

# 7 НАВЫКОВ

ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ





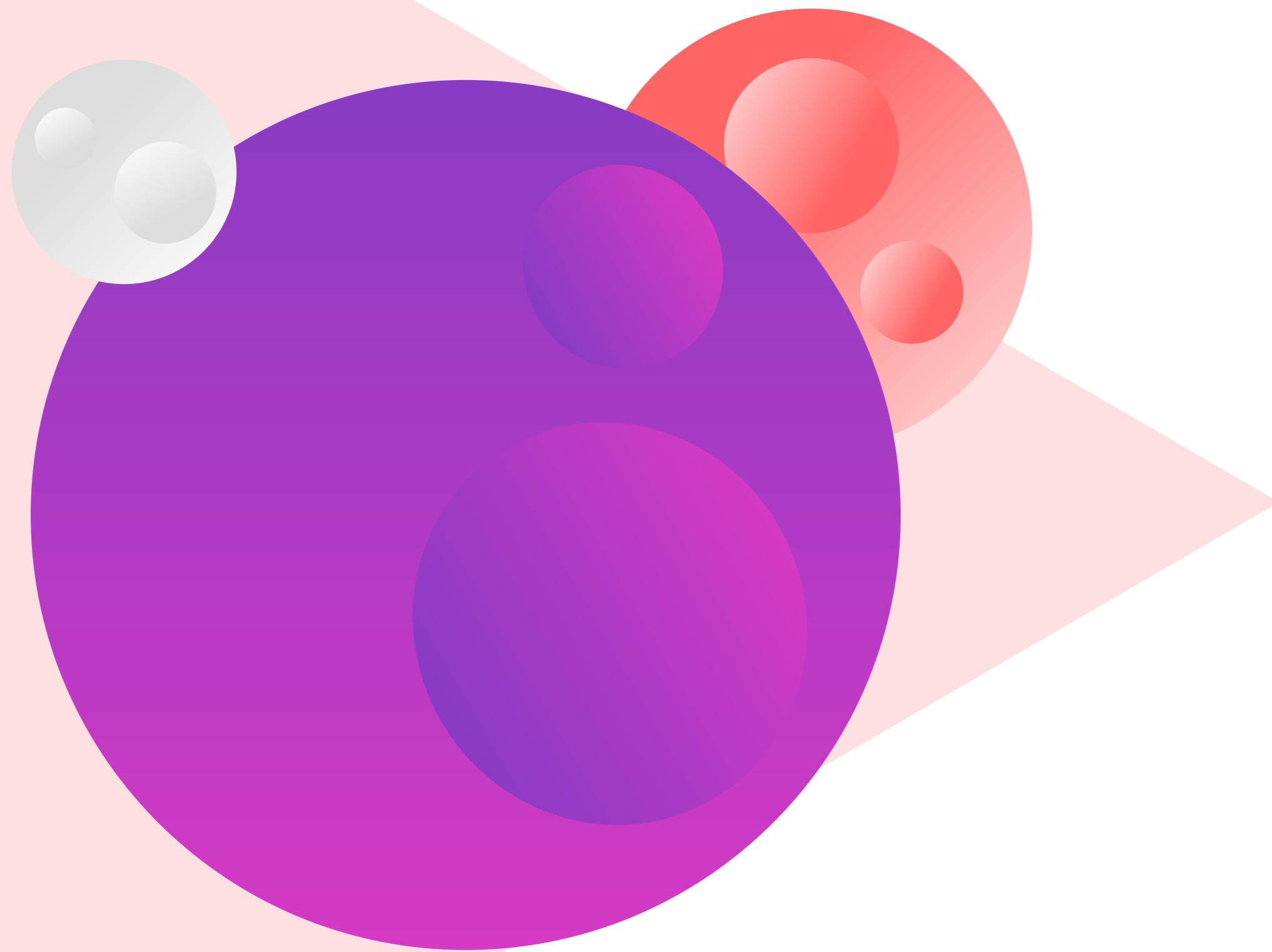
БОЛЕЕ 30 МИЛЛИОНОВ ЭКЗЕМПЛЯРОВ  
ПРОДАНО ВО ВСЕМ МИРЕ

# 7 НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ

Мощные инструменты  
развития личности

«Поражающая книга, она может изменить вашу жизнь».  
Том Питерс, автор бестселлера «8 навыков совершенства»

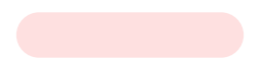
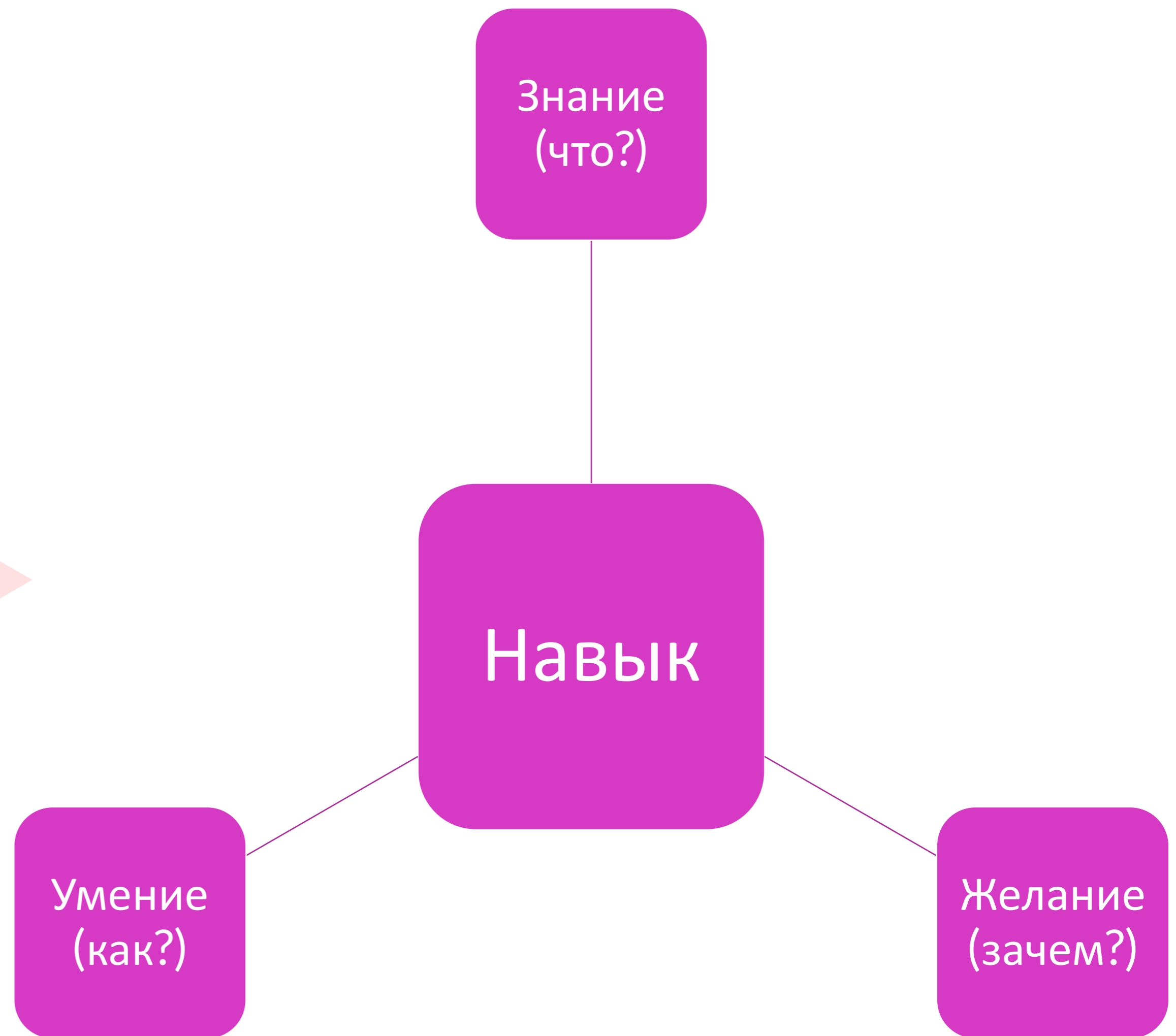
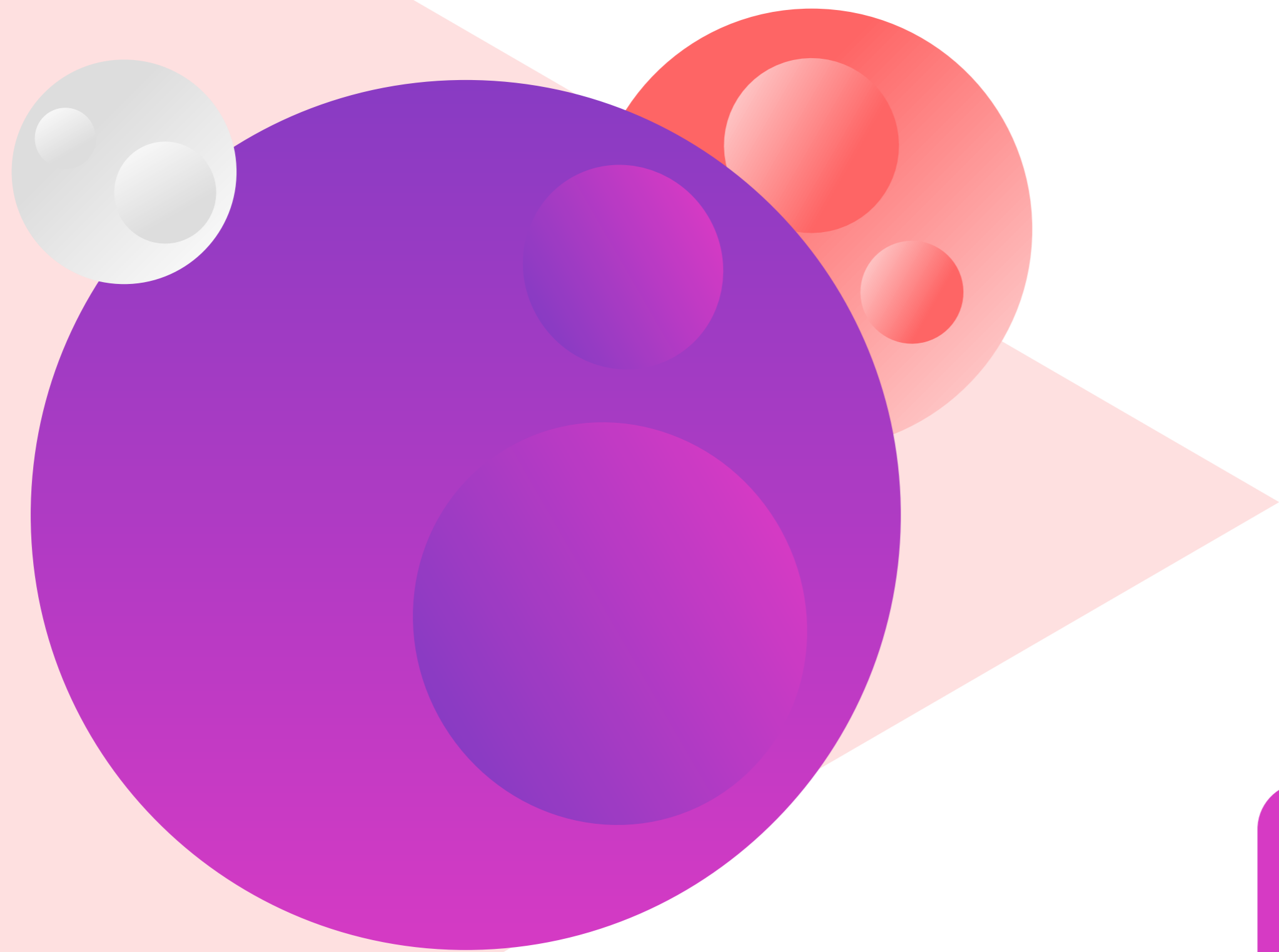
**Стивен Р. Кови**

