величне. Тепер ми можемо мати вдсятеро більший вплив, ніж могли б у спокійнішу епоху».

З іншого боку, сподіваюся, ти пам'ятаєш, що дядько Бен сказав Людині-Павуку: «Велика могутність тягне за собою велику відповідальність». Ні, ти не Людина-Павук і навіть не Кетніс Ебердін. Але ти маєш багато свободи і можливостей – більше, ніж будь-яке покоління, що жило досі. І це тягне за собою велику відповідальність.

Тож насолоджуйся цим новим виданням «7 Звичок високоефективних підлітків», адаптованим для доби Інтернету. Певен, тобі сподобається оновлена мова, а ще історії та анекдоти, розсіпані по цілій книжці. Бажаю тобі всього найкращого в побудові твого майбутнього – такого сліпуче осяйного, що треба темні окуляри вдягати!

*Шон Кові*

ЧАСТИНА I

---

# Вступ



**Виробляй звичку**

*Та будує, та руйнує*

**Принципи і парадигми**

*Що бачиш, те й маєш*

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>