

УДК 316.628.2
ББК 88.52
Г984

Гэбэй Джонатан

Г984 Измени себя сам. Как найти свой уникальный путь к успеху и счастью / [Пер. с англ. А. Кандаурова]. — М.: ЗАО «Олимп—Бизнес», 2011. — 272 с.
ISBN 978-5-9693-0150-4

Возможно, вам чего-то не хватает в этой жизни? Или вы не совсем тот человек, каким хотелось бы быть? Книга «Измени себя сам» станет надежным руководством на пути к самообновлению и самосовершенствованию и поможет раскрыть тот внутренний потенциал, который заложен в вашей личности, в ваших способностях, в вашей карьере, в вашем жизненном пути. Анализируя реальные проблемы — профессиональные, карьерные, личные, — автор рассматривает все аспекты самообновления и предлагает практические решения для того, чтобы изменить себя и найти свой уникальный путь к успеху.

Книга адресована широкому кругу читателей.

**УДК 316.628.2
ББК 88.52**

Охраняется Законом РФ об авторском праве. Воспроизведение всей книги или ее части в любом виде воспрещается без официального разрешения издателя.

© Pearson Education Limited 2002

This translation of «Reinvent Yourself: Tactics for Work, Life and Happiness — Yours», First Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited
All rights reserved.

**ISBN 978-5-9693-0150-4 (рус.)
ISBN 1843-04015-8 (англ.)**

© ЗАО «Олимп—Бизнес», перевод на рус. яз., оформление, 2011
Все права защищены.

Содержание

От автора.....	XII
----------------	-----

Глава первая

Все это о тебе, читатель.....	1
Путь к себе	3
Не сбрасывайте себя со счета.....	6
Большой Брат.....	9
Как «потом» превратилось в «сейчас».....	10

Глава вторая

Без страха и упрека.....	13
Команды «Служи!» и «Лежать!» не для «короля рока».....	16
Держитесь за то, во что верите.....	18
Сделайте первый шаг.....	19
Вы и глазом не успеете моргнуть.....	20
Не смотри, что я делаю, а слушай, что я говорю	20
От самообновления людей к обновлению идей.....	21
Дайте людям то, во что они могли бы поверить.....	22
Всегда будь в гуще событий.....	22
Что для одного «реальность», для другого смех, да и только.....	24

То, что стало для вас внутренним барьером, для идущего по пути самообновления станет полем для творчества	25
Не сливайтесь с толпой, но и не теряйте с ней связи	27
Самообновление в ритме Всемирной паутины	28
У каждого своя «Желтая кирпичная дорога»	30
Гол на своем поле	31
На пути к вершине	32

Глава третья

Принцип Мадонны: обновляй свои мелодию, образ и роль	35
Плоды познания	39
Вы — личность, а не этикетка	40
Прицепите себе на рукав знак самообновления	42
Начните с мелочей	46
Работайте над самообновлением не покладая рук — и вам воздастся	46
Птичка по зернышку клюет	47
Итак, что же вы собираетесь обновлять?	48
С чего начинать самообновление	50
ТВО в самых общих чертах	52
Предмет вашего бизнеса — <i>вы сами</i>	55
Не забудьте захватить свой «карманный самообновитель»	56
Уже лучше? Я так и знал	58
Чем меньше, тем больше	59
Эти добрые старые и эти недобрые старые дни	60

VI ■ Содержание

На границе здравого смысла.....	61
Даже самая малая крупинка ваших надежд не затеряется в песке.....	62
Не бойтесь узнавать новое.....	63

Глава четвертая

Наши представления и заблуждения.....	67
Засучив рукава.....	70
Размахивая флагом вашей компании.....	71
Что важнее: имидж или ваша жизнь?.....	73
Дизайнеры грез.....	74
О значении представлений.....	76
Это вы сами или ваши верования?.....	77
Образ в салоне бизнес-класса.....	78
Занимаясь нашими представлениями.....	80
То, что доктор прописал.....	81
Шесть миллиардов голов лучше, чем одна.....	81
Давайте поговорим о вас	82

