

МИРОВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БЕСТСЕЛЛЕР

ДВЕ МИНУТЫ
В ДЕНЬ,
КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ
ЖИЗНЬ

ЛИЗА БРОДЕРИК
МАРШАЛЛ ГОЛДСМИТ



Мировой психологический бестселлер

Лиза Бродерик

**Две минуты в день,
которые изменят жизнь**

«Питер (Айлиб)»

2026

УДК 159.942.5
ББК 88.352

Бродерик Л.

Две минуты в день, которые изменят жизнь / Л. Бродерик —
«Питер (Айлиб)», 2026 — (Мировой психологический бестселлер)

ISBN 978-5-4461-4646-8

Представьте, что каждый день вы становитесь немного ближе к той жизни, о которой мечтаете. Без перегрузки, без давления, без бесконечных «надо». Всего две минуты в день — и вы уже на пути к устойчивым изменениям. Известные бизнес-эксперты Маршалл Голдсмит и Лиза Бродерик предлагают мягкий и в то же время эффективный способ сохранять фокус: шесть простых вопросов, которые помогают слышать себя, замечать прогресс и двигаться вперед с уверенностью. Эта книга — не про идеальность, а про внимание к себе и маленькие шаги, из которых складываются большие перемены. Потому что жизнь меняется не однажды — она меняется каждый день.

УДК 159.942.5
ББК 88.352

ISBN 978-5-4461-4646-8

© Бродерик Л., 2026
© Питер (Айлиб), 2026

Содержание

Лиза Бродерик, Маршалл Голдсмит	5
Предисловие	8
Глава 1. Почему появилась эта книга	10
Часть I. Основы устойчивых изменений	13
Глава 2. Изучение рождает интерес	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Лиза Бродерик, Маршалл Голдсмит

Две минуты в день, которые изменят жизнь

Lisa Broderick, Marshall Goldsmith

Permanence. Become The Person You Want To Be And Stay That Way

Permanence © 2026 Lisa Broderick, Marshall Goldsmith.

Original English language edition published by Amplify Publishing Group

620 Herndon Parkway, Suite 100, Herndon Virginia 20170, USA.

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2026

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2026

© Серия «Мировой психологический бестселлер», 2026

Права на издание получены по соглашению с DropCap Inc. при содействии Igor Korzhenevskiy из Alexander Korzhenevski Agency. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

В книге возможны упоминания организаций, деятельность которых запрещена на территории Российской Федерации, таких как Meta Platforms Inc., Facebook, Instagram и др.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

Важно даже не измениться, а сделать так, чтобы прогресс сохранился. Книга дает необходимые инструменты и ежедневные практики, которые помогают перестать постоянно возвращаться к прежним моделям поведения. Это удобная карта, которая приведет к устойчивому росту и жизни вашей мечты.

Мел Роббинс, автор бестселлера New York Times «The Let Them Theory» и ведущая подкаста The Mel Robbins

Не нужно просто читать эту книгу. Используйте ее! Начните уже завтра утром, пока ваш энтузиазм не угас под тяжестью множающихся оправданий. Выберите вопросы, которые откликаются, определите время, когда сможете посвятить себя им, – и вперед.

Практические советы на этих страницах станут вашим постоянным надежным источником изменений.

Майкл Бенгай Стейнер, автор бестселлеров «The Coaching Habit» и «The Advice Trap»

Книга одновременно глубока и практична. Читать ее – одно удовольствие. Авторы показывают, как маленькими шагами можно прийти к серьезным изменениям, а это неотъемлемая часть развития. Вам может показаться, что перед вами руководство по саморазвитию, но на самом деле это книга о том, как стать лидером в своей жизни.

Если вы хотите заслужить право руководить другими, начните с себя, и в этом поможет данная книга.

Эми С. Эдмондсон, профессор в области лидерства компании Novartis в Гарвардской школе бизнеса, автор книги «Right Kind of Wrong: The Science of Failing Well»

Шесть вопросов, две минуты – и все изменится. Настоящая глубокая трансформация требует не сложных испытаний или денежных вливаний, а простоты – внимания к себе, которое нужно оказывать каждый день. В книге вы найдете проверенную на практике методику, которая заставит вас сняться с автопилота и пуститься в удивительное путешествие, полное открытий. Вы даже не представляете, каков ваш потенциал!

