

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. Чудо самодисциплины..... 5

ЧАСТЬ I

САМОДИСЦИПЛИНА И ЛИЧНЫЙ УСПЕХ

Глава 1. Самодисциплина и успех.....	23
Глава 2. Самодисциплина и характер.....	38
Глава 3. Самодисциплина и ответственность.....	52
Глава 4. Самодисциплина и цели.....	65
Глава 5. Самодисциплина и самосовершенствование.....	79
Глава 6. Самодисциплина и смелость.....	104
Глава 7. Самодисциплина и настойчивость.....	116

ЧАСТЬ II

САМОДИСЦИПЛИНА В БИЗНЕСЕ, ТОРГОВЛЕ И ФИНАНСАХ

Глава 8. Самодисциплина и работа.....	125
Глава 9. Самодисциплина и лидерство.....	140
Глава 10. Самодисциплина и бизнес.....	151
Глава 11. Самодисциплина и продажи.....	162
Глава 12. Самодисциплина и деньги.....	174
Глава 13. Самодисциплина и управление временем.....	186
Глава 14. Самодисциплина и решение проблем.....	197

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ЧАСТЬ III

САМОДИСЦИПЛИНА И ХОРОШАЯ ЖИЗНЬ

Глава 15. Самодисциплина и счастье.....	209
Глава 16. Самодисциплина и здоровье.....	220
Глава 17. Самодисциплина и физическая форма.....	231
Глава 18. Самодисциплина и брак.....	238
Глава 19. Самодисциплина и дети.....	251
Глава 20. Самодисциплина и дружба.....	265
Глава 21. Самодисциплина и душевное спокойствие.....	276
Об авторе	285

Предисловие

Чудо самодисциплины

Для неудачи существует тысяча оправданий, но истинной причины нет никогда.

МАРК ТВЕН

Почему одни люди успешнее других? Почему одним удается заработать больше денег, испытать больше счастья и достичь гораздо больших высот, чем остальным? В чем кроется главный секрет успеха?

Часто я начинаю свои семинары с небольшой проверки. Я задаю слушателям вопрос: «Кто из присутствующих здесь хотел бы удвоить свои доходы?»

Почти все улыбаются и поднимают руки. Затем я спрашиваю: «А кому-нибудь из присутствующих хотелось бы сбросить лишний вес? Избавиться от долгов? Достичь финансовой независимости?»

В аудитории снова расцветают улыбки, раздаются одобрительные возгласы и поднимается целый лес рук. Тогда я говорю: «Замечательно! Эти высокие цели стоят перед каждым из нас. Всем нам хочется зарабатывать больше денег, проводить больше времени с семьей, находиться в хорошей физической форме и достичь финансовой независимости.

Кстати, все мы не только разделяем одни и те же желания, но и знаем, что нам нужно сделать, чтобы их

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

осуществить. И все мы собираемся сделать это — *со временем*. Но перед тем, как приступить к действиям, мы решаем, что нам надо немного отдохнуть в замечательной волшебной стране, расположенной на острове с красивым названием Когда-Нибудь.

Мы говорим: «Когда-нибудь я прочитаю эту книгу. Когда-нибудь я сяду на диету и начну ходить в спортзал. Когда-нибудь я пройду переаттестацию и стану больше зарабатывать. Когда-нибудь я начну вести учет расходов и вылезу из долгов. Когда-нибудь я сделаю все, что мне нужно сделать для достижения всех моих целей. Когда-нибудь».

По моим подсчетам, около 80 процентов людей проводят на острове Когда-Нибудь большую часть своей жизни. Они думают, мечтают и рисуют в своем воображении все то, что собираются «когда-нибудь» сделать.

А кто окружает их на острове Когда-Нибудь? Другие люди, точно такие же, как они! А что является главной темой разговоров у обитателей острова Когда-Нибудь? Оправдания! В этой теплой компании им больше нечем заняться, кроме как придумывать оправдания своему пребыванию на этом острове.

«А почему вы оказались здесь?» — спрашивают они друг у друга.

Неудивительно, что их оправдания по большей части очень похожи: «У меня было трудное детство», «Я не получил хорошего образования», «У меня нет ни гроша за душой», «Мне не повезло в браке», «Меня никто не ценит» или «Экономика в глубоком кризисе».

Все они заражены вирусом оправданий, смертельно опасным для успеха. Все они преисполнены благих намерений, которыми, как известно, вымощена дорога в ад.

Первое правило успеха очень простое: «Заставьте себя убраться с этого острова!»

Дайте себе торжественную клятву: «Никаких оправданий!» Перестаньте использовать свой замечательный мозг

для придумывания рациональных обоснований и причин бездействия. Делайте что-нибудь — что угодно! Возьмитесь за дело! Постоянно повторяйте себе: «Если можно что-то сделать, я это сделаю!»