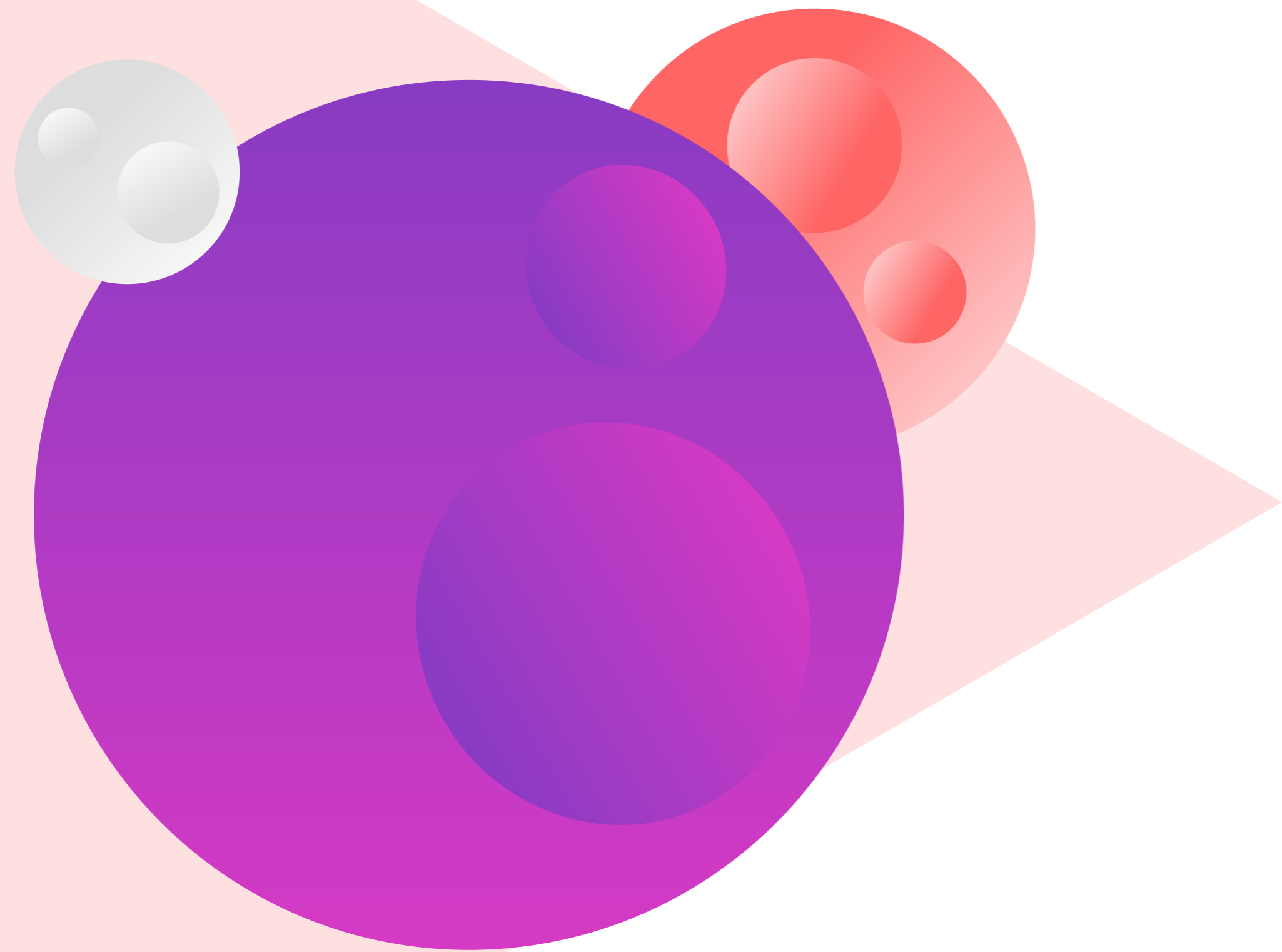


## Список навыков

1. Будьте проактивны.
2. Начинайте, представляя конечную цель.
3. Сначала делайте то, что необходимо делать сначала.
4. Думайте в духе Выиграл/Выиграл.
5. Сначала стремитесь понять, потом - быть понятым.
6. Достигайте синергии.
7. Заточивайте пилу.

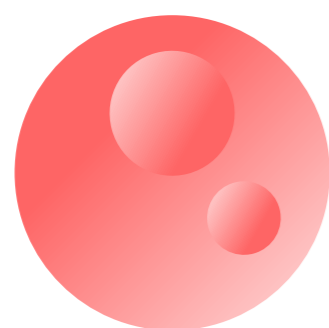






# Закон развития





Ресурсы

Результаты

Физические

Здоровье

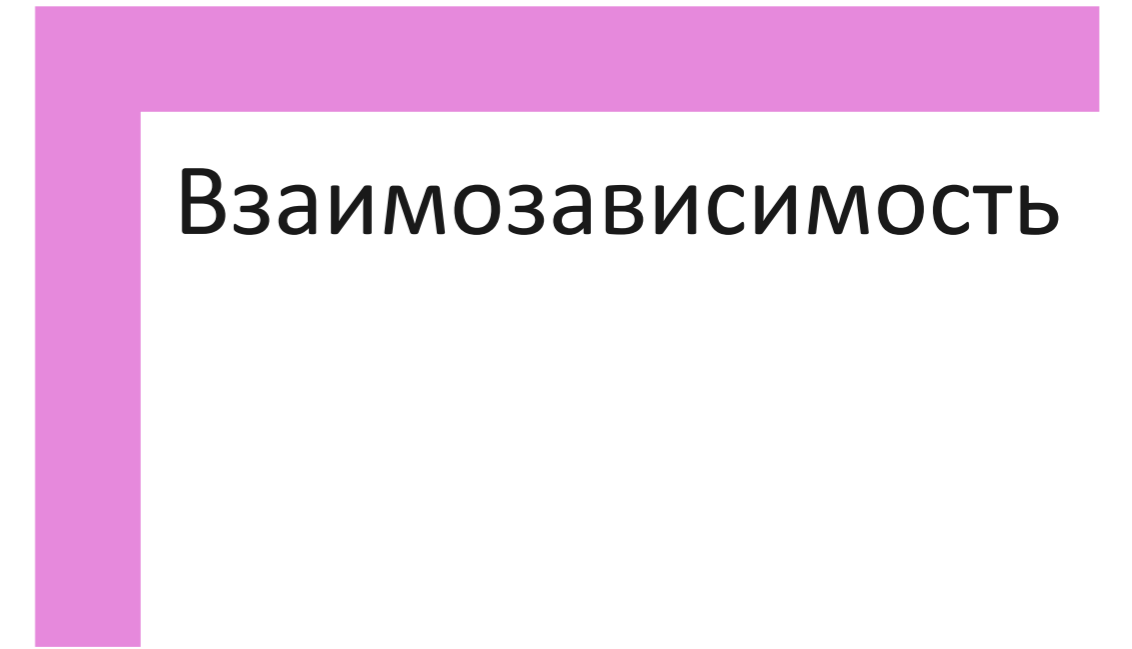
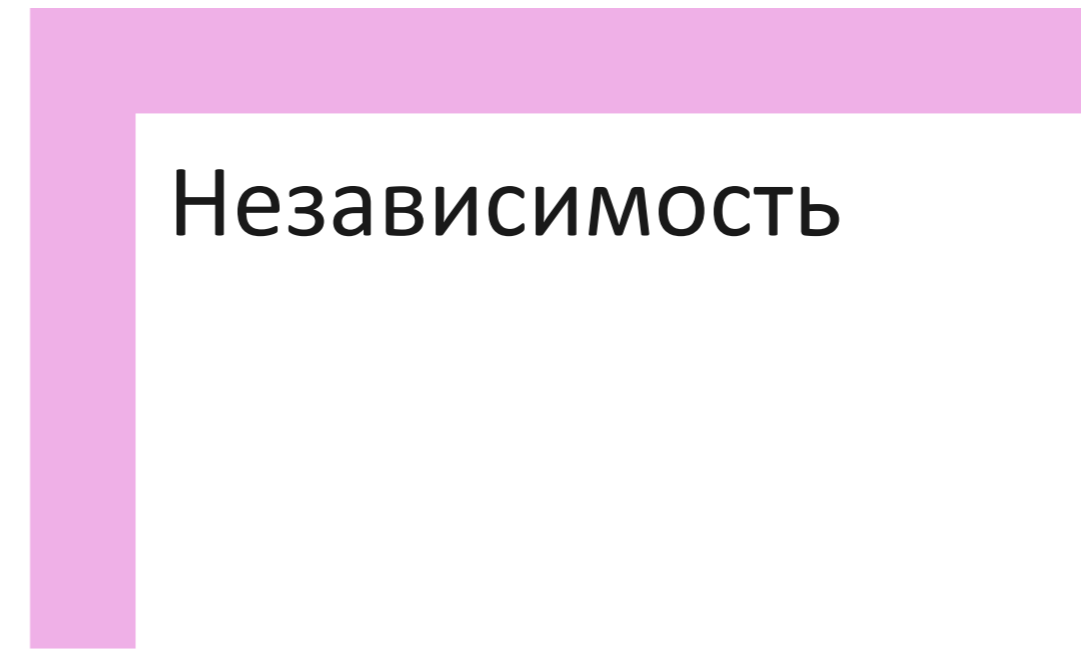
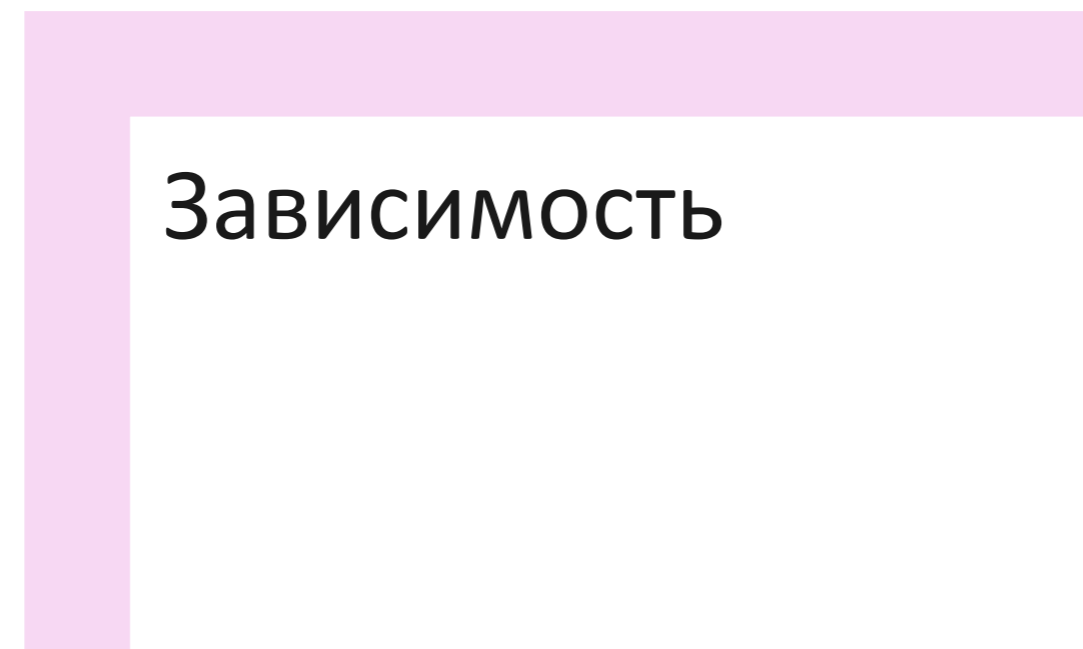
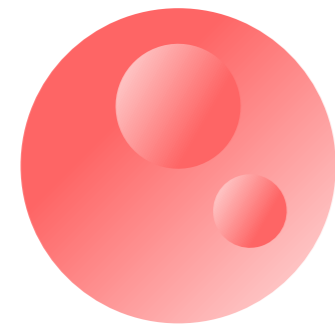
Финансовые

