

КЕРРИ ПАТТЕРСОН | ДЖОЗЕФ ГРЕННАЙ
ДЭВИД МАКСФИЛД | РОН МАКМИЛЛАН | ЭЛ СВИТЦЛЕР

ИЗМЕНИТЬ

↑
ВСЕ ЧТО

УГОДНО ←

6 МОЩНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ
ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛЮБЫХ ЦЕЛЕЙ →



ЭКСМО
Москва
2014

УДК 159.922.1
ББК 88.53
J 80

Kerry Patterson, Joseph Grenny, David Maxfield, Ron McMillan, Al Switzler
CHANGE ANYTHING: The New Science of Personal Success
This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,
New York, New York, USA. All rights reserved

Греннай, Джозеф.

Г 80 Изменить все что угодно. 6 мощных инструментов для достижения любых целей / Керри Паттерсон, Джозеф Греннай, Дэвид Максфилд, Рон МакМиллан, Эл Свитцлер ; [пер. с англ. Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2014. — 264 с. — (Психология. Развитие личности).

ISBN 978-5-699-56022-6

62% работающих тратят всю зарплату без остатка. 68% курильщиков бросали курить, но возвращались к пагубной привычке. 95% сидевших на диетах не достигли желаемого веса или не смогли его сохранить. Мы привыкли думать, что все зависит от нашей силы воли.

Что, если причина совершенно в другом...

Новейшие научные достижения и опыт нескольких тысяч людей позволили выявить 6 источников влияния, которые определяют наше поведение. Что это за источники и как заставить их работать на себя — благодаря этим знаниям вы сможете заменять старые шаблоны поведения на новые, более эффективные. Вы научитесь ясно и точно видеть возможные препятствия и устранять их и как результат — быстрее и легче достигать любых целей, даже тех, на которые раньше у вас не хватало силы воли.

**УДК 159.922.1
ББК 88.53**

ISBN 978-5-699-56022-6

© 2011 by VitalSmarts, LLC
© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2012
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

*Мы посвящаем эту книгу
Альберту Бандуре*

Содержание

Предисловие: Наше обещание.....	9
---------------------------------	---

Часть I

НАУКА ЛИЧНОГО УСПЕХА

Не попадайтесь в ловушку силы воли	15
--	----

Люди не могут измениться вовсе не из-за отсутствия силы воли. Просто люди слепы. Они видят лишь один или два источника влияния на свое поведение. Но их шесть. Наши исследования доказали, что люди, которые видят и используют все источники влияния, в десять раз чаще добиваются быстрых, глубоких и долгосрочных перемен в своей жизни.

Станьте ученым и наукой.....	35
------------------------------	----

Изменения происходят, когда мы перестаем искать однозначных решений проблем. Человек — существо уникальное. План перемен, эффективный для вас, всегда уникален. Чтобы составить его, вы должны одновременно превратиться и в ученого, и в науку, которая станет темой вашего эксперимента. Начав мыслить подобным образом, вы будете находить полезную информацию даже в самых плохих днях. Вы научитесь гораздо эффективнее влиять на себя и в конце концов сумеете составить план, который будет продуктивен именно для вас.

Часть II

ШЕСТЬ ИСТОЧНИКОВ ВЛИЯНИЯ

Источник 1: Полюбите то, что вы ненавидите.....	57
---	----

Если вы хотите добиться успеха в переменах — и сохранить результаты надолго, — то вам нужно научиться не поддаваться импульсам и получать удовольствие от правильных

решений. Единственный способ осуществить долгосрочные перемены — поменять то, что доставляет вам удовольствие.

Источник 2: Делайте то, чего не можете. 76

Если перемены требуют слишком больших усилий — это объясняется всего лишь отсутствием навыка. Мы же обычно виним собственный характер. Но характер тут ни при чем. Мы слепы и не понимаем важнейшей роли, которую в создании и сохранении перемен играют навыки. Проблема не в том, что мы слабы. Проблема в том, что мы невежественны. И это большая разница! Невежество можно преодолеть — и на удивление быстро. Всего через несколько недель сознательных усилий можно овладеть навыками, которые сделают любые перемены простыми и постоянными.