Глава пятая

Не мечтай о революции и займись эволюционным обновлением самого себя.....	85
Имейте мужество посмотреть правде в глаза.....	88
У обновления зеленые глаза.....	89
Напишите свой некролог сами.....	90
Захотел бы, смог бы, но не буду.....	91
Найди корень своих бед и вытащи его.....	93
Ваш инструментальный ящик.....	94
Не оглядывайтесь во гневе.....	95

У гнева четыре лица.....	96
Потребности и страхи.....	97
Все лучшее в книге — под ее обложкой.....	98
Обновление — дело личное.....	99
Истина — это наше восприятие.....	100
Не очень-то много увидишь, засунув голову в песок.....	101
Никогда не сдавайся.....	102
Все начинается с пучка петрушки	103
Никогда не принимай свое самообновление как должное.....	104
Как одержать победу, не выходя на бой.....	105
Нет такой высоты, на которую бы вы не замахнулись.....	107
Вы в действии: дитя, которое осуществило свою мечту	108
Я здесь ни при чем, приятель.....	110
Следуйте за лидерами, а потом ведите их за собой.....	111

Глава шестая

Как научиться побеждать нокаутом.....	115
Все будет хорошо — так же, как у них	119
Вы в действии: запаситесь терпением	122
Тянитесь к самообновлению, приносящему успех.....	123
Не в массе счастье.....	125
Попытайтесь залезть в шкуру вашего начальника.....	127
Логика против враждебности.....	128
Попробуй взглянуть на это моими глазами	137

VIII ■ Содержание

Корпорации у каната	138
Когда начинать действовать.....	140
Вы в действии: от парламентской скамьи к издательскому прессу	141

Глава седьмая

Прошое, настоящее и вы собственной персоной.....	145
Любовь-злодейка.....	148
Не рисуйте радужных перспектив	149
Из тени в свет.....	153
Остановитесь!	155
С Канар — на нары.....	155
Лига джентльменов.....	156
Знайте себе цену	157
Как справиться с изменением обстоятельств.....	158
Ваши стратегии в меняющейся обстановке	159
Стоит ли за это платить?	160
Без права на ошибку.....	162
Ваш мир по Вундту	163
Осколки большой головоломки	164
Строительство пирамиды восприятия.....	165
Три шага по направлению к самому себе	168

Глава восьмая

Ваши взгляды, влечения и выбор действий.....	175
Ваше призвание — это вы сами	179
«...Мне волю прищипорить нечем, кроме честолюбья»	180
Американский путь	181

Мой ответ — «возможно», и это окончательное решение.....	182
Боритесь за свои права и за бесправие ошибок.....	183
Не надо злиться — будьте беспристрастны.....	184
Учитесь говорить правильно.....	186
Перепрограммируйте свой разум	187
Жесты в шутку и всерьез.....	189
Подходим к самому главному	190
Однообразие посредственности	195
Найдите свою орбиту	196
Не отвлекайтесь.....	197
Определи свою судьбу	199
Перековывая будущее	203
Стань верным приверженцем обновления.....	203
Испытания и лишения.....	206
«...Смиренномудро ходить перед Богом твоим»	207

Глава девятая

С новым вас брендом!	211
Это настоящая вещь.....	214
Просто лучше всех.....	215
Добро пожаловать в страну самообновления.....	216
Если «нужда — мать изобретения», то его отец — чувство вины.....	216
Совет с вершины	217
Отмеряя шаги обновления	224
О тех, кто обновляется, читайте за стеклом.....	226
Бренд под скорлупой.....	226

Глава десятая

Годен к самообновлению.....	229
Вы тот же самый — только стройнее.....	233
Берите инициативу на себя.....	234

Глава одиннадцатая

Как мы рады встрече с вами!.....	239
Родился во вторник — ловок умом.....	242
Реклама «нерекламными» методами.....	245
То, что на виду, придется ко двору.....	246
Кто сказал, что нельзя судить о книге по ее обложке?	248
Возьмите это на заметку, мисс Джонс.....	249
Продвигаем обновленные идеи еще дальше.....	250

Глава двенадцатая

Начало	255
--------------	-----