

УДК 174.4

ББК 87.7

Т32

Переводчик Анастасия Маркелова
Редактор Мария Миловидова

Темплар Р.

Т32 Правила достижения цели: Как получать то, что хочешь / Ричард Темплар ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2012. — 221 с.

ISBN 978-5-91671-167-7

Обычно, чтобы чего-то добиться в жизни, нам необходимо содействие других людей. Неважно, к чему мы стремимся, — для достижения наших целей нам нужен человек, который скажет «да».

Многие люди уверены, что существует особая каста везунчиков, которые добиваются своего, не затрачивая никаких усилий. Однако дело не в везении. Просто эти люди следуют определенным правилам, которые и помогают им достигать поставленных целей. В своей книге Ричард Темплар сформулировал основные принципы, которые научат вас расположить к себе собеседника и быть человеком, в обществе которого приятно находиться. А это, в свою очередь, гарантия того, что окружающие вас люди сами захотят помочь вам осуществить то, к чему вы стремитесь.

УДК 174.4

ББК 87.7

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, 2011

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2012
Издано по лицензии Pearson Education Limited

ISBN 978-5-91671-167-7 (рус.)

ISBN 978-0-273-75100-7 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие от автора	9
Часть I. Станьте человеком, который получает желаемое	12
Поймите, чего вы хотите	14
Поймите, почему вы этого хотите	16
Поймите, как сильно вы этого хотите	18
Начните хотеть то, что уже получили	20
Будьте решительны	22
Поймите, как это получить	24
Решите, кого привлечь на свою сторону	26
Разделите путь к цели на этапы	28
Устанавливайте ориентиры	30
Празднуйте любой успех	32
Запишите это	34
Найдите камни преткновения	36
Устанавливайте для себя сроки	38
Найдите окольный путь	40
Перестаньте придумывать отговорки	42
Мыслите позитивно	44
Не общайтесь со скептиками	46
Скажите это вслух	48
Верьте в себя	50
Будьте готовы ко взлетам и падениям	52
Радуйтесь, достигнув цели	54

Часть II. Будьте человеком, которому хочется сказать «да» 56

Не притворяйтесь — будьте по-настоящему уверены в себе 58

Говорите уверенно 60

Ведите себя уверенно 62

Научитесь говорить «нет» 64

Предложите альтернативу 66

Не бойтесь лишний раз напомнить 68

Не извиняйтесь без причины 70

Выражайтесь недвусмысленно 72

Думайте, прежде чем говорить 74

Будьте готовы не согласиться 76

Держите себя в руках 78

Выражайте эмоции словами 80

Не прибегайте к эмоциональному шантажу... 82

... и не поддавайтесь на него 84

Относитесь к людям с уважением 86

Уделяйте другим время 88

Старайтесь понравиться 90

Имейте чувство юмора 92

Будьте честными 94

Всегда благодарите 96

Не берите на себя слишком много 98

Делайте чуть больше, чем вас просят 100

Будьте щедрыми 102

Хвалите, но избегайте лести 104

Будьте лояльными 106

Не сплетничайте за спиной 108

Учитесь спокойно воспринимать критику 110

Признавайте свои ошибки 112
 Заводите знакомства 114
 Учитесь слушать 116
 Запоминайте, о чем вы договорились 118
 Ловите сигналы 120
 Сочувствуйте чужому гневу 122
 Не реагируйте на тактический гнев 124
 Выдавайте результаты 126
 Будьте частью команды 128
 Усердно работайте 130
 Работайте в правильном направлении 132
 Умейте себя преподнести 134

Часть III. Помогите людям согласиться 136

Убедитесь, что вас понимают 138
 И убедитесь, что вы понимаете 140
 Подумайте, по какой причине вам могут отказать 142
 Покажите, что вы понимаете 144
 Будьте объективны 146
 Найдите оправдание 148
 Решите их проблемы 150
 Ищите подтекст 152
 Мотивируйте 154
 Подбирайте слова 156
 Найдите подходящий момент 158
 Не просите, а просто скажите, что вам нужно 160
 Перестаньте говорить намеками 162
 Выражайтесь гипотетически 164

Задавайте вопросы 166
 Просите дать вам совет, а не работу 168
 Найдите посредника 170
 Скажите человеку, что он вам нужен 172
 Не торопите с ответом 174
 Дайте людям то, что они хотят 176
 Отдайте лавры другим 178
 Не поддерживайте заведомо плохие идеи 180
 Выясните, что нужно сделать 182
 Создайте группу поддержки 184

Часть IV. А если вам все-таки придется просить... 186

Конкретизируйте просьбу 188
 Найдите подходящий момент 190
 Назначьте встречу 192
 Умейте просить об отсрочке 194
 Придерживайтесь сценария 196
 Отрепетируйте свою речь 198
 Отрепетируйте ответ собеседника 200
 Умейте вовремя остановиться 202
 Запишите главное 204
 Установите нижнюю планку 206
 Просите больше, чем хотите получить 208
 Откажитесь от пустых угроз 210
 Подумайте об этом 212
 Зафиксируйте решение на бумаге 214
 Будьте готовы принять кардинальное решение 216
 Не сдавайтесь 218