Источники 3 и 4: Превратите соучастников в друзей 91

Плохие (и хорошие) привычки — это командный спорт. Чтобы появиться и сохраниться, им нужны сообщники. Мало кто представляет, сколько народа вовлечено в процесс сопротивления переменам и совершения неправильного выбора. Если вы хотите изменить свое поведение, то должны превратить этих противников в друзей. Чаще всего перемена происходит после одного критического разговора. Избавьтесь от нескольких противников и включите в свою стратегию влияния двух новых друзей, и ваши шансы на успех возрастут не меньше чем на 40 процентов.

Источник 5: Измените экономику 110

Дурные привычки при ближайшем рассмотрении оказываются на удивление дешевыми. Вы можете использовать собственную иррациональность в свою пользу, изменив эту экономику. Удивительно, но вы можете подкупить самого себя ради перемен — и этот прием работает! Вы можете изменить прайс, повысив цену неправильного поведения. Исследования показывают, что вы можете кардинальным образом изменить собственное поведение, купив свои же акции.

Источник 6: Контролируйте свое пространство 123

Мы не видим те сотни способов, с помощью которых окружающая среда управляет нами, определяет то, что мы думаем, как мы чувствуем и как действуем. Если вы хотите стать хозяином собственной жизни, то вам нужно начать ее контролировать. Научитесь

использовать пространство, ключи и средства к своей пользе, и тогда окружающая среда станет вашим сильным союзником.

Часть III

КАК ИЗМЕНИТЬ ВСЕ, ЧТО УГОДНО

Люди, которым удается осуществлять перемены, создали прекрасные способы поведения. Они учитывают все шесть источников влияния и достигают замечательных результатов в собственной жизни и в жизни близких им людей. Узнайте, как реальные люди использовали все описанные в этой книге стратегии и тактические приемы новой науки личного успеха для составления эффективного плана построения успешной карьеры, похудения, достижения финансовой независимости, избавления от зависимости и построения гармоничных личных отношений.

Карьера: Как добиться успеха на работе	145
Похудение: Как сбросить вес и сохранить форму — надолго	160
Финансовый фитнес: Как выбраться из долгов — и жить без них	182
Зависимость: Как вернуть свою жизнь	200
Личные отношения: Как изменить обоих, изменившись самому	219
Заключение: Как изменить мир	241
Благодарность	245
Примечания	247
Об авторах	259

ПРЕДИСЛОВИЕ

Наше обещание

Обещание этой книги незатейливо. Используя принципы и приемы, о которых мы рассказываем, вы сможете быстро, эффективно и надолго изменить собственное поведение (и даже избавиться от давних дурных привычек). Научившись менять собственное поведение, вы добьетесь прекрасных результатов в разных сферах жизни.

Прежде чем сформулировать нужные принципы и приемы, мы в нашей лаборатории исследовали приемы и стратегии, неудачи и триумфы более пяти тысяч человек — все они сумели найти способ преодолеть личные проблемы. К чему же стремились эти бесстрашные люди?

- **Они хотели ускорить развитие своей карьеры.** 87 процентов работников, с которыми мы беседовали, заявили, что им не удавалось добиться повышения и увеличения зарплаты, пока они не смели перечить требованиям своих начальников. Все они понимали, что нужно менять свое поведение, но не знали, как это сделать¹.
- **Они хотели достичь финансовой независимости.** Каждый пятый взрослый считает, что его финансы не обеспечивают спокойного и безопасного будущего. И все считают, что барьером на пути к успеху является их собственное поведение. Все знают, что нужно меньше тратить и больше сберегать, но никто не знает, как заставить себя поступать подобным образом².

