

УДК 316.46

ББК 60.55

Г52

**Глазунов Я., Митрова Т.**

Г52 8½ шагов : Жить, любить, работать на полной мощности / Ярослав Глазунов, Татьяна Митрова. — М.: Интеллектуальная Литература, 2020. — 224 с.

ISBN 978-5-907274-08-2

Авторов книги, Ярослава Глазунова и Татьяну Митрову, объединила идея — рассказать широкому кругу читателей о современных женщинах-лидерах: как им удалось развить свои таланты, достичь совершенства в профессии и других областях жизни и быть гармоничными и счастливыми. Благодаря анализу биографий и многочисленным интервью, проведенным авторами, теперь и вы имеете возможность из первых уст узнать секрет жизни на полной мощности. Мысли, подходы, приемы и даже привычки успешных женщин собраны вместе и представлены в виде пошагового руководства к достижению выдающихся результатов — карьерных и личных.

Читайте, меняйтесь сами, меняйте к лучшему свою жизнь и мир вокруг вас!

**УДК 316.46**

**ББК 60.55**

*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](mailto:mylib@alpina.ru)*

© Глазунов Я., Митрова Т., 2020

© Оформление. Интеллектуальная Литература, 2020

ISBN 978-5-907274-08-2



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	9
<b>Введение</b> .....	11
<b>Змеи и лестницы</b> .....	14
Бунтарка .....	14
Защитница .....	15
Прекрасный лебедь .....	17
Змеи и лестницы .....	18
Вам нужны собственные смыслы .....	20
 <b>Шаг 1. <i>Ясность предшествует мастерству</i></b> .....	22
Что значит стать личностью? .....	22
Те, которые проснулись... ..	27
Вспомните детство — мотивируйте себя! .....	30
Три вещи, которые нужно знать о своей мечте .....	32
Мойщик окон .....	36
Четыре ипостаси успешной женщины .....	38
 <b>Шаг 2. <i>Я ответственная</i></b> .....	46
Непокоренный .....	46
Алгоритм принятия ответственности за свою судьбу .....	49
Девушка в сари .....	51
Я ответственная .....	54
 <b>Шаг 3. <i>Энергия</i></b> .....	59
Энергия .....	59
Держите ритм .....	62
Прощай и ничего не обещай! .....	66
Замкнуться в семье — не панацея .....	70
Одиночество в сети .....	72
Диджитал-одреджимости .....	74



Новая зависимость — занятость! .....	77
Но как увеличить энергию, если ее мало? .....	80
Наш выбор .....	99
<b>Шаг 4. Действие.</b> .....	101
Беги, Форрест, беги! .....	101
Работай умнее, а не больше! .....	103
Расставляем приоритеты? Да, но ваш приоритет давно определен! .....	105
Фактор везения .....	109
Несчастье — хорошая школа, счастье — лучший университет! .....	113
Проблем не существует! Есть лишь вопросы, которые нужно решить .....	116
Как влияет на поведение женщины рождение ребенка? .....	119
Приоткрытая дверь .....	123
<b>Шаг 5. Окружение.</b> .....	126
Круг .....	126
Все серебро дождя .....	129
Нетворкинг — это ваш лифт наверх .....	130
А есть ли здесь место для манипуляции? .....	131
Опасность домашнего комфорта .....	134
Чтоб у любви не села батарейка... ..	136
Дети бизнесу не помеха! .....	139
Сила слабых связей .....	141
Мы это сделали, Улла! .....	144
Доверяйте своей интуиции для выявления токсичных людей .....	146
Нам нет преград .....	148
<b>Шаг 6. Просите.</b> .....	150
Пять змей .....	150
Секрет попрошаек .....	152
Как правильно просить? .....	159



<b>Шаг 7. Привычки</b> .....	164
Родом из детства .....	164
Не жалуйтесь! .....	174
Действуйте с умом — отказывайтесь от ненужного! .....	176
Читайте! .....	178
Ложитесь спать пораньше! .....	179
Как построить многомиллиардную компанию, при этом не изменив себе и своим привычкам? .....	181
Финансы и романы .....	185
Менторы .....	188
Страх ошибиться .....	191
Синдром отличницы .....	192
 <b>Шаг 8. Наследие</b> .....	196
Мудрость сердца .....	196
Так зачем мы родились? .....	197
Делай, что должно делать, и оставь наследие .....	199
То, что мешает нам оставить наследие .....	202
Чем больше отдаешь, тем больше получаешь! .....	204
Малыш, идущий вслед за мной .....	206
 <b>Шаг 8½. Непрерывность</b> .....	208
 <b>Заключение</b> .....	213
<b>Благодарности</b> .....	215
<b>Список литературы</b> .....	216