

УДК 65.011; 65.013  
ББК 65.290-2; 88.4  
К56

Переводчик Анна Туровская  
Научный редактор Дмитрий Иншаков

### Кови Ш.

К56 Семь навыков высокоэффективных людей на практике: Дневник формирования полезных привычек / Шон Кови, Стивен Р. Кови ; Пер. с англ. — М. : Альпина Пабlishер, 2023. — 310 с., ил.

ISBN 978-5-9614-6262-3

Книгой Стивена Р. Кови «Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности» весь мир зачитывается уже более 30 лет. Она изменила к лучшему жизнь президентов, руководителей корпораций, педагогов, родителей и студентов. Ее уроки принесли пользу миллионам людей всех профессий и возрастов.

Дневник формирования полезных привычек поможет вам постепенно и без особых усилий научиться применять навыки высокоэффективных людей на практике. Отвечая на заданные в нем вопросы, вы получите пищу для размышлений о новых направлениях и этапах вашего дальнейшего развития, о правильной постановке целей, поиске мотивации и эффективном управлении процессами.

Начать вести дневник можно в любой момент. В нем девять разделов, и он рассчитан на 52 недели. На его страницах вы найдете мудрые высказывания, уроки, идеи, задания и вопросы; также в нем есть место для записи ваших личных аффирмаций. С помощью этого дневника вы сможете преобразовать свою жизнь — как личную, так и профессиональную.

УДК 65.011; 65.013  
ББК 65.290-2; 88.4

*Franklin Covey and the FC logo trademarks are trademarks of Franklin Covey Co. and their use is by permission.*

ISBN 978-5-9614-6262-3 (рус.)  
ISBN 978-1-64250-317-3 (англ.)

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru)

© Franklin Covey Co.  
© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Альпина Пабlishер», 2023

# Содержание

От редактора оригинального издания ..... 9

Как работать с этим дневником ..... 11

## Знакомство с навыками ..... 15

Неделя 1. Определитесь с понятием эффективности ..... 16

Неделя 2. Смоделируйте позитивный характер ..... 22

Неделя 3. Проверьте свои парадигмы ..... 28

## Навык 1

### Будьте проактивны ..... 37

Неделя 4. Между стимулом и реакцией ..... 38

Неделя 5. Станьте лидером позитивных изменений ..... 45

Неделя 6. Избавьтесь от реактивного языка ..... 51

Неделя 7. Говорите проактивно ..... 57

Неделя 8. Сузьте круг забот ..... 64

Неделя 9. Расширьте свой круг влияния ..... 70

Неделя 10. Сделайте свой день проактивным ..... 74

## Навык 2

### Начинайте, представляя конечную цель ..... 81

Неделя 11. Прежде чем действовать, определитесь с ожидаемым результатом ..... 82

Неделя 12. Отпразднуйте свой 80-й день рождения ..... 88

Неделя 13. Уточните свою миссию ..... 92

Неделя 14. Переосмыслите отношения ..... 96

Неделя 15. Делитесь своей миссией ..... 101

Неделя 16. Сбалансируйте свои роли ..... 105

**Навык 3****Сначала делайте то, что необходимо делать сначала ..... 113**

Неделя 17.	Ставьте цель.....	114
Неделя 18.	Правильно используйте время.....	119
Неделя 19.	Готовьтесь к квадранту I.....	124
Неделя 20.	Живите в квадранте II.....	128
Неделя 21.	Планируйте свою неделю.....	133
Неделя 22.	Оставайтесь верны себе в моменты выбора.....	138
Неделя 23.	Избавляйтесь от неважного.....	144

**От личной победы к победе в сфере взаимодействия ..... 151**

Неделя 24.	Сдерживайте обещания.....	152
Неделя 25.	Пополняйте эмоциональный банковский счет.....	157
Неделя 26.	Просите прощения.....	162
Неделя 27.	Прощайте.....	167

**Навык 4****Думайте в духе «выиграл–выиграл» ..... 173**

Неделя 28.	Учитывайте чужую выгоду наряду с собственной.....	174
Неделя 29.	Избегайте менталитета дефицита.....	181
Неделя 30.	Культивируйте менталитет изобилия.....	185
Неделя 31.	Баланс мужества и чуткости.....	190
Неделя 32.	Соглашение «выиграл–выиграл».....	195
Неделя 33.	Отдавайте должное.....	199

**Навык 5****Сначала стремитесь понять, а потом — быть понятым ..... 205**

Неделя 34.	Практикуйте эмпатическое слушание.....	206
Неделя 35.	Откройте свое сердце.....	210
Неделя 36.	Избегайте автобиографического слушания.....	216
Неделя 37.	Стремитесь быть понятым.....	222
Неделя 38.	Привнесите эмпатию в цифровую коммуникацию.....	228

**Навык 6****Достигайте синергии ..... 235**

Неделя 39. Учитесь на разногласиях .....	236
Неделя 40. Разрешайте проблемы при помощи синергии.....	239
Неделя 41. Ищите третью альтернативу.....	243
Неделя 42. Цените различия.....	250
Неделя 43. Оцените свою открытость различиям.....	256
Неделя 44. Убирайте барьеры .....	261
Неделя 45. Задействуйте сильные стороны окружающих.....	266

**Навык 7****Затачивайте пилу ..... 271**

Неделя 46. Личные победы каждый день .....	272
Неделя 47. Укрепляйте тело.....	277
Неделя 48. Обновляйте дух.....	282
Неделя 49. Совершенствуйте интеллект.....	285
Неделя 50. Развивайте свое сердце .....	289
Неделя 51. Время для себя.....	294
Неделя 52. Приручите технологии .....	301

**И еще кое-что .....** 306

**О Стивене Р. Кови и «Семи навыках» .....** 307

**Об авторе .....** 308

**О редакторе оригинального издания .....** 309