Неудачники оправдываются, победители двигаются вперед. Но как определить, можно ли считать ваше любимое оправдание уважительным? Все очень просто. Оглянитесь по сторонам и спросите: «Смог ли кто-нибудь с таким же оправданием, как у меня, добиться успеха?»

Если вы попытаетесь честно ответить на этот вопрос, вам придется признать, что в мире есть тысячи, даже миллионы людей, которые находились в гораздо худшем положении, но сумели замечательным образом изменить свою жизнь. А то, что смогли сделать тысячи и миллионы других, вы тоже сможете — если постараетесь.

Говорят, что, если бы люди вкладывали в достижение своих целей столько же энергии, сколько они тратят на придумывание оправданий своим неудачам, они удивили бы самих себя. Но сначала вам нужно заставить себя убраться с проклятого острова Когда-Нибудь.

Секрет прекрасной жизни

Лишь очень немногие люди получают хорошие стартовые преимущества. Вот я, например, не окончил среднюю школу и несколько лет трудился чернорабочим. Не имея достаточного образования и достаточной квалификации, я не мог рассчитывать на блестящее будущее. Но со временем я начал задумываться над вопросом: «Почему одни люди успешнее других?» И этот вопрос изменил мою жизнь.

Впоследствии я прочитал тысячи книг и статей об успехе. Похоже, что о причинах больших достижений говорят и пишут более двух тысяч лет и эту тему успели рассмотреть со всех мыслимых точек зрения.

Одним из главных условий успеха большинство философов, преподавателей и экспертов считают самодисциплину.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Именно это качество позволяет человеку противостоять порочной склонности искать оправдания.

Самодисциплина поможет мобилизовать силу, необходимую вам, чтобы заставить себя убраться с острова Когда-Нибудь. В этом заключается секрет прекрасной жизни; без него никакой долговременный успех просто невозможен.

Развитие навыков применения самодисциплины изменило мою жизнь и обязательно изменит вашу. Постоянно повышая требования к себе, я добился успеха сначала как продавец, а затем как менеджер. Я восполнил недостаток образования и, когда мне перевалило за тридцать, получил диплом магистра делового администрирования, потратив на это тысячи часов целенаправленной учебы. Я первым стал импортировать в Канаду автомобили «Suzuki», открыл 65 автосалонов и продал машин на общую сумму в 25 миллионов долларов. И всего этого я достиг невзирая на то, что вначале совсем ничего не знал об этом бизнесе. Однако дисциплинированность и решимость помогли мне узнать все, что требовалось, а затем применить полученные знания на практике.

Когда я решил заняться развитием недвижимости, у меня тоже не было знаний и опыта в этой области. Но я снова использовал силу самодисциплины, подкрепив ее сотнями часов работы и учебы, а затем перешел к строительству торговых центров, технопарков, офисных зданий и жилых микрорайонов.

Самодисциплина помогла мне добиться коммерческого успеха в качестве преподавателя и консультанта, автора книг и мотивационного оратора. Мои аудио- и видеопрограммы, книги и семинары переведены на 36 языков и продаются в 54 странах, а общий объем их продаж уже превысил 500 миллионов долларов. Больше тысячи компаний пользовались моими услугами консультанта, а на моих очных семинарах и лекциях прошли обучение более 5 миллионов

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

человек. И в каждом конкретном случае залогом моего успеха становилась самодисциплина.

Я обнаружил, что человек сможет достичь почти любой цели, если он достаточно дисциплинирован для того, чтобы платить необходимую цену, делать то, что он должен делать, и никогда не сдаваться.

Кому следует прочитать эту книгу

Эта книга написана для честолюбивых и решительных мужчин и женщин, которые желают достичь своих целей. Она написана для людей, которые охвачены страстным желанием больше делать, больше получать и достигать больших высот, чем когда-либо раньше.

А теперь я хочу особо подчеркнуть момент, который считаю самым важным. Чтобы осуществить свои замыслы, вам придется стать другим человеком. Вот почему достижение или приобретение материальных благ будет иметь для вас гораздо меньшее значение, чем *качества личности, которой вы должны стать*, чтобы достичь вершин, недоступных завидным людям. Развитие самодисциплины станет самой надежной гарантией того, что на этом пути для вас не будет ничего невозможного.

Эта книга послужит для вас поэтапным руководством по превращению в замечательного человека, способного на поразительные достижения.

Случайная встреча открывает главный секрет успеха

Несколько лет назад я участвовал в одной конференции в Вашингтоне. В обеденный перерыв я заскочил в ближайшую закусочную. Заведение было переполнено, поэтому я сел за последний свободный столик один, хотя он был четырехместным.

Через пару минут я заметил одного пожилого джентльмена и молодую женщину, похожую на его помощницу,

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

которые, держа в руках полные подносы, искали свободные места.