Уитни Джонсон, генеральный директор Disruption Advisors, один из десяти ведущих мировых экспертов в области менеджмента по версии Thinkers50; автор бестселлеров Wall Street Journal «Smart Growth» и «Disrupt Yourself»

В книге содержится мощное напоминание о том, что реальные изменения происходят не тогда, когда вы громко о них заявляете, а благодаря ежедневным усилиям и решениям идти только вперед. Метод ежедневных вопросов Маршалла Голдсмита уже помог огромному количеству лидеров, включая меня, оставаться сосредоточенными на саморазвитии. Все ради того, чтобы стать теми, кем мы хотим быть. Соавтор Лиза Бродерик оживляет этот процесс точными замечаниями и душевностью. Если вы хотите не просто руководить, а делать это с умом, жить осмысленно, прочтите эту книгу.

Гарри Ридж, почетный председатель компании WD-40, автор бестселлера USA Today «Any Dumb- *ss Can Do It»

Я ОБОЖАЮ эту книгу. На ее страницах вы найдете действенные техники, которые помогут вам стать лучшей версией себя... и оставаться таким человеком очень и очень долго! Знания, которыми Лиза и Маршалл делятся, уже изменили мою жизнь. Я буквально стал зависим от шести вопросов! Они действительно меняют правила игры. Книга доходит до сути, легко читается и перечитывается. Обещаю, это улучшит вашу жизнь. Побалуйте себя!

Честер Элтон, автор бестселлеров «The Carrot Principle, Anxiety at Work» и «Leading with Gratitude»

Долговременный успех достигается не быстрыми победами, а целенаправленными ежедневными действиями. Перед вами практичное, полное мудрости руководство, которое учит сосредотачиваться на самом важном, расти и создавать желаемое каждым осознанным усилием.

Дори Кларк, автор книг «The Long Game» и «Reinventing You»

Книга раскрывает секреты, которые с хирургической точностью и душевностью гуманиста помогают добиться устойчивого личностного роста.

Маркус Коллинз, эксперт по культурным стратегиям, обладатель наград в этой сфере, автор книги «For the Culture»

Легко поменять поведение, которое не приносило пользы, но как сохранить прогресс? Когда возникает препятствие, мы быстро возвращаемся к знакомым моделям поведения – они словно давно пустили в нас корни и их не вырвать одним-единственным усилием. Руководство Лизы и Маршалла помогает справиться с этой проблемой и научиться поддерживать в себе позитивные изменения на протяжении долгого времени. Это настоящий прорыв! Их труд предлагает практичный, вдохновляющий и проверенный временем способ стать лучшим человеком – тем, кем вы всегда хотели быть. С помощью авторов вы сможете остаться им до конца жизни.

Салли Хелгесен, автор книг «How Women Rise, Rising Together» и «The Female Advantage»

Книга представляет собой четкое и убедительное руководство, которое поможет провести сложную, но необходимую работу по повышению осознанности, ответственности и достижению долгосрочного успеха. Благодаря действенным техникам, которые приводятся на его страницах (например, ежедневные вопросы, опережающая обратная связь), вы можете сосредоточиться на том, что действительно для вас важно и помогает лично расти, глубоко мыслить и действовать соответственно поставленной цели. Обязательно к прочтению для всех, кто серьезно настроен стать – и оставаться – лучшей версией себя.

Доктор Таша Юрич, корпоративный психолог и автор бестселлеров New York Times «Shatterproof», «Insight» и «Bankable Leadership»

Предисловие

Самые глубокие перемены берут начало в небольших обыденных практиках.

В чтении этой книги кроется опасность.

Вы будете листать страницу за страницей, и все, что на них написано, покажется вам абсолютно логичным. Вы согласно кивнете. Может, даже сделаете в каком-то месте пометку, выпишете мысль, а в голове тем временем прозвучит: «Да, это именно то, что мне нужно!» Только... Простите, но с большой вероятностью, когда вы закроете книгу, то ничего не сделаете.

