

УДК 65.015+174.4  
ББК 65.290:88.4  
М88

**Мрочковский Н.**

М88      Личная власть / Николай Мрочковский, Алексей Толкачев. — М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. — 224 с. — (Серия «Экстремальное развитие»).

ISBN 978-5-9614-4487-2

Как сделать так, чтобы подчиненные хорошо выполняли свою работу, а шеф признавал заслуги? Как управлять конфликтами и выходить победителем из любой ситуации? Ответ прост — развить личную власть. Но этот путь отнюдь не легок...

«Личная власть» — это новая захватывающая история о Глебе, который в книге «Экстремальный тайм-менеджмент» уже прошел путь от менеджера до начальника отдела продаж, научился управлять своим временем и понял, как сделать жизнь яркой и насыщенной. Но на этом Глеб не останавливается: теперь он развивает личную власть — ту внутреннюю силу, что позволяет быть лидером во всех сферах своей жизни. Выполняя задания вместе с главным героем, читатели научатся в любой ситуации быть на высоте.

УДК 65.015+174.4  
ББК 65.290:88.4

ISBN 978-5-9614-4487-2

ISBN 978-5-9614-4512-1

(Серия «Экстремальное развитие»)

*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 сети Интернет 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 [lib@alpinabook.ru](mailto:lib@alpinabook.ru).*

© Мрочковский Н., Толкачев А., 2013

© ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2013

# Содержание

Благодарности .....	7
Пролог .....	9
<b>1    Ездовая лошадь</b> .....	11
<i>Помощь другу</i> .....	14
<i>Пастух и бараны</i> .....	18
<i>Свидание</i> .....	20
<i>Ты нас не уважаешь?</i> .....	21
<i>Что такое личная власть?</i> .....	23
<i>Личные границы</i> .....	26
<i>Мои границы и меры за их пресечение</i> .....	36
<i>Домашнее задание</i> .....	38
<i>Задания</i> .....	39
<b>2    Бешеный электрик</b> .....	41
<i>Дела семейные</i> .....	49
<i>Если друг опаздывает вдруг</i> .....	51
<i>Подъезд. Лестница. Ребята...</i> .....	53
<i>Звонок супертренеру</i> .....	54
<i>Сделка за работу над телом</i> .....	55
<i>Первая тренировка</i> .....	61
<i>Откровенный разговор</i> .....	64
<i>Задания</i> .....	71

<b>3</b>	<b>Темная сторона личности</b>	73
	<i>Как проводить совещание?</i>	75
	<i>Довел конфликт до драки? Значит, проиграл</i>	77
	<i>Где отчет?</i>	80
	<i>Фрилансер и кондиционер</i>	83
	<i>Вечерняя тренировка</i>	87
	<i>Встреча с Максом</i>	88
	<i>Задания</i>	96
<b>4</b>	<b>Первая жертва</b>	97
	<i>Столкновение</i>	100
	<i>Злостные манипуляции близких</i>	103
	<i>Шансы, которые нам выпадают</i>	106
	<i>Упражнение «поза орла»</i>	109
	<i>Мои конфликты</i>	113
	<i>Сумасшедшее задание</i>	114
	<i>Задания</i>	117
<b>5</b>	<b>Жесть как она есть</b>	119
	<i>Невероятный прикид</i>	119
	<i>Свидание с сумасшедшим</i>	124
	<i>Вечер. Улица. Фонарь. Гопники</i>	126
	<i>Дух воина</i>	130
	<i>Задания</i>	138
<b>6</b>	<b>Спартанцы не сдаются</b>	139
	<i>Три круга ада</i>	141
	<i>«Спарта»</i>	142
	<i>Роупджампинг</i>	145
	<i>Бойцовский клуб</i>	147
	<i>Моя битва</i>	151
	<i>Задания</i>	157

<b>7</b>	<b>Подстава</b> .....	159
	<i>Серьезный противник</i> .....	159
	<i>Держи вора!</i> .....	162
	<i>В поисках зацепки</i> .....	168
	<i>Проверка подозрений</i> .....	172
	<i>Прямой в челюсть</i> .....	174
	<i>Задания</i> .....	178
<b>8</b>	<b>Эльбрус</b> .....	179
	<i>Пятикилограммовая подружка</i> .....	179
	<i>Подготовка</i> .....	180
	<i>Восхождение</i> .....	183
	<i>Новое задание</i> .....	187
	<i>Задания</i> .....	189
<b>9</b>	<b>Скелет в шкафу</b> .....	191
	<i>Долгожданное «да»</i> .....	196
<b>10</b>	<b>Достучаться до небес</b> .....	199
	<i>Жесткий разговор с шефом</i> .....	201
	<i>За кулисами</i> .....	206
<b>11</b>	<b>Чем заняться после увольнения?</b> .....	207
	<i>Лайфстайл победителя</i> .....	208
	<i>Задания</i> .....	212
	Эпилог .....	213
	Специальный подарок для наших читателей — бесплатный видеокурс .....	215
	Почитайте отзывы наших учеников .....	219