- **Они хотели построить гармоничные личные отношения.** Мы проанализировали отношения 350 пар и пришли к выводу о том, что отношения рушились не из-за *личных качеств*, а из-за *поведения*. Те, кто сумел сохранить и углубить дружбу и любовь, изменили свое поведение по отношению к друзьям и любимым³.
- **Они хотели спокойно пережить организационные перемены.** Многим очень трудно приспособиться к сложным переменам, навязываемым работодателями. Многие считают себя жертвами волюнтаристских требований. Но некоторые могут проанализировать эти перемены стратегически и приспособиться к ним с тем, чтобы восстановить ощущение контроля и даже улучшить свои профессиональные перспективы.
- **Они хотели похудеть, улучшить физическую форму и сохранить достигнутые результаты надолго.** Основная причина болезней и смертей — это не вирусы и не генетические заболевания. Это поведение. Люди, которым удалось успешно сбросить вес, не открыли для себя волшебную таблетку или панацею. Они создали четкий план перемен и выработали привычку к здоровью и благополучию.
- **Они хотели избавиться от зависимостей.** Преодоление зависимости — это не просто поиск лекарства. Это необходимость изменить привычки, которые кажутся абсолютно незыблемыми⁴. Те, кому удалось преодолеть болезненные зависимости, сделали это, потому что, пусть даже неосознанно, они применили науку личного успеха к собственным проблемам.

Беседуя с обычными людьми, которые боролись с зависимостями или пытались изменить неудачную карьеру или личные отношения, мы обретали надежду. Сотни человек, принявших участие в наших исследованиях (мы назвали их Изменившимися), не только добились успеха в избавлении от вредных привычек, но и сумели сохранить результаты в течение по меньшей мере трех лет. Они нас особенно заинтересовали,

и мы стали изучать их более пристально. В результате мы узнали о науке, которая стояла за личным успехом каждого. Где бы ни жили эти люди — в кенийском городе Килунгу или в калифорнийском Кармеле, с чем бы они ни боролись, с алкоголизмом или нездоровым образом жизни, — все они использовали одни и те же принципы влияния.

Сегодня многие из них жалуются, что путь к успеху был слишком долгим. Мы знаем, как этот путь заметно укоротить: с помощью науки, которая стояла за успехами этих людей и о которой мы расскажем вам в этой книге. И ваши старания будут не столь мучительными.

Сформулированные нами принципы и тактика помогут вам сознательно использовать опыт, добытый другими людьми через пробы и ошибки. И ваш путь к успеху окажется более коротким и приятным.

Вы обязательно добьетесь успеха. Наши недавние исследования показали, что люди, которые использовали все то, о чем вы сейчас узнаете, стали настоящими мастерами перемен. Причем мастерами великими. Те, кто использовал науку личного успеха, оказались на 1000 процентов эффективнее в процессе осуществления перемен, чем те, кто использовал другие способы⁵.

И, наконец, еще одна приятная новость. Будете ли вы пытаться изменить привычку, карьере или личную жизнь, успехи будут происходить на всех фронтах. Многие из тех, с кем мы говорили и кто испытывал проблемы в личной жизни, сумели не только преодолеть их, но еще и на 50 процентов улучшить свою карьеру⁶. Избавление от одной проблемы привело к избавлению от другой. Наши Изменившиеся говорили о том, что улучшения в карьере избавили их от стресса и вселили в них уверенность, что благотворно сказалось и на личной жизни тоже. Изменившиеся оказались счастливы вдвойне.

Итак, готовьтесь познакомиться с наукой успеха. Люди могут измениться и меняются — и продолжают жить по-новому долго и счастливо. Следуя их примеру, вы тоже можете стать Изменившимися. Когда вы изучите принципы и навыки личных перемен и изменитесь сами, вы сможете изменить все что угодно.

Бесплатная подписка на сайте ChangeAnything.com

Купив эту книгу, вы получаете эксклюзивный доступ к сайту ChangeAnything.com, который помогает людям менять личную и профессиональную жизнь. Ссылки на сайт вы будете находить во всей книге. Этот сайт помогает худеть и менять функционирование целых корпораций. На сайте вы найдете социальные принципы, которые неизбежно приведут вас к успеху. На супер-обложке книги есть личный идентификатор. Введите его на сайте www.ChangeAnything.com/exclusive и используйте этот код для подписки на бесплатную временную рассылку. Начать так легко!

Часть 1

НАУКА ЛИЧНОГО УСПЕХА

НЕ ПОПАДАЙТЕСЬ В ЛОВУШКУ СИЛЫ ВОЛИ

Любая книга, которая утверждает, что может помочь вам изменить в своей личной и профессиональной жизни *абсолютно все* — то есть увеличить доходы, улучшить карьеру, физическую форму, избавиться от курения, переедания, гармонизировать личные отношения, — должна быть основана на тщательных научных исследованиях. И в такой книге должны быть использованы лучшие результаты. Чаще всего любые рекомендации основываются на изучении людей — а не просто крыс или приматов.