Деньги

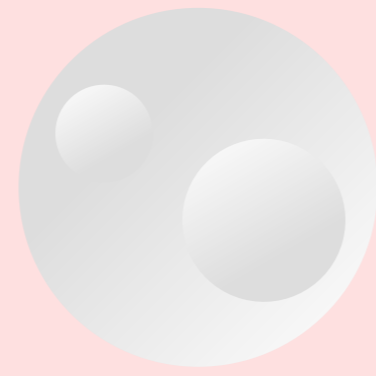
Человеческие

Отношения





# Два уровня



**1**  
**ЛИЧНАЯ ПОБЕДА**  
*Независимость*

**2**  
**ОБЩАЯ ПОБЕДА**  
*Взаимозависимость*





**1**

**БУДЬТЕ ПРОАКТИВНЫ**

*Независимость*

**2**

**НАЧИНАЙТЕ, ПРЕДСТАВЛЯЯ КОНЕЧНУЮ ЦЕЛЬ**

*Независимость*

**3**

**СНАЧАЛА ДЕЛАЙТЕ ТО,  
ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ СНАЧАЛА**

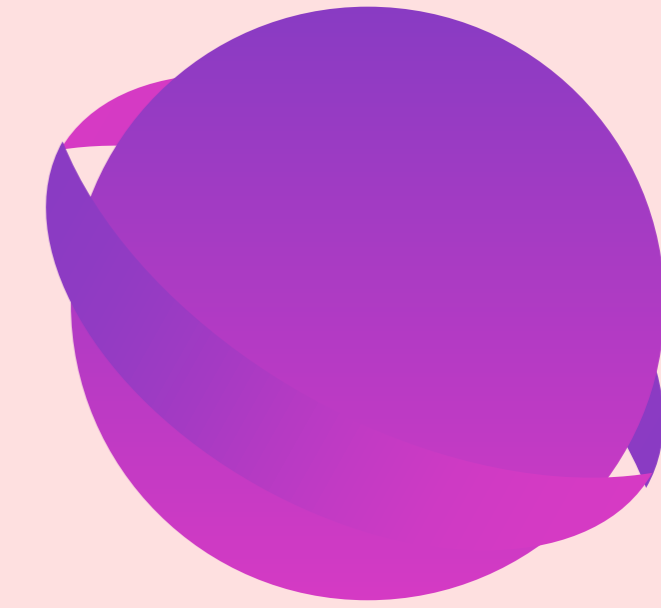
*Независимость*



**4**

**ДУМАЙТЕ В ДУХЕ ВЫИГРАЛ/ВЫИГРАЛ**

*Взаимозависимость*



**5**

**СНАЧАЛА СТРЕМИТЕСЬ ПОНЯТЬ,  
ПОТОМ - БЫТЬ ПОНЯТЫМ**

*Взаимозависимость*

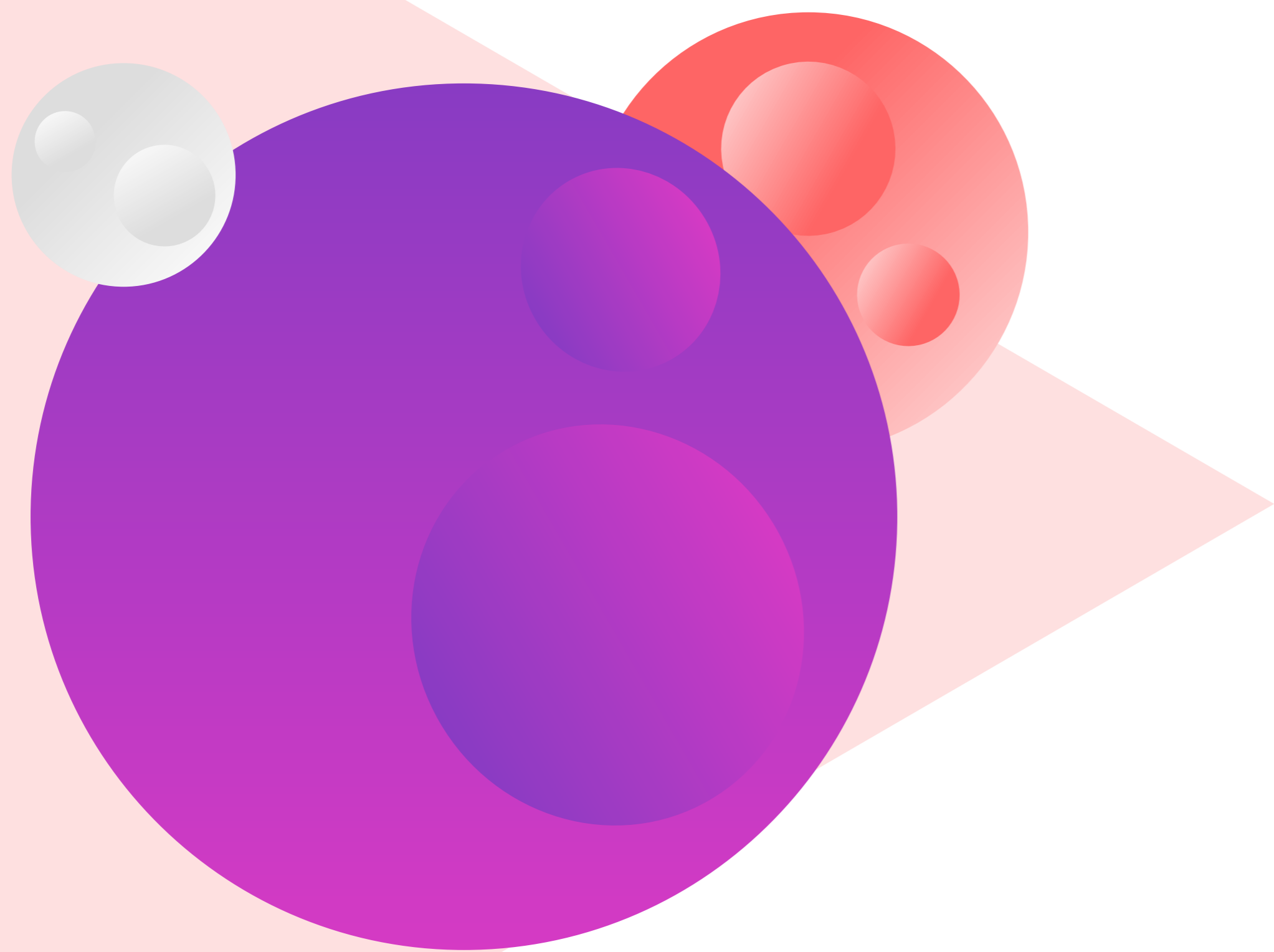


**6**

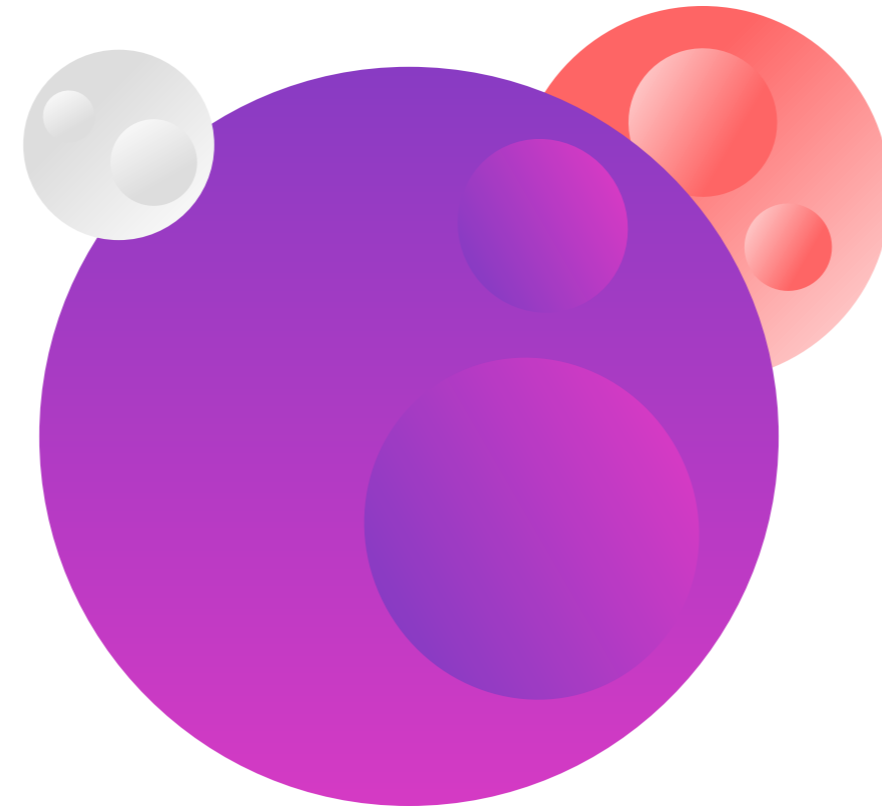
**ДОСТИГАЙТЕ СИНЕРГИИ**

*Взаимозависимость*



