

УДК 159.9
ББК 88.3+ 60.53
Б87

Переводчик Е. Деревянко
Редактор И. Логунова

Бриджес У.

Б87 Трансформация себя: Осмысление изменений в жизни / Уильям Бриджес, Сьюзен Бриджес ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 240 с.

ISBN 978-5-9614-3224-4

Изменения происходят с нами постоянно и далеко не всегда зависят от нашего желания. Порой мы боимся их или попросту не хотим меняться, если в нынешнем положении дел нас всё устраивает. В итоге мы упускаем ценные возможности для роста и развития, без которых невозможно движение вперед, — это касается как работы, так и личной жизни. Книга Уильяма Бриджеса, доктора философии и всемирно известного консультанта по управлению изменениями, работавшего с такими компаниями, как Intel, Apple и Shell, и Сьюзен Бриджес, президента William Bridges Associates, поможет вам разобраться в том, какие глубинные процессы стоят за переменами, как осознать и правильно пережить каждый этап изменений — как в счастливые, так и в трудные времена. Благодаря советам авторов и запоминающимся жизненным примерам, вы научитесь хорошо разбираться в трансформациях, понимать их необходимость и видеть, какую пользу они могут принести именно вам.

Эта книга — мировой бестселлер, она помогла сотням тысяч людей узнать правду о переменмах: с момента выхода ее в свет в мире было продано более 500 000 экземпляров.

УДК 159.9
ББК 88.3+ 60.53

This edition published
by arrangement with Da Capo
Lifelong Books, an imprint
of Perseus Books, LLC, a subsidiary
of Hachette Book Group Inc.,
New York, USA. All rights reserved.

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.

© William Bridges Associates, 2019
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2022

ISBN 978-5-9614-3224-4 (рус.)
ISBN 978-0-7382-8540-5 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово Майкла Бунгея Станьера, автора бестселлера «Коучинг как привычка»	9
Предисловие к 40-му юбилейному изданию	11

Часть первая

Необходимость перемен	17
Глава 1. Быть в трансформации	25
Глава 2. Трансформации в жизненном цикле	45
Глава 3. Отношения и трансформация	77
Глава 4. Трансформации и карьера	101

Часть вторая

Процесс трансформации	127
Глава 5. Завершения	135
Глава 6. Нейтральная зона	163
Глава 7. Закончить новым начинанием	189

Эпилог	209
Послесловие Сьюзен Бриджес	217
Приложение	221
Благодарности	229
Примечания	231
Об авторах	239