Памятуя об этом, мы начали наше путешествие по дороге личного успеха с увлекательного научного исследования привычек реальных людей. Этот эксперимент был проведен в нашей лаборатории, расположенной у подножия гор Уосоч в штате Юта. В этой лаборатории мы проводим исследования, изучаем достижения социальных наук и беседуем с людьми, которых называем Изменившимися. Все они столкнулись с серьезными жизненными проблемами, преодолели их и сохранили достигнутый успех в течение целых трех лет. Эти люди дали нам практический материал и научные результаты, которые необходимы, чтобы измениться к лучшему.

В тот день в нашей лаборатории мы проводили очень любопытное исследование. В нашем кабинете сидел четырехлетний Кайлер. Мы изучали его способность сопротивляться искушению. По напряженному

выражению на лице мальчика мы понимали, что он вот-вот сдастся. Чтобы проверить его способности, мы усадили Кайлера перед столом, на котором лежали восхитительные, вкуснейшие конфеты.

Пятьдесят лет назад легендарный психолог Уолтер Мишел доказал, что дети, которые способны пятнадцать минут просидеть перед конфетами и не съесть их, добивались больших успехов во всех сферах жизни, чем те, кто поддавался импульсу и мгновенно съедал конфеты, несмотря на то, что было приказано ждать.

Мишел наблюдал за своими испытуемыми двадцать лет. Он убедился, что дети, способные отсрочить удовольствие, лучше учились в школе. Им удалось построить более гармоничные отношения, их чаще повышали на работе. Они были счастливее. Мишел доказал, что способность отсрочивать удовлетворение играет очень важную роль в жизни человека.

ЛОВУШКА СИЛЫ ВОЛИ

К сожалению, даже сейчас большинство людей делает из этого опыта ложный вывод. Они попадают в ситуацию, которую следовало бы назвать «ловушкой силы воли». Они считают, что *единственная причина* (из всего множества), по которой одни дети могут отсрочить удовольствие, а другие нет, заключается в наличии силы воли. Точка. Те, кто устоял перед искушением, обладают силой воли. Те, кто конфеты съел, силы воли не имеют. Неудивительно, что их жизнь сложилась не так успешно и счастливо. Первые оказались сильнее от природы.

Вот такой упрощенный вывод многие из нас делают, объясняя собственные неудачи и неспособность преодолеть вредные привычки. Когда мы

тратим кучу денег в магазине, устраиваем грандиозный скандал на работе, не выполняем задания в срок или съедаем огромное количество пищи, то виним во всем отсутствие силы воли. Когда же мы добиваемся успеха, то говорим о своем упорстве, настойчивости и трудолюбии.

Такой упрощенный подход не просто неверен: он неверен трагически. Он неверен, потому что неполон, потому что мы не понимаем, куда идти, чтобы побороть собственную дурную привычку или стать лучше. Когда человек считает, что его способность делать верный выбор зависит лишь от силы воли (а сила воли — это качество врожденное, оно или есть, или нет), он однажды перестает даже пытаться. Эта ловушка повергает его в депрессивное состояние, которое начинается с героического решения измениться, за которым следует разрушение мотивации и неизбежное скатывание к прежним привычкам. Потом боль от этих дурных привычек снова делается невыносимой, и человек снова предпринимает героическую, но изначально обреченную на провал попытку измениться. Ему кажется, что он поднимаемся к вершине, но на самом деле просто крутится как белка в колесе: усилий много, прогресса никакого. Это и есть ловушка силы воли.

К счастью, исследование Мишела дает нам больше, чем кажется. Через несколько лет они вместе с Альбертом Бандурой (еще одним титаном психологии) задали критический вопрос. Они заинтересовались, не является ли то, что мы считаем *волей*, на самом деле функциональным *навыком*. Ученые установили, что дети, которые контролировали свои действия, были не просто сильнее *мотивированы*, но и более *способны*. Они усвоили один или целых два навыка¹.

И это очень важно. Это означает, что неспособность противостоять импульсу вовсе *не* является врожденной.

Выдержка и характер заложены генетически, а вот *навыку* можно научиться. И это объяснение дает надежду нам всем.