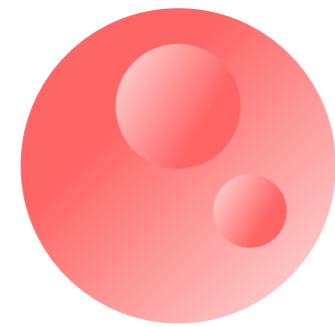


ЛИЧНАЯ  
ПОБЕДА



# Навык 1

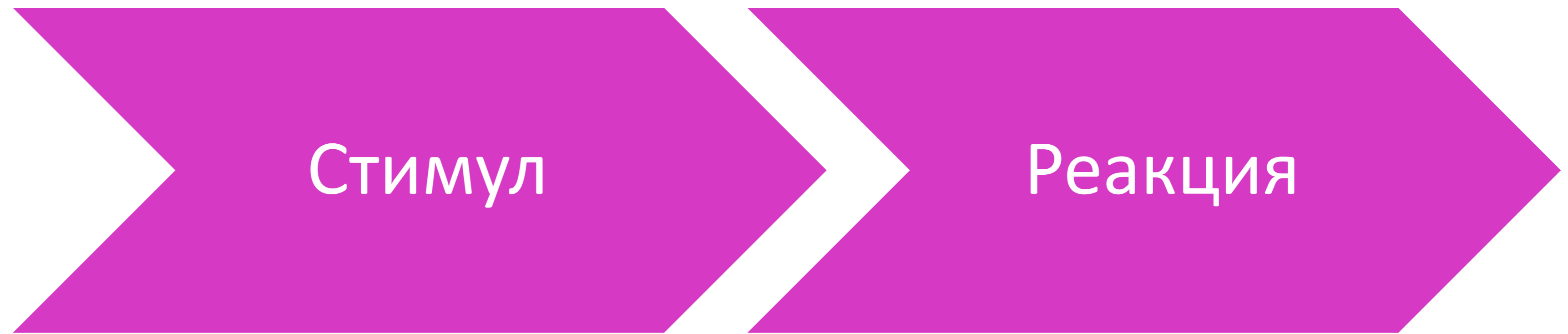
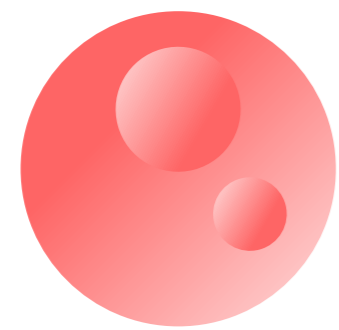
Будьте проактивны



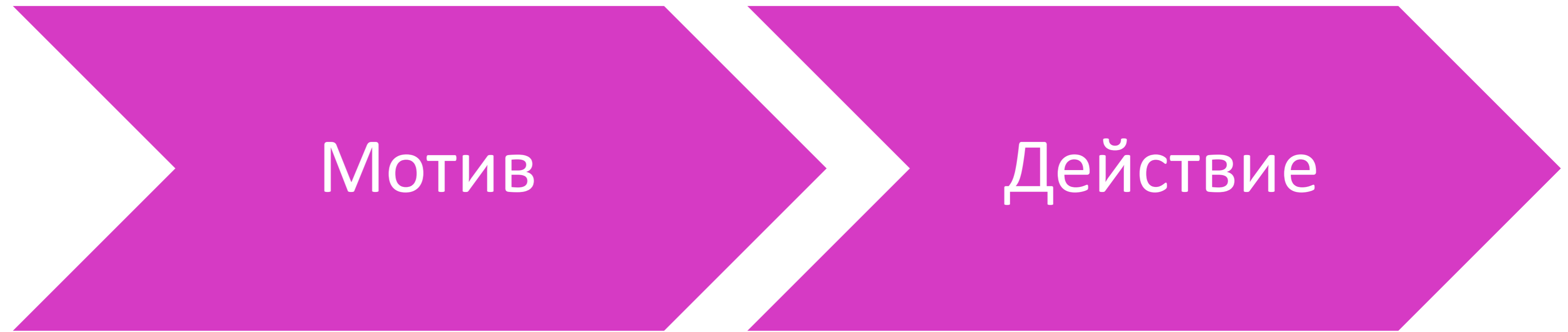
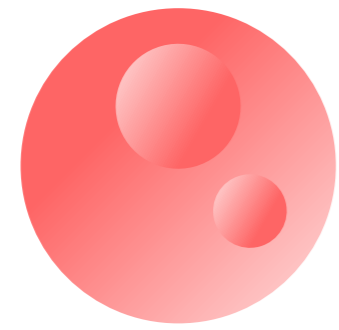
Проактивность

Реактивность

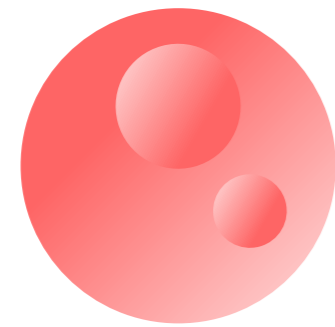
# Реактивность



# Проактивность

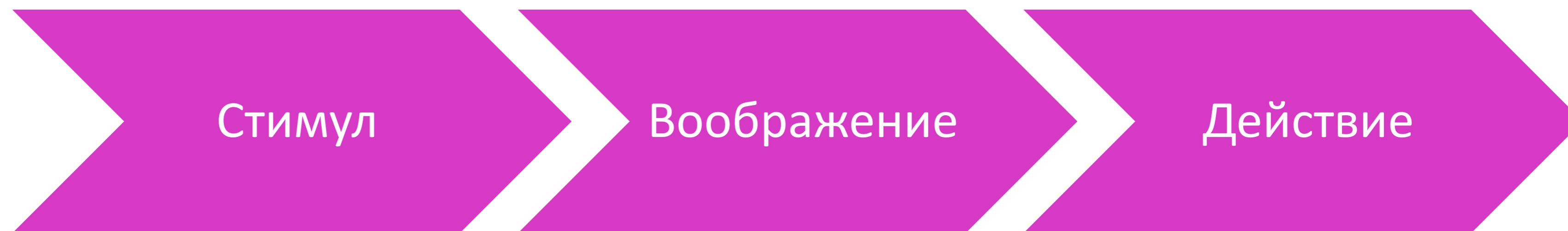
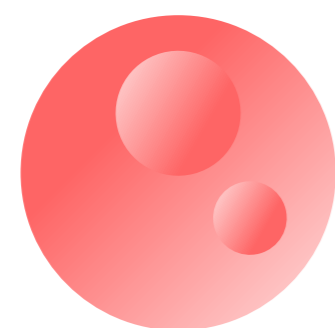


# Реактивность

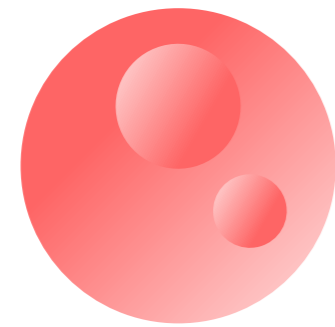




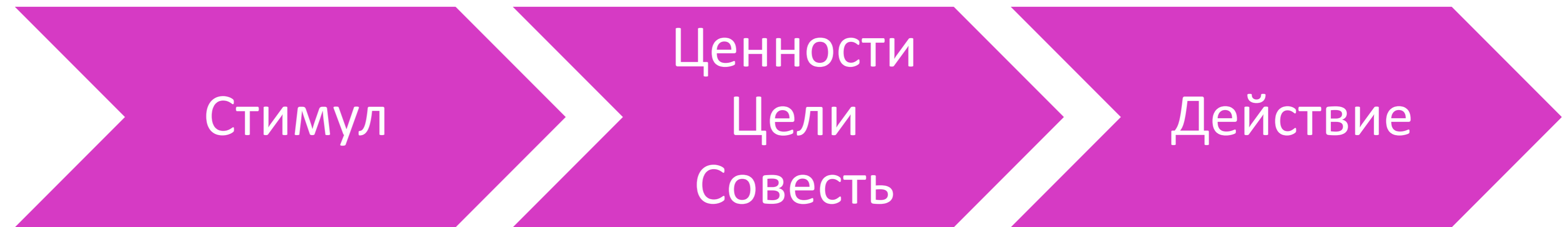
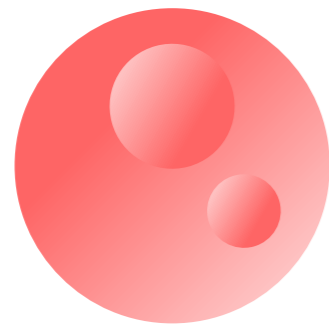
# Проактивность

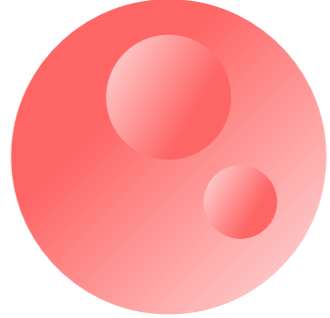


# Реактивность



# Проактивность





## Билл Гейтс

Бросил обучение в  
Гарвардском колледже,  
чтобы открыть Microsoft.



