

**СТИВЕН БАРТЛЕТТ****ДНЕВНИК****СЕО**

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари

Smart Reading

**Дневник СЕО. 33 закона бизнеса и жизни. Стивен Бартлетт. Саммари**

«Смарт Ридинг»

2026

## Smart Reading

Дневник CEO. 33 закона бизнеса и жизни. Стивен Бартлетт.  
Саммари / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2026 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари)

Это саммари – сокращенная версия книги «Дневник CEO. 33 закона бизнеса и жизни» Стивена Бартлетта. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Успех – это не случайность, а система, – уверен Стивен Бартлетт, предприниматель, который в 23 года построил компанию с миллиардным оборотом. Много лет он беседовал с ведущими мировыми экспертами – от Арнольда Шварценеггера до Райана Холидея – и собирал правила, которые помогают выстроить сильную внутреннюю опору, развивать мышление, влиять на других и не терять себя в процессе. Теперь Бартлетт делится уроками о том, как строить репутацию, работать с провалами, превращать знания в мастерство и завоевывать внимание в мире, полном шума. Эта книга – не про мотивацию, а про то, как работать с реальностью, меняться и расти. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Простые правила для сложной жизни	6
Когнитивные привычки успешного человека	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Smart Reading

## Дневник CEO. 33 закона бизнеса и жизни. Стивен Бартлетт. Саммари

**Оригинальное название:**

The Diary of a CEO: The 33 Laws of Business and Life

**Автор:**

Steven Bartlett

## Простые правила для сложной жизни

В попытке успеть все и сразу на работе, дома, в общении с близкими мы часто теряем фокус, силы и вдохновение. Хочется простых и рабочих ориентиров, чего-то, что поможет держать курс на активную, наполненную жизнь. Предприниматель Стивен Бартлетт тоже интересовался тем, как привести дела в порядок. Он собрал законы бизнеса и жизни, которые узнал за годы интервью с ведущими мировыми экспертами – от Арнольда Шварценеггера до Райана Холидея, – это правила, которые помогают не просто успевать жить, а жить полноценно.

### Сделайте упор на знания и навыки

Профессиональный потенциал можно условно разделить на пять частей-«сосудов». То, насколько они полные, определяет, какими большими, реалистичными и достижимыми будут ваши мечты.

- Знания.
- Навыки.
- Связи.
- Ресурсы.
- Репутация.

Именно в таком порядке. Наполняя первые сосуды, мы наполняем остальные. Сначала мы приобретаем знания, затем превращаем их в навыки, становимся ценными для других, расширяем круг общения, получаем ресурсы и в итоге зарабатываем репутацию. Ошибка многих – стремиться сразу к последним пунктам, забывая о первых.

**Знания и навыки – это фундамент.** Их невозможно потерять даже в кризис, в отличие от связей, ресурсов или репутации. Поэтому выбирайте возможности, которые развивают первые два «сосуда», даже если они приносят меньше денег или статуса. Это инвестиция в долгосрочный рост.

### Учитесь и учите

Лучший способ глубоко освоить тему – поделиться знаниями с другими. Это не только развивает понимание, но и улучшает речь, логику и уверенность. Именно так учились многие выдающиеся умы: проговаривали вслух то, что изучали, объясняли сложное простыми словами, записывали мысли.

*Например, вы боитесь публичных выступлений<sup>1</sup>. Вместо того чтобы избегать их, начните с малого: снимите короткое видео, сделайте пост в блоге, запишите голосовое сообщение. Пусть это станет регулярной практикой, а не случайным приступом вдохновения.*

**Регулярное объяснение учит выделять главное, структурировать знания и делать их полезными для других.** Именно так работает техника Фейнмана – метод глубокого понимания материала.

---

<sup>1</sup> «Камасутра для оратора. 10 глав о том, как получать и доставлять максимальное удовольствие, выступая публично», Радислав Гандапас.

Изучите тему объясните ее так, чтобы понять мог даже ребенок получите обратную связь оцените, насколько вас поняли. Так знание превращается в мастерство.

## Распоряжайтесь временем разумно

Дисциплина – это труд и выбор, который совершается ежедневно, она важнее мотивации. Работать регулярно помогает не вдохновение, а понимание смысла и ценности.

Жизнь человека конечна, и именно идея смертности позволяет правильно расставить приоритеты. Время – самый ценный ресурс, а дисциплина помогает его потратить на действительно важные вещи.

Успех не магия и не загадка. Он сводится к простой формуле:

- Найдите цель, которая достаточно значима, чтобы не свернуть с пути.
- Занимайтесь делом, которое увлекает настолько, чтобы возвращаться к нему каждый день.
- Проявляйте дисциплину, даже когда нет мотивации.

*Настоящее мастерство – это не героические усилия в последний момент, а внимание к деталям каждый день.* Регулярные «проверки курса» помогают и в бизнесе, и в личной жизни, и в саморазвитии. Не игнорируйте тревожные звоночки, ведь маленькая трещина сегодня – обвал завтра.

*Ошибка пилота самолета в 1° приведет к отклонению в десятки километров, если вовремя не скорректировать курс.*

## Внедряйте полезные привычки

Если вы уже который год не можете избавиться от какой-то привычки, это не значит, что у вас нет силы воли. Вопреки расхожему мнению *привычки не побеждают силой воли, их заменяют на более полезные.* Привычка – это цикл. Он состоит из трех элементов:

- **Сигнал** – стресс или негативное событие.
- **Шаблон** – шоколад после работы, соцсети перед сном.
- **Вознаграждение** – облегчение, удовольствие, отвлечение от реальности.

Секрет не в том, чтобы подавлять привычку усилием воли, а в том, чтобы заменить шаблон на более здоровый, но все равно приятный. Это дает мозгу желаемое облегчение и не несет разрушительных последствий. *Чем приятнее и проще новая рутина, тем выше шанс, что она останется с вами надолго.* Не пытайтесь изменить все и сразу. Сила в маленьких шагах, хорошем отдыхе, отсутствии стресса. Это основа успешного формирования новых привычек.

## Поставьте здоровье на первое место

Здоровье – это не просто еще один пункт в списке «Важное». Это фундамент, на котором держится все остальное: работа, отношения, удовольствие от жизни. Мы часто ставим амбициозные цели, не беря в расчет то, в каком состоянии мы к ним придем.

Забота о себе – это самая искренняя форма благодарности, а тело – единственный «дом», который всегда с вами. Относитесь к нему с уважением: правильно питайтесь, двигайтесь,

высыпайтесь, проходите обследования, восстанавливайтесь после стресса. Когда вы ставите здоровье на первое место, все остальное приходит в порядок.

## Когнитивные привычки успешного человека

### Работайте с убеждениями

У каждого из нас есть представление о себе – то, кем мы себя считаем, что думаем о своих способностях, характере и возможностях. Это и есть наше самовосприятие. На его основе складывается личная история, которую мы рассказываем себе: кто я, на что способен, чего достоин. Именно эта история – не врожденные таланты, не внешние обстоятельства – чаще всего определяет, добьемся ли мы цели. ***Уверенность, стойкость, психологическая устойчивость – все это вырастает из позитивной личной истории.***

- Если вы воспринимаете себя как способного, стойкого человека, вы с большей вероятностью будете действовать смело и настойчиво.

## **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.