

Саммари книги
**Джека Кэнфилда,
Марка Виктора Хансена,
Леса Хьюитта**

ЦЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

**Главные навыки для
достижения ваших целей**



Библиотека авторских саммари СоКратко

**Ксения Юрьевна Сидоркина
Саммари книги Джека
Кэнфилда, Марка
Виктора Хансена, Леса
Хьюитта «Цельная жизнь.
Главные навыки для
достижения ваших целей»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71701447

Аннотация

Обратите внимание, что вы приобретаете краткое изложение книги. Все ключевые идеи автора изложены в формате саммари, которое вы можете прочесть за 30–40 минут, не упустив ничего важного. Краткое изложение подготовлено для вашего удобства авторами онлайн-библиотеки СоКратко.

Джек Кэнфилд – отмеченный наградами оратор и автор бестселлеров, специализирующийся на стратегиях повышения эффективности и личностном развитии. Помимо серии книг «Куриный суп для души» и одноименного медиабизнеса «Самопомощь», Кэнфилд является автором или соавтором более

150 книг, которые разошлись тиражом более 100 миллионов экземпляров и были переведены на 47 языков.

Марк Виктор Хансен – автор, мотивационный оратор и соавтор книги «Куриный суп для души». Хансен также является автором книги «Спроси!»

Лес Хьюитт – оратор, профессиональный тренер и писатель. Он также является основателем программы обучения лидерству «The power of Focus», в рамках которой было разработано и проведено более 900 семинаров для менеджеров, топ-менеджеров и продавцов по всему миру.

Книга «Цельная жизнь. Главные навыки для достижения ваших целей» (2001) предоставляет читателям инструменты для того, чтобы организовать жизнь и работу так, чтобы она соответствовала их жизненной цели и приносила финансовый успех их предприятиям. Авторы демонстрируют важность привычек успеха, преодоления неудач, поддержания взаимовыгодных отношений и постановки правильных вопросов.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Полезные привычки для успеха	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

**Ксения Сидоркина
Саммари книги Джека
Кэнфилда, Марка Виктора
Хансена, Леса Хьюитта
«Цельная жизнь. Главные
навыки для достижения
ваших целей»**

Введение

У каждого человека есть как долгосрочные, так и краткосрочные цели, которых он стремится достичь. Однако многие со временем начинают разочаровываться, осознавая, что желаемое остается недостижимым – будь то в бизнесе или в личной жизни. Причина большинства таких разочарований заключается в одной ключевой ошибке: недостатке концентрации. Люди часто просто не знают, как не сбиться с пути, хотя для достижения целей крайне важно сохранять сосредоточенность. Следующие рекомендации помогут овла-

деть инструментами, необходимыми для полноценной жизни и успешного управления бизнесом. Они позволят избежать распространенных ошибок и научат использовать природные таланты для раскрытия потенциала.

Глава 1. Полезные привычки для успеха

Каждый день человек выполняет множество рутинных действий: встает с постели, чистит зубы, принимает душ, одевается. Эти привычки настолько укоренились в повседневной жизни, что не требуют долгих раздумий. Именно поэтому на них не тратится дополнительное время – это просто происходит. Высвобожденные ресурсы можно направить на действительно важные задачи.

Однако существуют и привычки, которые мешают достигать целей. Некоторые из них – например, рассеянность, из-за которой ключи от машины постоянно оказываются не на своем месте, – создают проблемы моментально. Другие, такие как хронический недосып или пристрастие к фастфуду, дают о себе знать гораздо позже. В любом случае сегодняшние привычки формируют качество жизни в будущем. Один из наиболее эффективных способов улучшить перспективы – заменить вредные привычки продуктивными. Ключевая идея заключается в том, что развитие полезных автоматизированных действий повышает продуктивность.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.