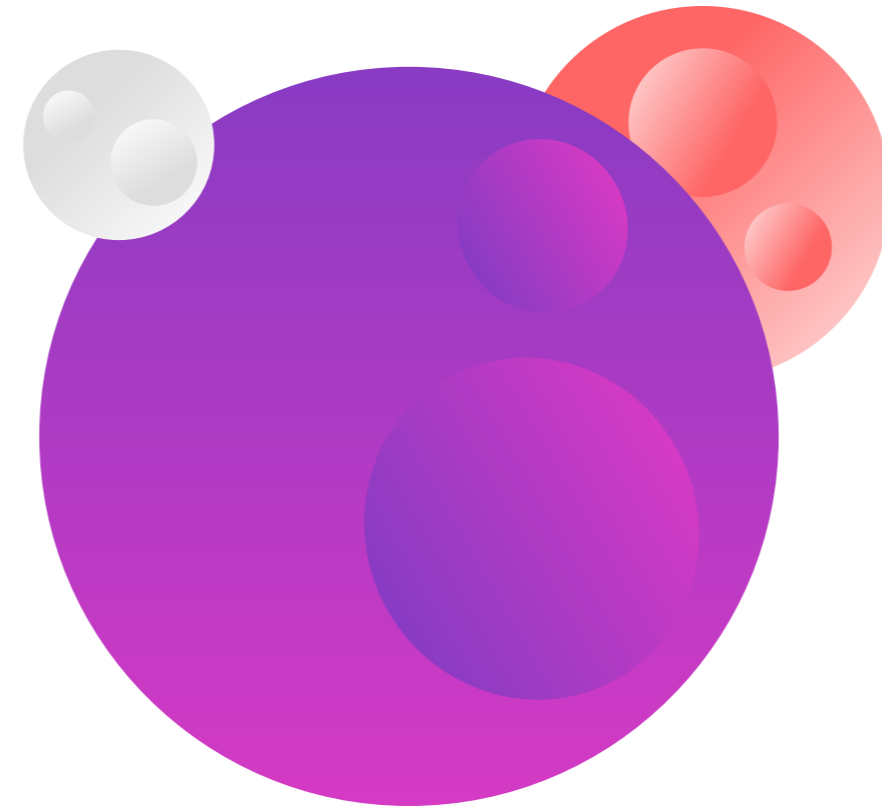
**Сергей Александров-Толстый**

«Терпи, сколько можешь».



**Виктор Франкл**  
«Внутри я свободен».





## Навык 2

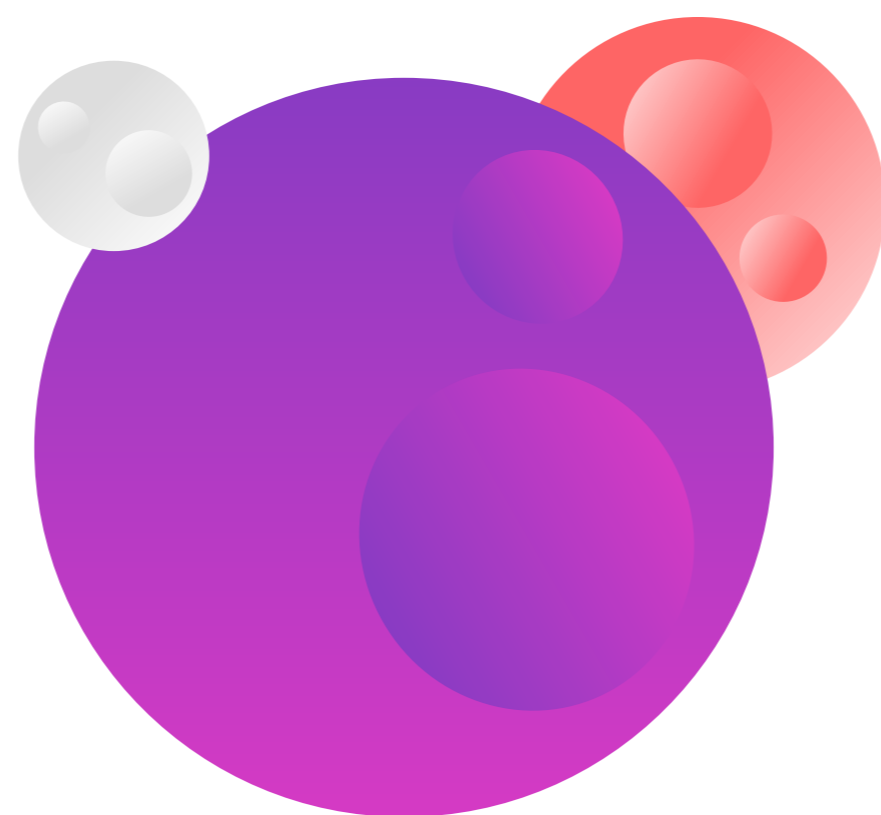
Начинайте, представляя конечную цель



## **Сенека**

«Кораблю без цели ни один ветер не будет попутным».

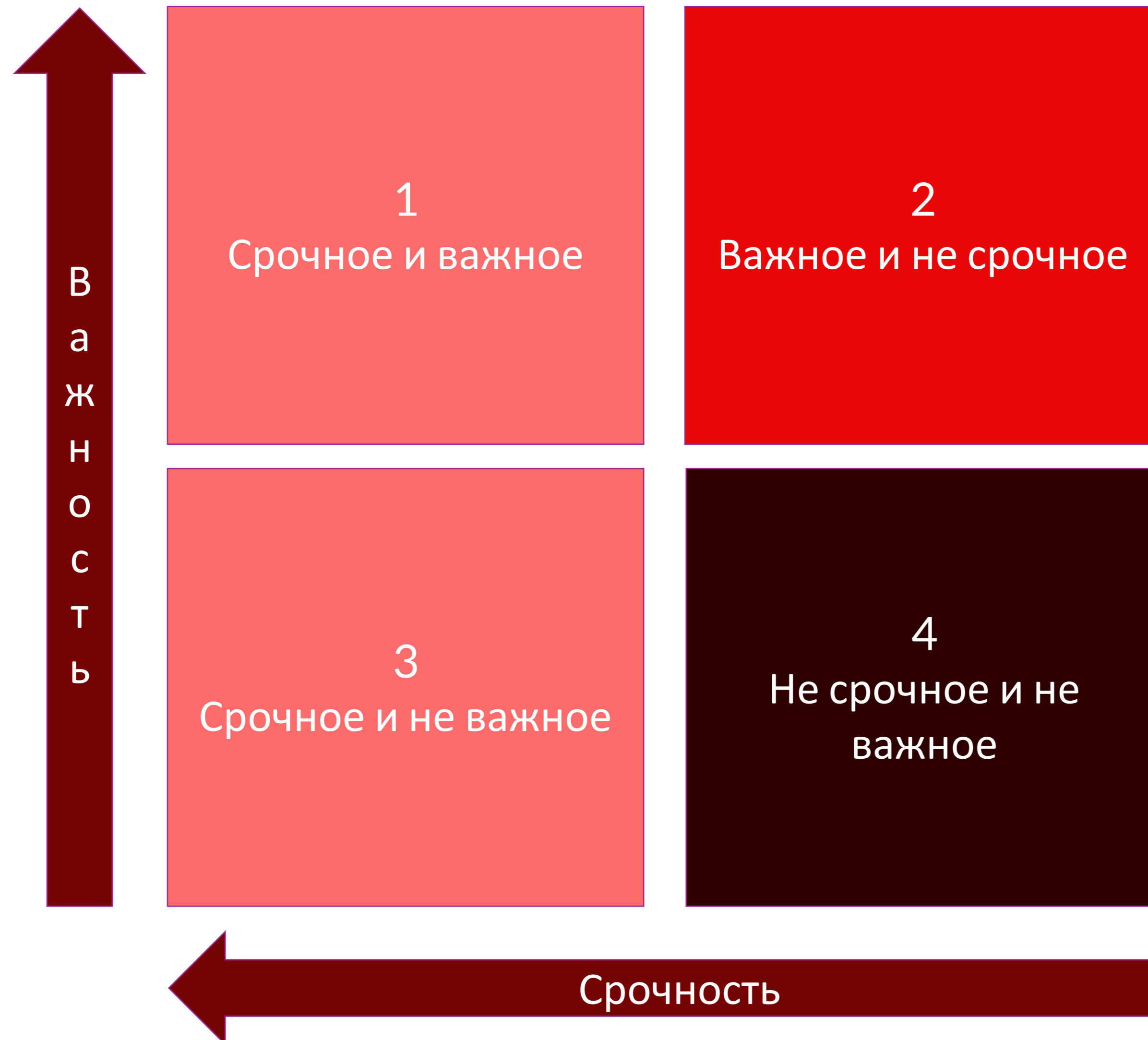




## Навык 3

Сначала делайте то,  
что необходимо делать сначала.

