

УДК 316.485.6
ББК 88.915
М15

Издано с разрешения автора.
На русском языке публикуется впервые

Макгиннесс, М.

М15 Несмотря ни на что. Как преодолеть страх, неприятие и критику на пути к своей мечте / Марк Макгиннесс ; пер. с англ. Василия Горохова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 256 с.

ISBN 978-5-91657-995-6

Если вы хотите добиться в жизни чего-то действительно стоящего, вам придется научиться справляться с критикой и неприятием окружающих. Если вы творческий человек, ваша работа будет многократно отклоняться редакторами, кураторами и другими привратниками всех мастей. Если вы предприниматель, вы столкнетесь с отказами со стороны потенциальных клиентов, партнеров и инвесторов. Если вы ищете работу своей мечты, вы получите свою долю отказных писем.

Отторжение и критика могут попросту украсть у вас мечту. Чтобы этого не произошло, вам нужно развить в себе стойкость — способность побеждать неприятие и критику, восстанавливаться после неудач и оставаться верным своей мечте вопреки всем обстоятельствам.

УДК 316.485.6
ББК 88.915

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

© Mark McGuinness, 2012-13
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-91657-995-6

Оглавление

Введение	9
Стойкость	
Глава 1. Стражи врат	16
Глава 2. Чем выше мечта, тем сильнее страх	19
Глава 3. Почему неприятие и критика столь болезненны?	24
Глава 4. Пусть мечта станет тем, за что стоит умереть	31
Глава 5. Зачем быть устойчивым	37
Глава 6. Простой, но действенный способ развить в себе стойкость	40
Неприятие	
Глава 7. Поначалу вас отвергают	48
Глава 8. Неприятие — это нормально	50
Глава 9. Выработайте привычку	55
Глава 10. Уходите от удара	58
Глава 11. Валяются только свиньи	61
Глава 12. Семь надежных способов усугубить неприятие	63
Глава 13. Не думайте о черном ящике	71
Глава 14. Вы всё еще в игре?	75
Глава 15. Стоит ли игра свеч?	78
Глава 16. Вы будете смеяться	81
Глава 17. Найдите свое племя	83
Глава 18. Избегая прошлых ошибок	87
Глава 19. Поиграйте с числами	95
Глава 20. Увеличьте свои шансы	99
Глава 21. День, когда я склонил чашу весов на свою сторону ..	104
Глава 22. Сделайте неприятие неуместным	106
Критика	
Глава 23. Осмейтесь быть лучшим	118
Глава 24. Бывает ли критика конструктивной?	119

8 Несмотря ни на что

Глава 25. Почему мы воспринимаем критику неадекватно . . . 127

Глава 26. Как превратить критику в кризис 130

Глава 27. Посмотрите со стороны 134

Глава 28. Когда игнорировать критику. 138

Глава 29. Что они о себе возомнили? 142

Глава 30. Ваш самый суровый критик. 147

Глава 31. Почему внутренний критик может стать
лучшим другом. 150

Глава 32. Восемь способов отточить навык критического
мышления 156

Глава 33. Критерии (часть первая). В какую игру вы играете? . . . 163

Глава 34. Критерии (часть вторая). Насколько вы хороши? . . . 168

Глава 35. Ваша душа, ваше эго, ваша репутация 175

Глава 36. Когда критик переходит на личности 181

Глава 37. Что делать с некомпетентной критикой 186

Успех

Глава 38. Как выглядит ваш успех? 196

Глава 39. Насколько вы хотите успеха? 201

Глава 40. Боязнь успеха. 204

Глава 41. Нет, вам не понадобится уверенность в себе 210

Глава 42. Создайте импульс. 214

Глава 43. «А вы счастливчик!» 219

Глава 44. Что делать с похвалой 221

Глава 45. Будьте добры 224

Глава 46. Счастливы, наконец? 226

Глава 47. Восхищаться трудностями. 230

Глава 48. Прыгайте не глядя 232

Что теперь?

Глава 49. Время начать 236

Глава 50. Напишите, как у вас дела 238

Благодарности 239

Об авторе. 240