Я немедленно встал и пригласил джентльмена присесть за мой столик. Он колебался, но я настаивал. Наконец он с благодарностью принял мое предложение, и за едой мы разговорились.

Оказалось, что его звали Коп Копмейер. Я сразу же припомнил это имя и понял, кто он такой. В кругу специалистов, занимающихся темой успеха и достижений, о нем ходили легенды. Коп Копмейер — автор четырех бестселлеров, в каждом из которых было изложено по 250 принципов успеха, сформулированных им за пятьдесят с лишним лет исследований. Я прочитал все четыре книги от корки до корки, причем не единожды.

После того как мы посвятили достаточно времени светской болтовне, я задал ему вопрос, от которого на моем месте, наверное, не удержался бы никто: «Какой из 1000 открытых вами принципов успеха вы считаете самым важным?»

В его глазах мелькнул лукавый огонек, губы растянулись в улыбке, и он ответил не раздумывая, словно этот вопрос ему задавали уже много раз: «Самый важный из всех принципов успеха открыл Элберт Хаббард, один из наиболее плодовитых писателей в истории Америки. Еще в начале XX века он сказал: *“Самодисциплина — это способность заставить себя делать то, что вы должны делать и когда вы должны это делать, независимо от того, нравится вам это или нет”*».

Он немного помолчал и продолжил: «Существует еще 999 принципов успеха, которые я открыл, читая книги и изучая опыт успешных людей, но без самодисциплины ни один из них не работает. А вот при наличии самодисциплины они работают все как один».

Выходит, что самодисциплина — это ключ к полной реализации человеческого потенциала. Это волшебное

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

качество, которое раскрывает перед человеком все двери, делая невозможное возможным. При наличии самодисциплины заурядный человек может взлететь настолько высоко и настолько быстро, насколько позволят его таланты и интеллект. Без самодисциплины же даже тот, кто наделен всеми преимуществами в плане происхождения, образования и возможностей, редко способен подняться выше уровня посредственности.

Два злейших врага

Так же как самодисциплина становится ключом к успеху, ее отсутствие является главной причиной неудач, разочарований, неполной самореализации и несчастья, заставляя нас оправдываться и недооценивать себя.

Двумя самыми главными врагами успеха, счастья и самореализации являются следование по пути наименьшего сопротивления и стремление к удобству.

Люди, стремящиеся выбирать легкий путь почти во всех ситуациях, повсюду ищут лазейки, позволяющие затрачивать как можно меньше времени и сил. Они приходят на работу в последнюю минуту и смываются при первой же возможности. Их привлекают схемы быстрого обогащения и легкие деньги. Со временем у них формируется привычка искать самые легкие и быстрые способы получения того, что им нужно, вместо того чтобы делать то, что трудно, но необходимо для достижения реального успеха.

Принцип стремления к удобству, являющийся следствием закона наименьшего сопротивления, наиболее опасен, поскольку приводит к неудачам и неполной самореализации. Он гласит: «Люди всегда ищут самые быстрые и легкие способы получить то, чего они хотят, почти или совсем не заботясь о последствиях своего поведения». Другими словами, большинство людей предпочитают делать то, что им *удобно*, а не то, что *нужно* для успеха.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Каждую минуту внутри вас идет битва между тем, что правильно, трудно и необходимо (представьте, что к этому призывает ангел, сидящий на одном вашем плече), и тем, что приятно, легко и почти или совсем неважно и не нужно (это советует дьявол, сидящий на другом вашем плече). И если вы действительно желаете быть тем, кем способны стать, то должны непрерывно вести и выигрывать эту битву с фактором удобства, не поддаваясь притягательности пути наименьшего сопротивления.

Научитесь себя контролировать

Самодисциплина невозможна без *самообладания*. Успех будет возможен лишь тогда, когда вы научитесь контролировать свои эмоции, аппетиты и склонности. Люди, не способные справляться со своими желаниями, становятся слабыми, морально неустойчивыми и ненадежными во всех прочих отношениях.

Кроме того, дисциплинированность подразумевает наличие *самоконтроля*. Способность контролировать себя, свои эмоции, слова и поступки, приводить свое поведение в соответствие с долгосрочными целями и задачами — это одно из самых главных отличий выдающейся личности.

Еще одно качество, которого всегда требует от человека самодисциплина, — это *самоограничение*. Вы должны научиться отказывать себе в легкодоступных удовольствиях и противостоять соблазнам, которые сбивают многих людей с правильного пути, приучив себя делать только то, что соответствует данному моменту и окажется правильным в долгосрочной перспективе.

И наконец, самодисциплина неразрывно связана с *отложенным удовлетворением*, то есть со способностью откладывать сиюминутное удовольствие для того, чтобы в будущем насладиться более значительной наградой.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)