Конечно, в этом вы не одиноки. Все мы – потребители мудрости, коллекционеры озарений и собиратели благих намерений. Лучше других знаем, что *должны* делать, но... сидим сложа руки.

Эта книга не попросит вас менять эту привычку, поэтому нечего опасаться. Написанное на следующих страницах приведет лишь к тому, что вы станете задавать себе важные вопросы. Отвечайте на них каждый день, не пропуская ни один. И тогда вы ощутите эффект от собственной искренности.

Я могу подтвердить, что это работает, потому что сам следую данному совету. Каждое утро, прежде чем повседневные дела затянут меня в круговорот, я сажусь перед дневником и отвечаю на три вопроса, которые имеют для меня значение. На то, чтобы заполнить страницу, уходит минут пять, а может, и меньше.

В какие-то дни ответы льются потоком; в другие я просто действую на автомате, но не разрешаю себе поддаться лени и пропустить эти пять минут. Со временем они стали фундаментом для всего остального, что я делаю в своей жизни.

Сила этой практики в ее простоте.

Забавно, но именно это порой отпугивает нас. Кажется, если решение не является замысловатым, дорогим, трудновыполнимым, оно не может быть эффективным. О да, мы все обожаем сложности, которые как будто придают вес нашим целям. Но это неверный подход. Самые глубокие перемены берут начало в небольших обыденных практиках.

Маршалл Голдсмит десятилетиями занимается коучингом и консультирует самых успешных мировых лидеров. Он на практике вывел разницу между людьми, которые меняются, и людьми, которые застревают на месте. Она не в интеллекте, ресурсах или даже мотивации. Успешный человек готов проявляться ради самого себя – день за днем, с любопытством и большим желанием.

Вопросы, которые книга, что вы держите в руках, предложит, имеют значение для этого процесса: «Сделал ли я все возможное, чтобы поставить четкие цели? А чтобы быть счастливым? Действительно ли я приложил усилия, чтобы выстроить хорошие отношения?» Обратите внимание на формулировку: не «Достиг ли я целей?» или «Был ли счастлив?». Вместо этого: «Сделал ли я все возможное?» Речь не о совершенстве, а об усилении; не о результатах, а об ответственности.

Если вы ответите на них утром, прежде чем возьметесь за дела, не факт, что они окрылят вас и помогут прожить следующие часы полноценно и ярко. Они подарят вам не идеальный, а осознанный день.

Ежедневные вопросы – это зеркало, которое отразит разрыв между тем, кто вы есть, и тем, кем хотите быть. Они делают невидимое видимым, превращают смутные намерения в конкретное осознание. И помогают добиться цели, которая заключена в названии этой книги.

Не просто читайте, а используйте все, о чем будет дальше написано. Начните завтра утром, пока энтузиазм не угас, а количество отговорок не умножилось. Выберите вопросы, улучшите момент – и выполните практику, которая в будущем станет постоянным, надежным двигателем перемен в вашей жизни.

Майкл Бенгай Стейнер, автор бестселлеров «The Coaching Habit» и «The Advice Trap»

Глава 1. Почему появилась эта книга

Гораздо легче указывать другим на их недостатки, чем смотреть в лицо собственным проблемам, как бы ни было трудно это признавать.

Эта книга родилась из идеи, которая возникла у Маршалла Голдсмита – одного из самых влиятельных коучей для лидеров – в 2023 году. Неожиданно он позвонил мне и сказал: «Лиза, я хочу, чтобы ты провела исследование». Оно заключалось в следующем: я должна была в течение года каждый день обзванивать группу его клиентов и задавать им некоторые вопросы. Стоит отметить, что это одни из ведущих руководителей в мире. Хотя они уже прошли основную коучинговую программу Маршалла, с практикой ежедневных вопросов, благодаря которым человек берет на себя ответственность за достижение своих самых важных целей, познаться пока не успели.

По образованию я экономист, а по роду деятельности – коуч, поэтому предложение меня заинтересовало.