# Срочное и важное



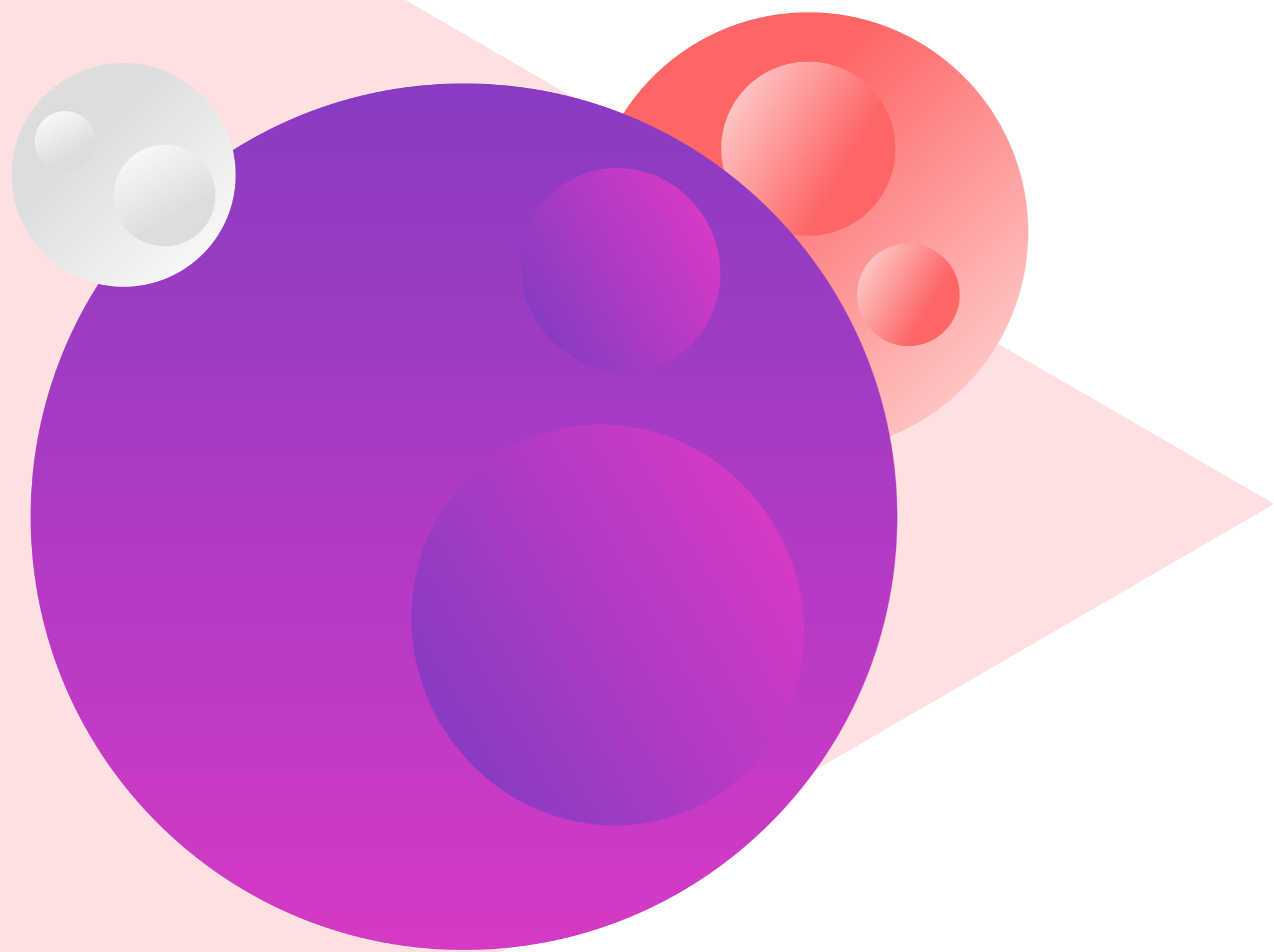
# Планирование на неделю

Недельное планирование, в отличие от плана на день, даёт возможность найти время на важное и не срочное.

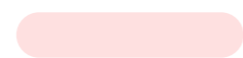




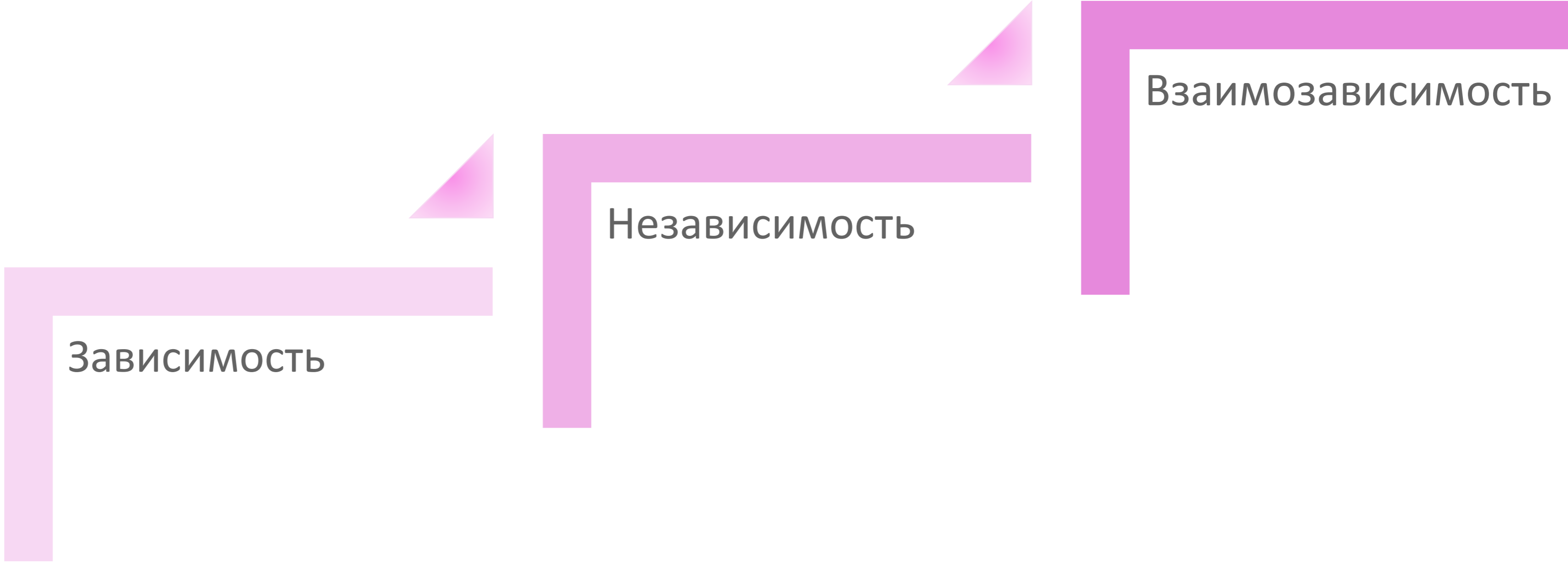
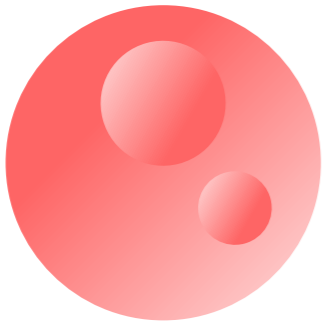
Умение говорить «НЕТ» не важным и срочным делам и людям, которые их предлагают.



