

УДК 17.021.1
ББК 87.703
Т32

Редактор П. Суворова

Темплар Р.

Т32 Правила, которые стоит нарушать / Ричард Темплар ; Пер. с англ. — М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. — 208 с.

ISBN 978-5-9614-4647-0

Наша жизнь часто определяется набором внушаемых с детства правил: «Очень важно хорошо учиться», «Всегда слушайся старших», «Надо стремиться к совершенству» и т. д. Многие из них спорны, а порой просто неверно нами понимаются, что не мешает им серьезно влиять на нашу жизнь, осознаем мы это или нет.

В своей новой книге всемирно известный автор бестселлеров по саморазвитию Ричард Темплар развенчивает самые распространенные из этих правил, рассказывая, почему ни одно из них не стоит принимать на веру. Он предлагает читателям больше не мыслить шаблонно и адекватно реагировать на «добрые советы» окружающих.

УДК 17.021.1
ББК 87.703

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.

- © Richard Templar, 2013
(печатные и электронные издания)
Перевод первого издания произведения
THE RULES TO BREAK опубликован
по разрешению Pearson Education Limited
- © Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2014

ISBN 978-5-9614-4647-0 (рус.)
ISBN 978-1-4479-2948-2 (англ.)

Содержание

Введение	13
Благодарности автора	17
Благодарности издателя	19
1. Успех — это хорошая работа, которая приносит много денег	21
<i>Правило 1.</i> Успех — понятие индивидуальное	
2. Некоторым везет от рождения.	24
<i>Правило 2.</i> Не стоит никому завидовать	
3. Необходимо получить серьезное образование	26
<i>Правило 3.</i> На дипломе свет клином не сошелся	
4. Родители всегда правы	28
<i>Правило 4.</i> Ваши родители не идеальны	
5. Родители в ответе за то, как сложилась ваша жизнь.	30
<i>Правило 5.</i> Оставьте родителей в покое	
6. Весь мир против вас	32
<i>Правило 6.</i> Ответственность за вашу жизнь несете вы сами	
7. Каждый человек достоин уважения	34
<i>Правило 7.</i> Требуя уважения, не забывайте о толерантности	
8. Друзей выбирают, а родственников — нет	36
<i>Правило 8.</i> Сестры и братья должны быть лучшими друзьями на всю жизнь	
9. Учителям лучше знать	38
<i>Правило 9.</i> Успех в школе не гарантирует успеха в жизни	
10. У вас всегда должно быть что сказать	40
<i>Правило 10.</i> Если трудно говорить, попробуйте слушать	
11. Есть люди, с которыми трудно общаться всем	42
<i>Правило 11.</i> Никто не бывает неприятен в общении без причины	

12. Когда больно, то не до веселья 44
Правило 12. Боль не должна делать вас несчастными
13. Хорошая работа говорит сама за себя 46
Правило 13. Сам себя не похвалишь — никто не похвалит
14. Чтобы добиться своего, все средства хороши 48
Правило 14. Не используйте эмоциональный шантаж
15. Всеу свое место, и все на своем месте 50
Правило 15. Аккуратность не дает морального превосходства
16. Важно, что думают о вас другие 52
Правило 16. Живите не ради чужого одобрения
17. Относитесь к людям так, как они относятся к вам. 54
Правило 17. Люди относятся к вам так,
как вы относитесь к ним
18. Держитесь тех, кто похож на вас. 56
Правило 18. Ваши друзья не обязаны быть такими же,
как вы
19. Все лучшее в жизни дается бесплатно. 58
Правило 19. Добиваясь чего-то важного,
будьте готовы к трудностям
20. Людей можно изменить 60
Правило 20. Не стоит пытаться изменить людей
21. Важно то, куда вы идете, а не откуда. 62
Правило 21. Нужно гордиться своими корнями
22. Друзья остаются с вами на всю жизнь 64
Правило 22. Друзья приходят и уходят
23. Ошибаться — это плохо. 66
Правило 23. Ошибки могут приносить пользу
24. Нужно дружить со всеми... 68
Правило 24. Вы не обязаны любить всех...
25. ...и все будут с вами дружить 70
Правило 25. ...и все не обязаны любить вас