Можно ли найти более интересный проект, чем тот, в котором нужно собрать множество данных от невероятно успешных людей, которые работают над улучшением своей жизни? Так что я записала их имена, контактные данные и отправилась в большое приключение. То, что мне удалось обнаружить, поразило до глубины души.

В течение следующего года – в круговерти праздников и отпусков, заседаний советов директоров и срочных встреч с главами государств – я бралась за телефон, набирала нужный номер и спрашивала. В процессе слушала, помечала вопросы, которые вызывали у моих собеседников особые чувства, записывала ответы. Каждый такой звонок занимал около двух минут, за исключением тех бесед, которые требовали моего участия как коуча – они длились чуть дольше.

В число ежедневных вопросов Маршалл включил шесть обязательных.

1. Сделал(а) ли я все возможное, чтобы поставить четкие цели?
2. Сделал(а) ли я все возможное, чтобы продвинуться к достижению целей?
3. Сделал(а) ли я все возможное, чтобы найти смысл?
4. Сделал(а) ли я все возможное, чтобы быть счастливым(ой)?
5. Сделал(а) ли я все возможное, чтобы выстроить хорошие отношения?
6. Сделал(а) ли я все возможное, чтобы быть полностью вовлеченным(ой) в процесс?

Также каждый из лидеров добавлял собственные вопросы, отражавшие то, что было наиболее важным в их жизни. Среди них были, например: «Сколько минут я шел (шла) пешком?», «Сколько отжиманий выполнил(а)?», «Сделал(а) ли я или сказал(а) что-то приятное для моей жены (мужа, сына, дочери?)». Один из вопросов выглядел так: «Сделал(а) ли я сегодня все возможное, чтобы избежать гневных или деструктивных комментариев о других людях?» Подавляющее большинство участников проекта испытывали затруднения с ответами и не отвечали на вопросы утвердительно на протяжении всего года, что он длился. Это говорит о том, что, какими бы легкими ни казались вопросы, даже самые успешные люди не могут соответствовать своим ожиданиям. А ведь каждый из них находился на пике и управлял собственной жизнью.

Лидеры старательно записывали вопросы и давали ответы, а я слушала, не спрашивая, почему они так думают, и не осуждая. Они словно отчитывались перед собой, а все, что делала я, – набирала их номер каждый день.

Почему такие люди согласились участвовать в исследовании? Вот что сказал один из них: «Потому что знал: мне нужно что-то более глубокое, чем оценка на 360 градусов¹». Другие

¹ Метод «360 градусов» применяется для оценки персонала на соответствие занимаемой должности. Для этого опрашива-

также были откровенны: «Потому что готов на все, чтобы добиться прорыва», «Я подумал, что хуже не будет», «Я доверяю Маршаллу».

Каких же прорывов удалось достигнуть за год? Один из участников поделился: «Я смог полностью погрузиться в мою цель и работу над ней». Кто-то выразил это так: «У меня получилось отпустить обиду, потребность контролировать других». Были и такие ответы: «Мне удалось вырваться из рутины повседневных мелочей», «Я вспомнил о том, что у меня есть более высокая цель», «У меня получилось увидеть картину целиком, без попытки к чему-то придраться».

В течение года менялся и вектор ответов: если в первые шесть месяцев участники не чувствовали изменений в жизни либо те оказывались нестабильными, то вторая половина показала прогресс – результаты превзошли все ожидания.

А когда их попросили поделиться тем, что, по их мнению, было бы полезно узнать другим, ответ был таким: ценность социальной связи невозможно переоценить. Один из лидеров заметил: «Просто созваниваться с тобой было одним из самых ярких моментов дня».

Чего же хотел добиться Маршалл с помощью своего метода? Во-первых, хотел узнать, насколько люди постоянны в желании добиться целей, насколько упорны. Во время предыдущей попытки исследовать воздействие ежедневных вопросов половина участников бросила выполнять задание уже через две недели. И не потому что оно не работает – трудно смотреть в зеркало и оценивать себя каждый день. Гораздо легче указывать другим на их недостатки, чем смотреть в лицо собственным проблемам, как бы ни было трудно это признавать.

В исследовании, которое проводила я, все дошли до конца.

