



## СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия Письмо к читателю .....	5
1-й практический шаг. Примите решение .....	8
2-й практический шаг. Постоянно учитесь и растите .....	13
3-й практический шаг. Осознанно подходите к каждому прожитому дню .....	18
4-й практический шаг. Сосредоточьтесь на деятельности, приносящей доход .....	23
5-й практический шаг. Станьте личностью .....	28
6-й практический шаг. Возьмите и сделайте .....	33
7-й практический шаг. Воспитайте в себе правильное отношение к стрессу .....	37
8-й практический шаг. Учитесь преодолевать трудности .....	42
9-й практический шаг. Не изобретайте колесо заново .....	47
10-й практический шаг. Создайте импульс движения .....	52
11-й практический шаг. Мечтайте и претворяйте свои мечты в жизнь .....	57
12-й практический шаг. Позаботьтесь о своем здоровье .....	62
13-й практический шаг. Не бойтесь критики .....	67
14-й практический шаг. Выполняйте работу на сто десять процентов .....	72
15-й практический шаг. Используйте проблемы в качестве стимула для роста .....	77
16-й практический шаг. Будьте сами себе начальником и подчиненным .....	82
17-й практический шаг. Ставьте перед собой высокие цели .....	87
18-й практический шаг. Давайте людям то, в чем они нуждаются .....	92
19-й практический шаг. Не позволяйте себе отвлекаться от работы .....	97
20-й практический шаг. Будьте примером .....	102



21-й практический шаг. Начинайте все важные дела как можно скорее.....	107
22-й практический шаг. Берите на себя ответственность .....	112
23-й практический шаг. Учитесь справляться со своими страхами .....	116
24-й практический шаг. Сосредоточьтесь на своих сильных сторонах .....	121
25-й практический шаг. Умейте давать и прощать .....	126
26-й практический шаг. Умело обращайтесь с деньгами .....	131
27-й практический шаг. Терпеливо закладывайте фундамент своего развития.....	136
28-й практический шаг. Окружите себя положительными примерами .....	141
29-й практический шаг. Превратите недовольство собой в стимул для роста.....	146
30-й практический шаг. Будьте орлом, а не уткой.....	151
Как можно описать победителей .....	157
Двадцать четыре правила контроля над стрессом.....	164
Три вида проблем .....	167
Шесть практических шагов, направленных на решение проблем.....	167
Двадцать четыре золотых правила, позволяющих давать людям то, в чем они нуждаются .....	169
Десять практических советов по преодолению страха .....	172



## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ ПИСЬМО К ЧИТАТЕЛЮ

Дорогие читатели!

Я хочу поздравить вас с покупкой данного практического пособия. Это доказывает, что вы восприняли «Законы победителей» именно так, как они и были задуманы, — как стиль и рецепт активной, успешной и полной жизни.

Несмотря на то что тиражи моих книг заоблачны, порой меня охватывает грусть. Ведь всего 10 процентов покупателей прочитывают больше двадцати первых страниц. А из тех, кто дочитает книгу до конца, лишь относительно немногие предпримут какие-то активные действия. Именно в этом и заключается разница между знаниями и умом. Ум — это умение претворить знания в действия.

Данное практическое пособие поможет вам адаптировать «Законы победителей» к собственной жизни. Оно имеет форму рабочей тетради для записей, которые вы будете использовать для самоконтроля.

Какую роль сыграют «Законы победителей» в вашей жизни, зависит только от вас. Вы несете за это полную ответственность. Представьте себе молодого человека, который жалуется на то, что ему каждое утро приходится есть сэндвичи с томатом и сыром. В конце концов коллега говорит ему:

— Если тебе не нравятся сэндвичи с томатом и сыром, скажи своей жене, чтобы она приготовила что-нибудь другое.

— Да я и не женат вовсе, — отвечает молодой человек. — Я сам их делаю.

То же самое и с «Законами победителей». В них содержатся лишь ингредиенты, но только вы решаете, что именно и в каком объеме использовать. Однако это не значит, что



надо по поводу и без повода подстегивать и подгонять себя. Учиться надо играючи, чтобы этот процесс доставлял вам радость. Поэтому выберите одно-два упражнения, которые кажутся вам на сегодняшний день наиболее целесообразными. Если у вас мало времени, признайте, что лучше посвятить «Законам победителей» хотя бы несколько минут, чем вообще несколько. В следующие дни выделите для этого немого больше времени.

Не питайте слишком больших надежд и не огорчайтесь, если вдруг повторите свои старые ошибки. Это абсолютно нормально. Со мной такое тоже случалось, да и до сих пор случается. Я научился смеяться над собой. И понял, что процесс обучения состоит из шести шагов:

1. Мы идем по дороге и проваливаемся в яму, из которой с большим трудом удается выбраться.
2. Мы вновь идем по той же дороге и падаем в ту же яму. Злясь на себя, мы снова с трудом выбираемся наверх.
3. Мы вновь идем по той же дороге и падаем в ту же яму. Мы злимся на себя еще сильнее, но выбираемся уже быстрее, потому что приобрели некоторый опыт.
4. Мы идем по дороге, своевременно замечаем яму и обходим ее стороной.
5. Мы выбираем другую дорогу.
6. По какой-то причине мы вновь попадаем на старую дорогу и проваливаемся в ту же яму. На этот раз с нас уже довольно, и мы пишем предупреждающую надпись на будущее.