26. Если вам что-то не нравится, терпите	72
<i>Правило 26. Не забывайте, что у вас есть выбор</i>	
27. Повседневные мелочи мешают наслаждаться жизнью	74
<i>Правило 27. Жизнь состоит из мелочей</i>	
28. Не отказывайтесь от того, о чем мечтали	76
<i>Правило 28. Приоритеты с годами меняются</i>	
29. У людей есть право знать	78
<i>Правило 29. Вы должны уметь хранить секреты</i>	
30. Взгляните в глаза своим страхам	80
<i>Правило 30. Дурных мыслей можно избежать</i>	
31. Уважайте старших	82
<i>Правило 31. Уважайте всех</i>	
32. Во главу угла нужно ставить свои интересы	84
<i>Правило 32. Помощь окружающим повысит вашу самооценку</i>	
33. Если вы оказались на линии огня, не высовывайтесь	86
<i>Правило 33. Вас могут затоптать, только если вы будете лежать</i>	
34. Игнорируйте тех, кто вас обижает	88
<i>Правило 34. Не давайте людям вас обижать</i>	
35. Сообщайте на ходу	90
<i>Правило 35. Всегда контролируйте ситуацию</i>	
36. Важно то, что вы делаете, а не то, почему вы это делаете . .	92
<i>Правило 36. Нужно быть честным с самим собой</i>	
37. О книге можно судить по обложке	94
<i>Правило 37. У каждого своя история жизни</i>	
38. «А как же я?»	96
<i>Правило 38. Вы тут можете быть и ни при чем</i>	
39. Один раз не повредит	98
<i>Правило 39. Не давайте дурным привычкам шанса</i>	
40. Действуйте спонтанно	100
<i>Правило 40. Прислушивайтесь к внутреннему голосу</i>	

41. Потихоньку-полегоньку 102
Правило 41. Если вы хотите серьезных перемен,
 будьте готовы осуществить их
42. Самые лучшие люди останутся с вами на всю жизнь 104
Правило 42. Люди приходят и уходят,
 и это совершенно нормально
43. Наслаждайтесь жизнью, пока вы молоды 106
Правило 43. Ваше тело дано вам на всю жизнь
44. Занимать деньги нормально,
 если вы можете отдать долг 108
Правило 44. Не стоит залезать в долги
45. Будьте щедры 110
Правило 45. Никогда не давайте денег в долг,
 если не готовы с ними распрощаться
46. Нужно верить в собственную исключительность 112
Правило 46. Нужно знать себе истинную цену
47. Не позволяйте людям вас расстраивать 114
Правило 47. Единственное, что вы можете
 контролировать, — самих себя
48. Некоторые люди могут сильно влиять на ваше настроение. . 116
Правило 48. Никто не может насильно заставить вас
 что-либо чувствовать
49. Мы не властны над своими чувствами. 118
Правило 49. Ваши чувства управляются вашим разумом
50. Чтобы показать, что вы кого-то цените, слова не нужны . . . 120
Правило 50. Говорите людям, насколько они важны для вас
51. Интернет позволяет вам скрывать свою личность. 122
Правило 51. Правила работают и в онлайнe
52. Всегда старайтесь стать лучше 124
Правило 52. Признавайте свои недостатки
53. Стремитесь к совершенству. 126
Правило 53. Перфекционизм вреден