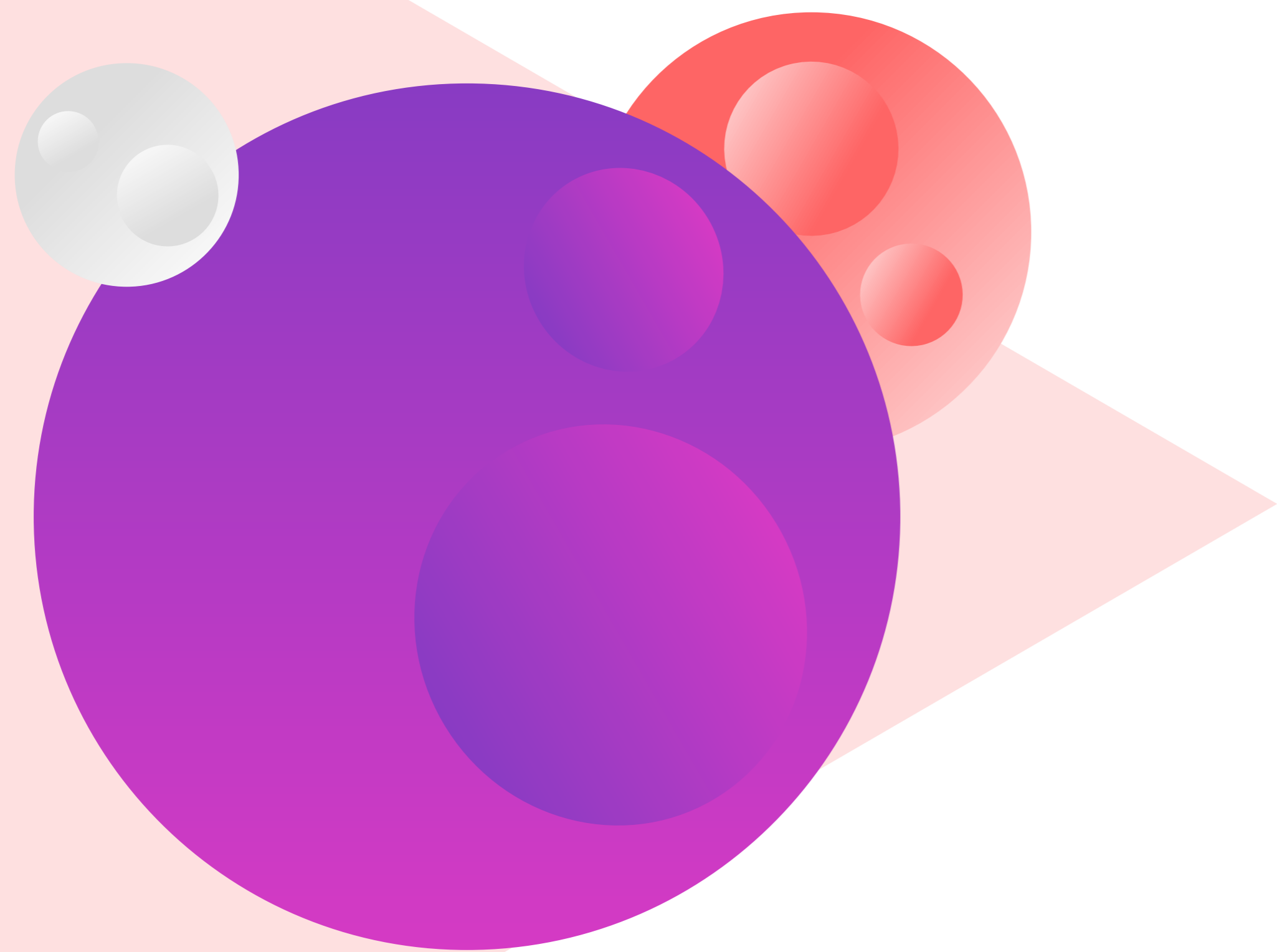
# ОБЩЕСТВЕННАЯ ПОБЕДА



# Парадигма взаимозависимости



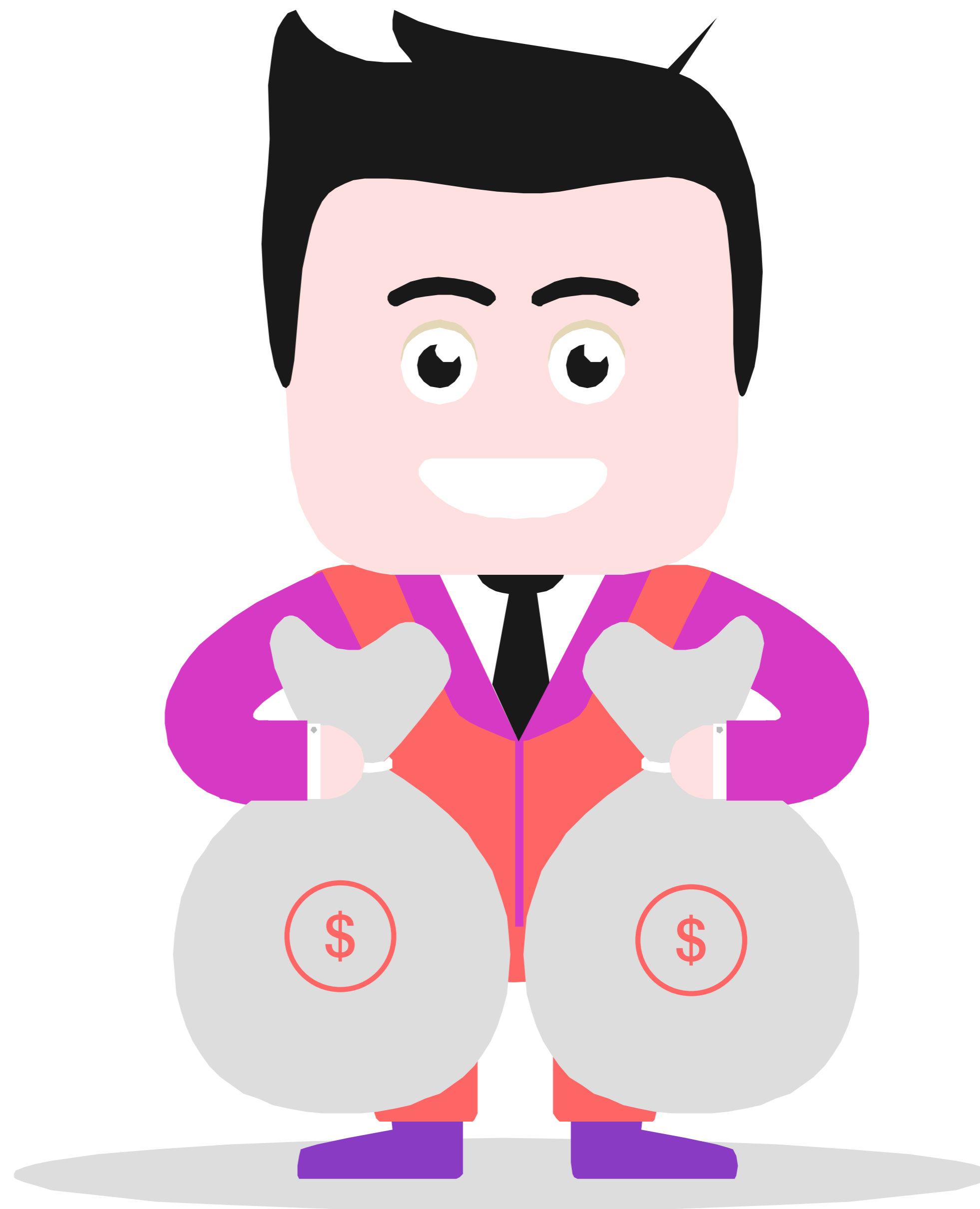


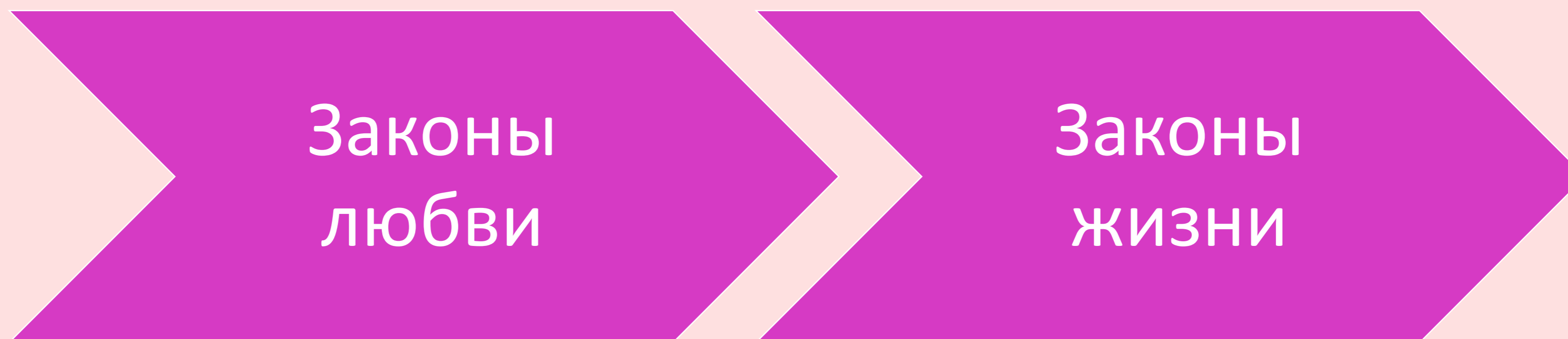


# Эмоциональный банковский счёт

## 6 ГЛАВНЫХ ВКЛАДОВ

1. Понимание человека.
2. Внимание к мелочам.
3. Выполнение обязательств.
4. Прояснение ожиданий.
5. Проявление цельности личности.
6. Принесение искренних извинений при снятии со счета.





# Законы любви и законы жизни

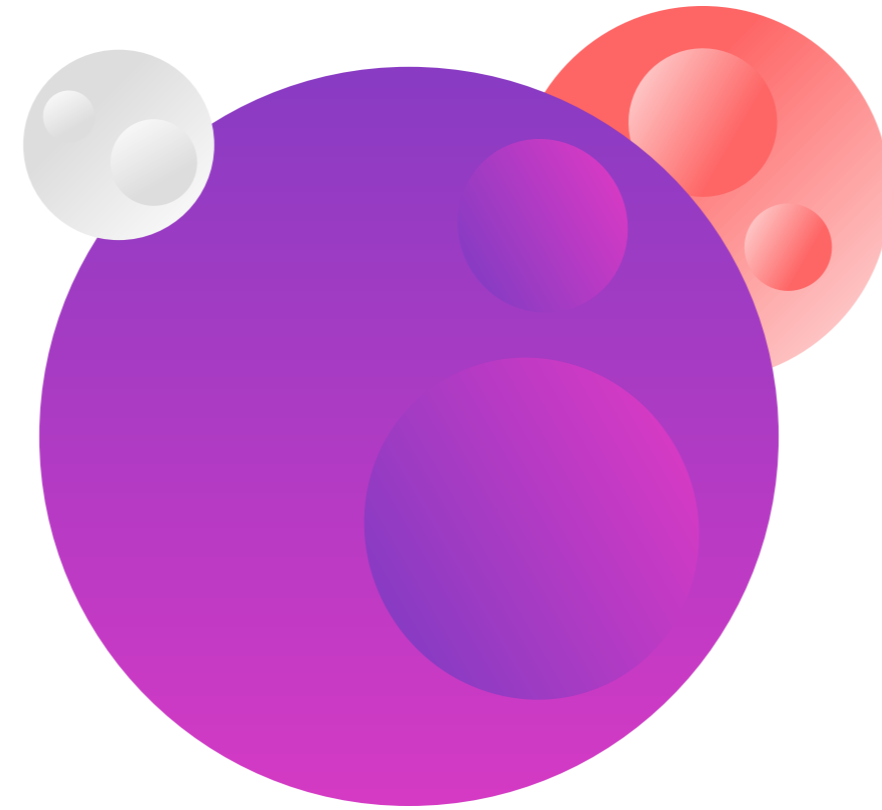
---

Когда нашим вкладом является безусловная любовь, когда мы живём по основным законам любви, мы побуждаем других жить по основным законам жизни. Иными словами, если мы по-настоящему, без всяких условий и скрытых помыслов любим других, мы помогаем другим чувствовать себя защищёнными, спокойными, достойными, мы укрепляем в них веру в себя, в свою индивидуальность и цельность своей личности. Мы создаём благоприятные условия для их естественного развития. Мы облегчаем для них задачу жить в согласии с основными законами жизни – сотрудничеством, внесением личного вклада, самодисциплиной и цельностью. Мы помогаем им открыть все самое высокое и лучшее, что в них есть, и реализовать эти качества. Мы предоставляем другим свободу действовать в соответствии с их внутренними убеждениями, а не реагировать на заданные нами условия или ограничения. Это вовсе не означает, что мы поощряем вседозволенность или легко поддаёмся влиянию – и то, и другое было бы огромным списанием с нашего Счета. Мы советуем, отстаиваем, устанавливаем ограничения и определяем последствия. И все же мы любим, несмотря ни на что.

Но когда мы нарушаем основные законы любви – когда мы делаем этот дар с нагрузкой из скрытых помыслов и условий – тогда мы побуждаем других нарушать основные законы жизни. Мы ставим других в реактивную, оборонительную позицию, когда они ощущают потребность доказывать: "Я что-то значу; я независим от тебя".

На самом деле они не являются независимыми. Они контр-зависимы – это ещё одна форма зависимости, которая находится на самой нижней стадии процесса Постоянного Совершенствования. Они становятся реактивными, в центре их жизненных интересов оказывается их враг. Они заботятся о защите своих "прав" и утверждении своей индивидуальности, а не о проактивном слушании и уважении своих собственных внутренних убеждений.

Бунтарство растёт из сердца, а не из разума. Поэтому возможно только одно решение: делать вклады – постоянной безусловной любовью.