«Законы победителей» позволят своевременно обнаружить многие ямы, тем самым сократив путь к жизненному успеху. И все же вам придется обозреть изнутри не одну яму. Опыт приносит пользу, как правило, тому, кто приобрел его самостоятельно. И здесь важно соблюдать принцип ведения



записей (6-й практический шаг). Если мы не будем записывать свой опыт и регулярно перечитывать написанное, мозг обманет нас. Для этого и создано данное практическое пособие.

Успех и благосостояние — это ваше право от рождения. Следуйте за своей мечтой, устанавливайте для себя цели и **ДЕЙСТВУЙТЕ**. При этом вы не должны забывать, что единственная причина, которая не даст вам реализовать свою мечту, состоит в том, что маленький человек внутри вас победил большого человека. Поэтому пусть вам хватит сил на то, чтобы стать тем, кем вы способны стать.

Искренне ваш,

*Бодо Шефер*



## 1-й практический шаг ПРИМИТЕ РЕШЕНИЕ

Решение всегда связано с выбором. Нам каждый раз надо выбирать одну из возможностей, одновременно отказываясь от всех остальных. Невозможно стремиться к своей мечте, продолжая держаться за «надежное» прошлое. Победители не цепляются за ситуацию, которая их не устраивает. Они готовы пойти на риск, поскольку знают, что любой иной исход будет лучше, чем неудовлетворительное существование. Победители ориентируются в своих решениях на то, чего они действительно хотят. Они принимают решения быстро и остаются верны им.

### Тезисы на сегодня

- Каждое решение — это расставание с чем-то.
- Изменения приходят вместе с решениями, то есть после расставания.
- Человек, не способный принимать решения, останавливается в развитии.
- Существует принципиальное различие между игрой, которую вы ведете, чтобы не проиграть, и той, в которой хотите выиграть.
- Тот, кто ставит на выигрыш, видит перед собой возможность победы.
- Жизнь слишком коротка, чтобы каждый день ходить на нелюбимую работу.
- Цель всегда в движении. Если вы промедлите с решением, она окажется вне пределов досягаемости.
- Любое решение лучше, чем его отсутствие.



- В момент принятия решения я определяю свою судьбу.
- Если я знаю, что для меня ценно и дорого, то сделать выбор намного легче.

### Цитата дня

*Лучше отважиться на великие дела и достичь триумфа, даже если придется потерпеть множество неудач, чем оставаться в рядах посредственностей, не знающих ни радости, ни страданий и живущих жизнью, в которой нет места ни победам, ни поражениям.*

Теодор Рузвельт

### Практические упражнения

Сегодня я начну совершенствовать свои способности в принятии решений. Для этого обещаю себе сделать следующее.

#### Первое задание на день

Я начну развивать умение быстро принимать решения. Я представляю себе, что у меня есть «мышца решимости», которая становится сильнее каждый раз, когда я быстро делаю выбор. Есть люди, которые изучают меню пятнадцать минут, а в конечном итоге заказывают всего лишь спагетти.

Теперь мне для того, чтобы решить, что я буду есть и пить, понадобится тридцать секунд, даже если при этом иногда возникает риск съесть что-нибудь невкусное.

Начиная с сегодняшнего дня все мелкие решения я буду принимать в течение тридцати секунд.

Какие возможности у меня сегодня будут, чтобы потренировать «мышцу решимости»?



---

---

---

---

### Второе задание на день

Чтобы научиться прислушиваться к себе при принятии решений, я буду каждый раз задавать себе вопросы:

Какими будут последствия моего решения?

Сделает ли это счастливее меня и окружающих?

---

---

---

---

---

---

### Третье задание на день

Я хочу, чтобы все решения соответствовали моим целям. Я готов расстаться с вещами, которые на самом деле мне не нравятся. В этом случае у меня освободятся руки для превращения в жизнь мечты.

Кем я хочу быть через пять лет?

---

---

Что я хочу иметь через пять лет?

---

---

---





### Четвертое задание на день

Какое «трудное» решение я уже давно откладываю на потом?

---

---

---

---

Какие возможности выбора у меня есть?

---

---

---

С кем из опытных людей мне стоило бы посоветоваться?

---

---

---

Я устанавливаю для себя окончательный срок, в течение которого приму решение:

---

---

### Дневник успеха для данного практического шага

В какой мере я сегодня сумел применить на практике 1-й закон победителей? Что удалось мне особенно хорошо?

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Какие уроки я извлек на этом этапе?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---