Во-вторых, Маршалл хотел узнать, смогут ли люди усовершенствовать себя и *удержаться* на этом уровне. Как и следовало ожидать, со временем участники действительно добились желаемых личностных изменений. Более того, около половины продолжает использовать метод ежедневных вопросов по сей день.

Они не просто получили результат, а сделали его постоянной частью своей жизни, потому что приобрели ежедневную привычку вглядываться в себя. После завершения проекта я связалась с участниками, чтобы узнать, как у них дела, и те, кто перестал прибегать к методу Маршалла, сообщили об откате к первоначальному состоянию, который произошел в течение последующих месяцев.

Третий вывод стал для нас сюрпризом. Примерно в середине года все участники группы рассказали об одном и том же феномене – они заметили, что меняют свое поведение в течение дня. Это происходило по двум причинам. Во-первых, как только они задумывались о моем предстоящем звонке, то сразу ловили себя на чувстве стыда. Оказалось, они не хотели краснеть за то, что недостаточно старались, и упорно брались за работу, чтобы исправиться. Во-вторых, они в реальном времени вспоминали, кем хотят стать, и соответствующим образом корректировали свое поведение.

Это потрясающе. Только задумайтесь: ведущие лидеры благодаря нескольким вопросам корректировали свои мысли и действия в настоящем моменте, чтобы стать теми, кем хотят быть. Каким бы стал наш мир, если бы все люди поступали так же! Маршалл нашел простой способ, с помощью которого люди могут меняться, и он не требует много времени.

Все обретает смысл, если обратиться к результатам исследований Маршалла, которые накопились за многие годы. Значимые изменения происходят не из-за масштабных перестроек, напротив – они строятся через маленькие последовательные действия, подкрепленные ответственностью и сотрудничеством с другими. Раз за разом это подтверждается на практике, и именно поэтому важно делиться этим открытием с другими людьми. С вами.

За десятилетия, которые Маршалл провел в коучинге, работая с ведущими лидерами, он проанализировал, что на самом деле питает долгосрочный рост. Выявил поведенческие шаблоны, с которыми борются даже самые успешные люди, и разработал практические методы, помогающие оставаться сосредоточенными на том, что действительно важно. В основе этого исследования лежит простой факт: успех – это не фиксированный пункт назначения, а непрерывный процесс, требующий осознанности, адаптивности и развития связей с другими людьми.

Данная книга – совокупность всего, чему Маршалл научил меня о том, как и почему нужно использовать метод ежедневных вопросов. На последних страницах также есть удобный дневник, в котором вы сможете писать ответы. Таким образом, у вас есть все, чтобы вы могли начать прямо сейчас.

Как сказал бы Маршалл: «Чего же мы ждем? Давайте действовать!»

Лиза Бродерик

Часть I. Основы устойчивых изменений

Я так и не достиг совершенства, к которому столь амбициозно стремился. Я остаюсь далек от него и все же благодаря этому стремлению стал более счастливым и хорошим человеком, чем был бы, если бы не пытался.

Бенджамин Франклин

Поистине счастливый человек не выбирает своей главной целью только стремление к совершенству. Он знает, что будет отступаться, поэтому сосредоточивается на прогрессе – день за днем, и на одной добродетели за один раз.

Глава 2. Изучение рождает интерес

Люди, которые стабильно добиваются успеха, не ждут монументальных побед, чтобы подтвердить свою значимость. Они умеют отмечать маленькие достижения.

Давайте начнем с простой идеи: «Изучение самого себя меняет абсолютно все». Она легка и незамысловата, но способна открыть путь к значимому устойчивому росту, причем такими способами, о которых вы даже не подозревали. Хотите стать в чем-то лучше? Начните это изучать и измерять. Последовательно. А если можете – ежедневно. Присмотритесь к вещам, которые хотели бы изменить, и начните отслеживать их проявления в повседневной жизни. Отмечайте малейший прогресс – и шаг за шагом у вас получится создать дорожную карту для собственной личности. Всего две минуты в день на то, чтобы зафиксировать момент, – и скоро вы обнаружите, как поменялись в лучшую сторону.

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.