

УДК 316.477;174.4
ББК 60,53;88.5
Г60

Переводчик К. Лукьяненко
Редактор С. Чупахина

Голдсмит М.

Г60 Лучшая версия себя: Правила обретения счастья и смысла на работе и в жизни / Маршалл Голдсмит, Марк Рейтер ; Пер. с англ. — 2-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2016. — 243 с.

ISBN 978-5-9614-5638-7

У вас бывают периоды в жизни, когда любое дело получается легко и просто, вы успешно решаете сложные задачи и при этом чувствуете себя «в форме»? А бывают периоды, когда все валится из рук, и вы начинаете сомневаться в собственных способностях?

То, что отличает лучшую версию себя от себя-неудачника, автор назвал «моджо». Моджо — это положительный настрой, особое расположение духа, которое ведет вас к победе, позволяет получать удовольствие от работы и жизни. Спортсмены иногда называют это «прухой», некоторые говорят, что «попали в струю».

Известный психолог и автор бестселлеров Маршалл Голдсмит предлагает простой и четкий план действий по тому, как получить моджо, как его сохранить и как вернуть, если вы его потеряли.

Книга адресована всем, кто хочет чаще быть лучшей версией себя.

УДК 316.477;174.4
ББК 60,53;88.5

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.

ISBN 978-5-9614-5638-7 (рус.)
ISBN 978-1-4013-2327-1 (англ.)

© Marshall Goldsmith, Inc., 2009
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2016

Содержание

	<i>Благодарности</i>	9
Часть I.	Вы и ваше моджо	15
	Глава 1. Моджо, вы и я	17
	Глава 2. Измерение вашего моджо	33
	Глава 3. Парадокс моджо	51
Часть II.	Основные компоненты моджо	59
	Глава 4. Идентичность: кем вы, по вашему мнению, являетесь?	61
	Глава 5. Достижение: что вы совершили недавно?	75
	Глава 6. Репутация: что о вас думают другие люди?	83
	Глава 7. Приятие: на что можно не обращать внимания	99
	Глава 8. Что убивает моджо	105
	Глава 9. Четыре бессмысленных спора	121
	Глава 10. Такой работы больше нет!	127
Часть III.	Инструментарий моджо	133
	Глава 11. Меняйте или меняйтесь	135
	Глава 12. Идентичность: понимание самого себя	143

Глава 13. Достижения: как делать больше меньшими силами.....	167
Глава 14. Репутация: пусть о вас говорят то, что хотите вы.....	179
Глава 15. Приятие: измените все, что можно, и смиритесь с тем, что изменить не в ваших силах	199
Часть IV. Сближая внутреннее и внешнее	213
Глава 16. За пределами самопомощи	215
<i>Сначала вы!</i>	219
<i>Приложение I.</i>	
<i>Анкета для выявления моджо: измерение краткосрочного удовлетворения (счастье) и долгосрочной пользы (смысл).....</i>	<i>221</i>
<i>Приложение II.</i>	
<i>Как понимать результаты анкеты по выявлению моджо</i>	<i>233</i>
<i>Профессиональное признание Маршалла Голдсмита</i>	<i>241</i>