

УДК 658
ББК 65.290-21
А30

Научный редактор Анна Чедия, литературный агент Ицхака Калдерона Адизеса

Адизес, Ицхак Калдерон

А30 Размышления о личном развитии / Ицхак Калдерон Адизес ; пер. с англ. Н. Постриган. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 208 с.

ISBN 978-5-00057-351-8

Эта книга — сборник размышлений Ицхака Адизеса. Именно размышлений, как подчеркивает автор, а не научных изысканий. И его главная цель — дать читателям пищу для ума, вступить в мысленную дискуссию с ними. Ему уже удалось сделать это с тысячами посетителей его популярного блога, на котором размещались статьи, вошедшие в эту книгу. На сложные и важные жизненные вопросы Ицхак Адизес дает мудрые ответы простым языком. Адизес делится тем, что его тревожит, и обсуждает с читателем выводы, к которым приходит на основании своего богатого жизненного опыта. Темы самые разные:

- управление изменениями в жизни;
- правильное питание и похудение;
- духовность и религия;
- самопознание, счастье и смысл жизни;
- отношения между супругами и воспитание детей;
- возможность создания бизнеса с родственниками и друзьями.

«Размышления о личном развитии» — единственная книга Ицхака Адизеса, которая затрагивает «личные» темы.

УДК 658
ББК 65.290-21

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

- © Dr. Ichak Adizes, 2011.
- © Перевод на русский язык Чедия Анна, литературный агент Ицхака Калдерона Адизеса, 2014.
- © Издание на русском языке, оформление ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015.

ISBN 978-5-00057-351-8

Оглавление

От автора.....	9
Введение.....	11

Часть 1. Самопознание

Мифы о счастье: что такое счастье и как его достичь?.....	15
Результативность в личной жизни.....	20
Как полезно иногда притормозить.....	25
Как полезно ничего не делать.....	29
Озарения, навеванные рэйки.....	33
О медитации.....	41
Разрушительная природа людей Е-типа.....	45
Каково быть евреем.....	48
Пожелания на Новый год.....	52

Часть 2. Здоровый образ жизни и плохие привычки

«Новые джунгли» (часть первая).....	57
«Новые джунгли» (часть вторая).....	60
Почему я выступаю против абортс.....	65
Когда умеренности недостаточно.....	69
О похудении.....	72
Почему принцип «Пусть клиент решает сам» не работает.....	78
Зависимость от высоких технологий.....	82
Зависимость от чувства.....	86

Часть 3. Взаимоотношения

Применение методологии Адизеса к семейной жизни.....	93
Предсказуемый развод	100
Луна и «американские горки».....	104
Как вести бизнес с семьей и друзьями	107
Побочный эффект креативности.....	110
Признаки дезинтеграции	112
Смысл жизни	115

Часть 4. Решение проблем

Управление изменениями в бизнесе и личной жизни	121
Как не решать.	130
Что такое решимость?.....	133
Что пошло не так?.....	138
Чему поучиться у Диона.....	141
Как добросовестно исполнять решения в личной жизни, или Чему поучиться у Диона (часть вторая)	145
Три столпа.....	148

Часть 5. Духовность и религия

Чего нам не хватает?	155
Управление изменениями для устойчивого внедрения инновационных идей	159
Может ли энергия быть бесконечной?.....	166
Нам нужна новая, универсальная религия	168
Рождественская заметка	171
Где Бог?.....	174
Где был Бог во время Холокоста?	176
Смелость мыслить нестандартно.....	179
Взаимное уважение, доверие, Бог и дьявол: конструктивный и деструктивный конфликт	184
Постскриптум.....	191
Послесловие	192
Об авторе.....	194
Книги Ицхака Калдерона Адизеса, переведенные на русский язык	196
Об Институте Адизеса	198