54. Человек — это совокупность его генов 128
Правило 54. Человек — это совокупность его качеств и опыта
(так что постарайтесь, чтобы опыт был полезным)
55. Завтра будет новый день 130
Правило 55. Проводя дни, вы проживаете жизнь
56. Нужно стремиться с первой минуты произвести
на людей правильное впечатление 132
Правило 56. На то, чтобы произвести правильное
впечатление, нужно время
57. Уверенные в себе люди всегда знают, куда идут. 134
Правило 57. Все так же блуждают в потемках, как и вы
58. Старайтесь выделяться из толпы 136
Правило 58. Грань между крутизной и идиотизмом очень тонка
59. Внешний вид имеет значение. 138
Правило 59. Будьте довольны тем, как вы выглядите
60. Это просто капля в море 140
Правило 60. Мелочи важны
61. Работа прежде всего 142
Правило 61. Не путайте карьеру с жизнью
62. Высказывайте все открыто 144
Правило 62. Избегайте конфликтов
63. Если вы знаете, что правы, не уступайте. 146
Правило 63. Не бойтесь компромиссов
64. Относитесь к людям так, как они относятся к вам. 148
Правило 64. Придерживайтесь моральных норм
65. В выражении чувств нет ничего плохого. 150
Правило 65. Не играйте на чувствах других людей
66. Никто не совершенен. 152
Правило 66. Будьте на стороне ангелов, а не чудовищ
67. Выполняйте все в срок 154
Правило 67. Старайтесь опередить сроки

68. Давайте людям хорошие советы 156
Правило 68. Не давайте людям советов
69. Пусть люди знают, что вы правы 158
Правило 69. Никогда не говорите «Я же говорил»
70. Делайте только то, что у вас хорошо получается 160
Правило 70. Стремитесь к большему
71. Вы имеете право на справедливое отношение 162
*Правило 71. Перестаньте рассчитывать
на справедливость в жизни*
72. Чем больше вы о чем-то узнаете,
тем лучшим специалистом становитесь 164
*Правило 72. Чем больше вы узнаете,
тем больше вам остается узнать*
73. Если приняли решение — не отступайте 166
Правило 73. Передумать — это нормально
74. Не выходите за рамки того, что вам хорошо известно 168
Правило 74. Не бойтесь покидать зону комфорта
75. Люди судят о вас по тому, что вы имеете 170
*Правило 75. Не стремитесь соответствовать
чужим ожиданиям*
76. Скрывайте свои ошибки 172
Правило 76. Человеку свойственно ошибаться
77. Живите настоящим 174
Правило 77. Не забывайте о перспективе
78. Нужно четко понимать, чего вы хотите 176
Правило 78. Вы не обязаны знать, чего хотите
79. Чувство вины помогает понять, в чем вы были неправы . . . 178
Правило 79. Не поддавайтесь чувству вины
80. Кто-нибудь обязательно все исправит 180
*Правило 80. Соберитесь и действуйте
(никто не сделает это за вас)*

81. Разберитесь в своих проблемах 182
Правило 81. Упорные размышления не всегда помогают
82. Сузьте круг возможных вариантов 184
Правило 82. Рассматривайте все варианты
83. Нельзя доверять никому. 186
Правило 83. Доверяйте людям
84. Доверяйте людям 188
Правило 84. Никому не следует доверять слепо
85. Иногда необходимо поплакаться в жилетку 190
*Правило 85. Есть те, кто плачутся о трудностях,
и те, кто их преодолевают*
86. Не приносите себя в жертву отношениям 192
Правило 86. Настоящие отношения требуют компромиссов
87. Вы должны контролировать свои чувства 194
*Правило 87. Чувства не могут быть правильными
или неправильными — они просто есть*
88. Ешьте, пейте и веселитесь... 196
Правило 88. Берегите свою жизнь
89. Нельзя ставить во главу угла свои желания 198
Правило 89. Нужно точно знать, чего вы хотите
90. Не чини то, что не сломано 200
Правило 90. Всегда есть к чему стремиться
91. Найдите хорошую работу. 202
Правило 91. Следуйте зову сердца
92. Защищайте то, чем владеете 204
Правило 92. Люди важнее вещей
93. Коней на переправе не меняют 206
*Правило 93. Никогда не поздно начать следовать
настоящим правилам*