

УДК 65.011; 65.013
ББК 65.290-2; 88.4
К56

Переводчик Евгений Деревянко
Научный редактор Дмитрий Иншаков
Редактор Ольга Равданис

Кови Ш.

К56 Семь навыков на каждый день: Вечные истины в эпоху стремительных перемен / Шон Кови, Стивен Р. Кови ; Пер. с англ. — М. : Альпина Пабlishер, 2023. — 164 с., ил.

ISBN 978-5-9614-3674-7

Каждый день мы сталкиваемся со множеством проблем, которые требуют от нас принимать решения в условиях стресса и работать на пределе своих возможностей. Со временем такая нагрузка приводит к снижению мотивации, выгоранию и даже проблемам со здоровьем. Как не допустить морального и физического истощения, ведущего к потере личной эффективности? Поможет книга «Семь навыков на каждый день», основанная на идеях доктора Стивена Р. Кови, автора мирового бестселлера «Семь навыков высокоэффективных людей». В ваших руках не просто дневник продуктивности: последовательно выполняя задания, вы сможете развить проактивное поведение и определить жизненные приоритеты, освободитесь от деструктивных убеждений и поведенческих шаблонов, которые ограничивали вас. Внимательно изучив эту книгу, вы сможете достигать результатов даже при высокой загруженности и тотальной нехватке времени.

УДК 65.011; 65.013
ББК 65.290-2; 88.4

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 mylib@alpina.ru

© 2020 Stephen R. Covey
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Пабlishер», 2023

ISBN 978-5-9614-3674-7 (рус.)
ISBN 978-1-64250-435-4 (англ.)

Содержание

Предисловие	9
Введение	13

ЗНАКОМСТВО С НАВЫКАМИ

Определитесь с понятием эффективности	16
Смоделируйте позитивный характер	18
Проверьте свои парадигмы	20

НАВЫК 1. БУДЬТЕ ПРОАКТИВНЫ

Между стимулом и реакцией	24
Станьте лидером позитивных изменений	26
Избавьтесь от реактивного языка	28
Говорите проактивно	30
Сузьте круг забот	32
Расширьте свой круг влияния	34
Сделайте свой день проактивным	36

НАВЫК 2. НАЧИНАЙТЕ, ПРЕДСТАВЛЯЯ КОНЕЧНУЮ ЦЕЛЬ

Прежде чем действовать, определитесь с ожидаемым результатом	40
Отпразднуйте свой 80-й день рождения	42
Уточните свою миссию	44
Переосмыслите отношения	46
Делитесь своей миссией	48
Сбалансируйте свои роли	50

НАВЫК 3. СНАЧАЛА ДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ СНАЧАЛА

Ставьте цель	54
Правильно используйте время	56
Готовьтесь к квадранту I	58
Живите в квадранте II	60
Планируйте свою неделю	62
Оставайтесь верны себе в моменты выбора	64
Избавляйтесь от неважного	66
Сдерживайте обещания	68

ОТ ЛИЧНОЙ ПОБЕДЫ К ПОБЕДЕ В ОБЛАСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ

Создавайте эмоциональный банковский счет	72
Просите прощения	74
Прощайте	76

НАВЫК 4. ДУМАЙТЕ В ДУХЕ «ВЫИГРАЛ-ВЫИГРАЛ»

Учитывайте чужую выгоду наряду с собственной	80
Избегайте менталитета дефицита	82
Культивируйте менталитет изобилия	84
Баланс мужества и чуткости	86
Соглашение «выиграл-выиграл»	88
Отдавайте должное	90

НАВЫК 5. СНАЧАЛА СТРЕМИТЕСЬ ПОНЯТЬ, А ПОТОМ – БЫТЬ ПОНЯТЫМ

Практикуйте эмпатическое слушание	94
Откройте свое сердце	96
Избегайте автобиографического слушания	98

Стремитесь быть понятым	100
Привнесите эмпатию в цифровую коммуникацию	102

НАВЫК 6. ДОСТИГАЙТЕ СИНЕРГИИ

Учитесь на разногласиях	106
Разрешайте проблемы при помощи синергии	108
Ищите третью альтернативу	110
Цените различия	112
Оцените свою открытость различиям	114
Убирайте барьеры	116
Задействуйте сильные стороны окружающих	118

НАВЫК 7. ЗАТАЧИВАЙТЕ ПИЛУ

Личные победы каждый день	122
Укрепляйте тело	124
Обновляйте дух	126
Совершенствуйте интеллект	128
Развивайте свое сердце	130
Время для себя	132
Приручите технологии	134

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Фундатор миссии	137
Визуализация вашего наследия	141
Вопросник личной миссии	146
Вдохновляющие мысли о миссии и целях	150
Аффирмации на каждый день	155
Семь навыков на каждый день в сухом остатке	161
Стивен Р. Кови	163