## Навык 4

Думайте в духе Выиграл/Выиграл

И  
н  
т  
е  
р  
е  
с  
ы  
  
д  
р  
у  
г  
о  
г  
о

Проиграл  
выиграл

Выиграл  
выиграл

Не связываться

Проиграл  
проиграл

Выиграл  
проиграл

Выиграл

Мои интересы

Выиграл /  
проиграл



Выиграл /  
проиграл

Проиграл /  
проиграл

И  
н  
т  
е  
р  
е  
с  
ы  
  
д  
р  
у  
г  
о  
г  
о

Проиграл  
выиграл

Выиграл  
выиграл

Не связываться

Проиграл  
проиграл

Выиграл  
проиграл

Выиграл

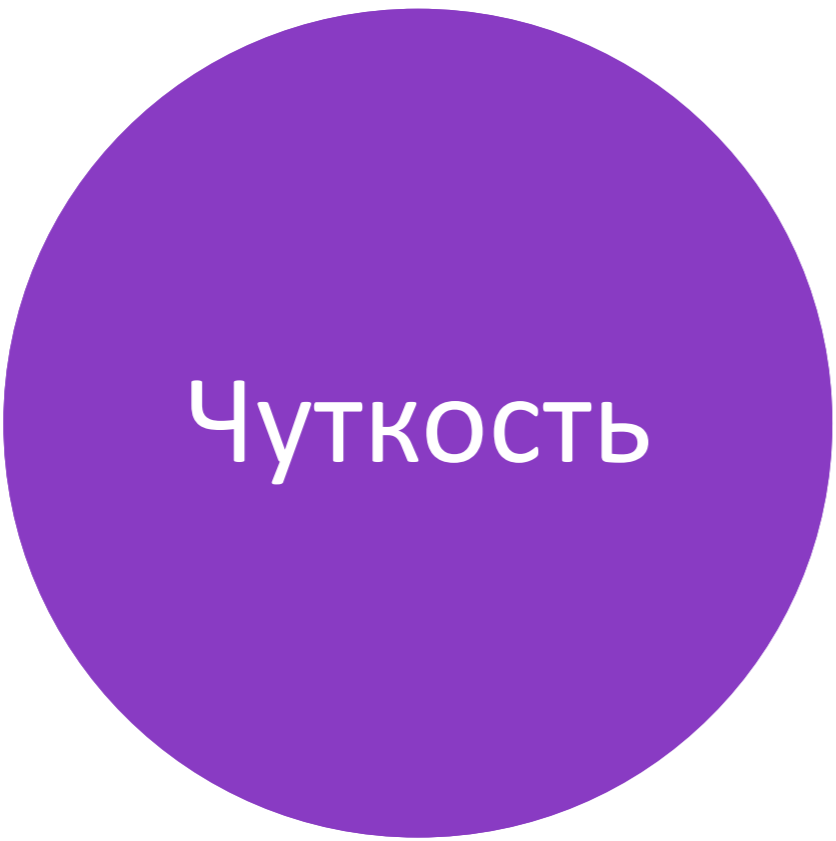
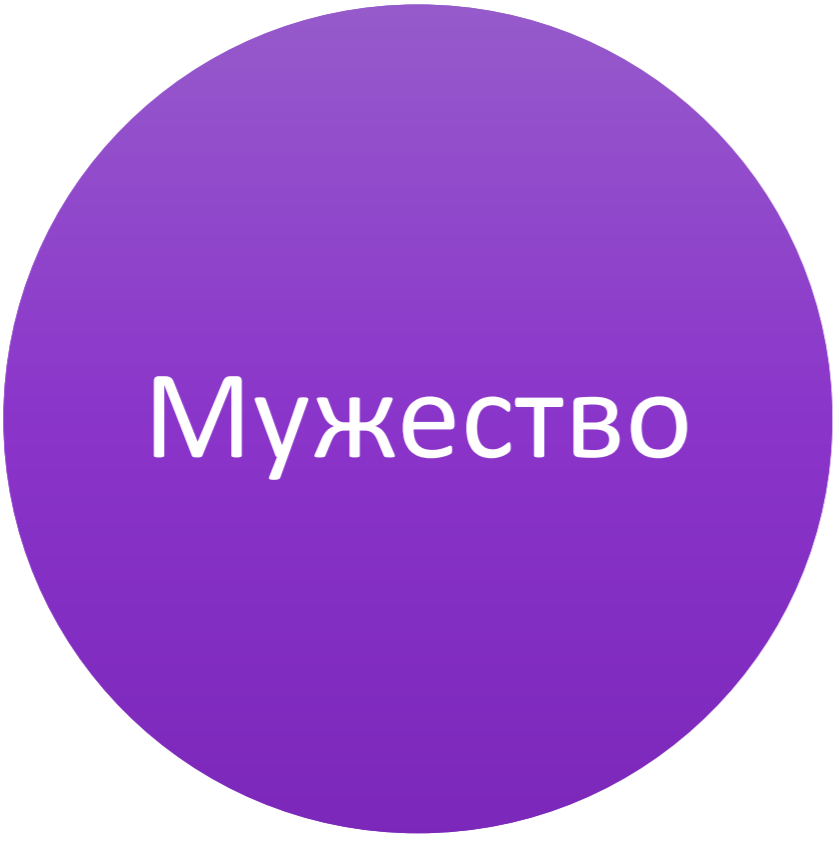
Мои интересы



## Менталитет достаточности

Менталитет достаточности – парадигма, в соответствии с которой в мире всего хватит на всех. Многие современные люди обладают бóльшими благами, чем короли 200 лет назад: вода из крана, в том числе, горячая, электричество, отопление, интернет, готовая еда и др. Количество людей увеличилось, но количество благ не уменьшилось, а, наоборот, многократно увеличилось. Мы не только делим пирог - мы его ещё и создаём в процессе взаимодействия.



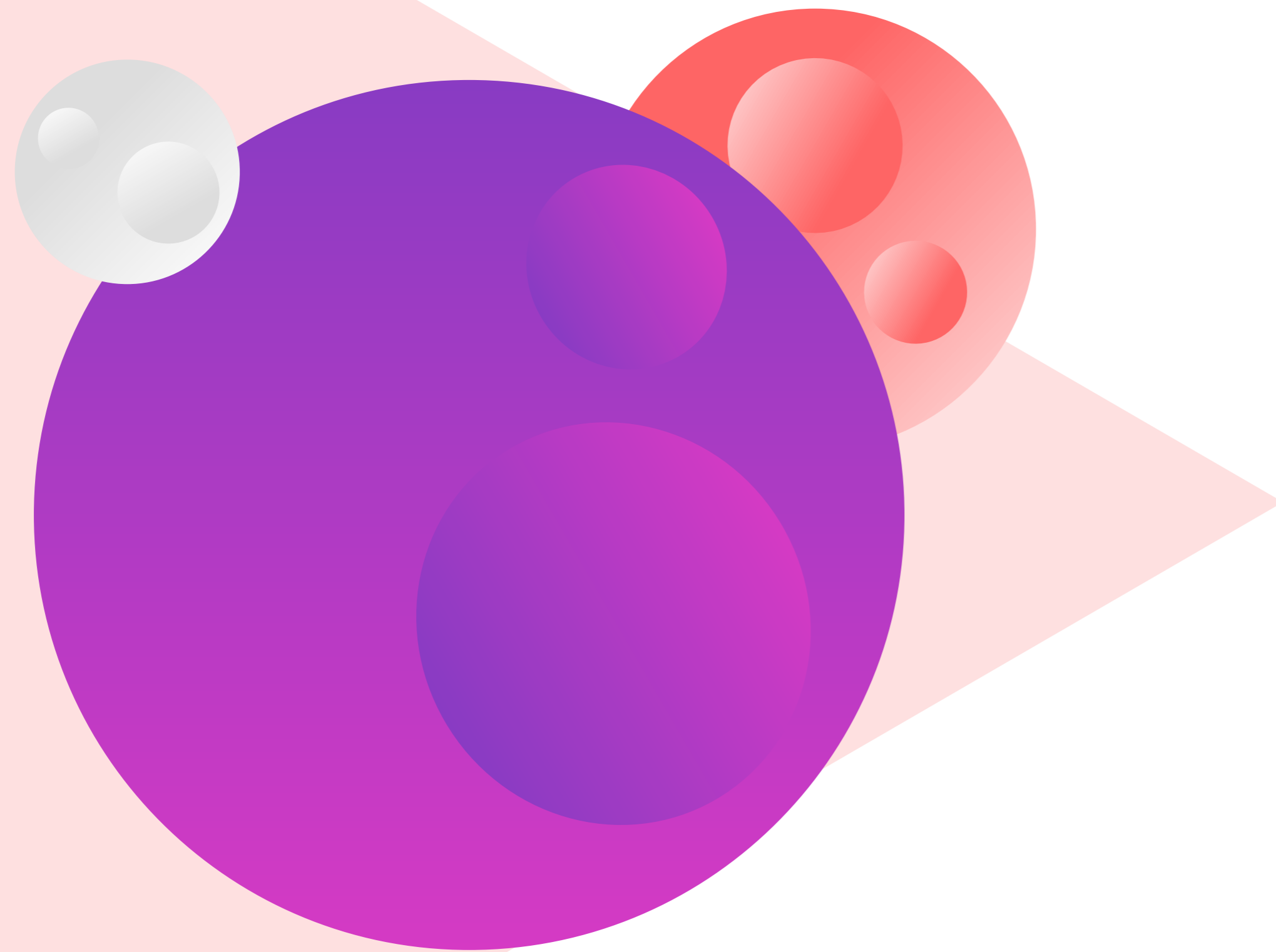




## Цельность ЛИЧНОСТИ

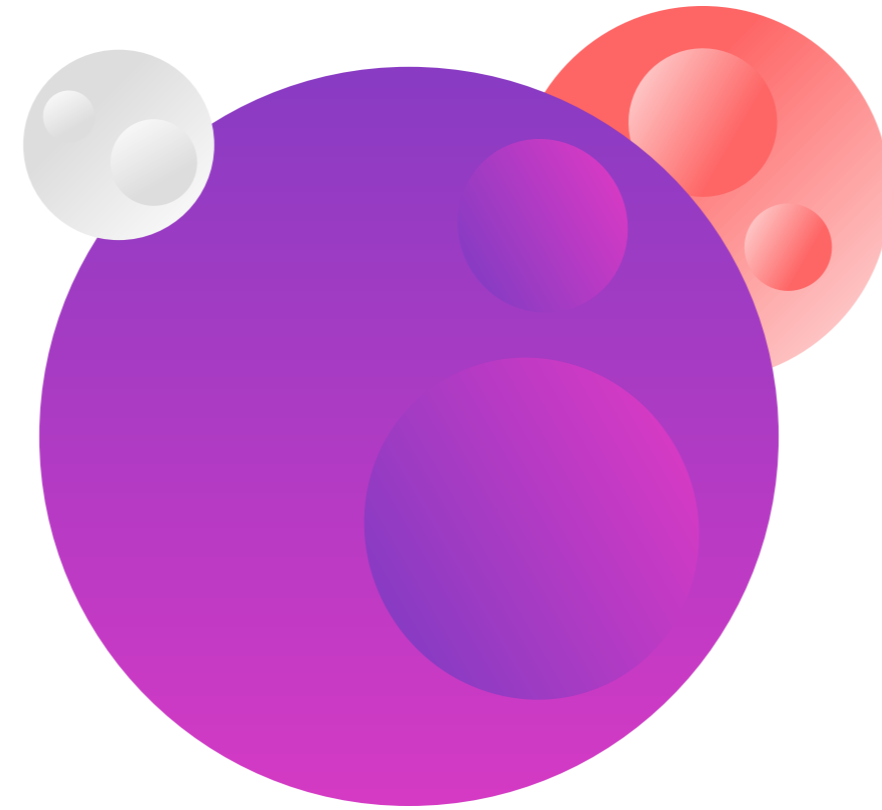
Практиковать философию выиграл/выиграл может личность, обладающая **цельностью** - внутренней согласованностью.

Для этого нужно овладеть навыками 1, 2 и 3.



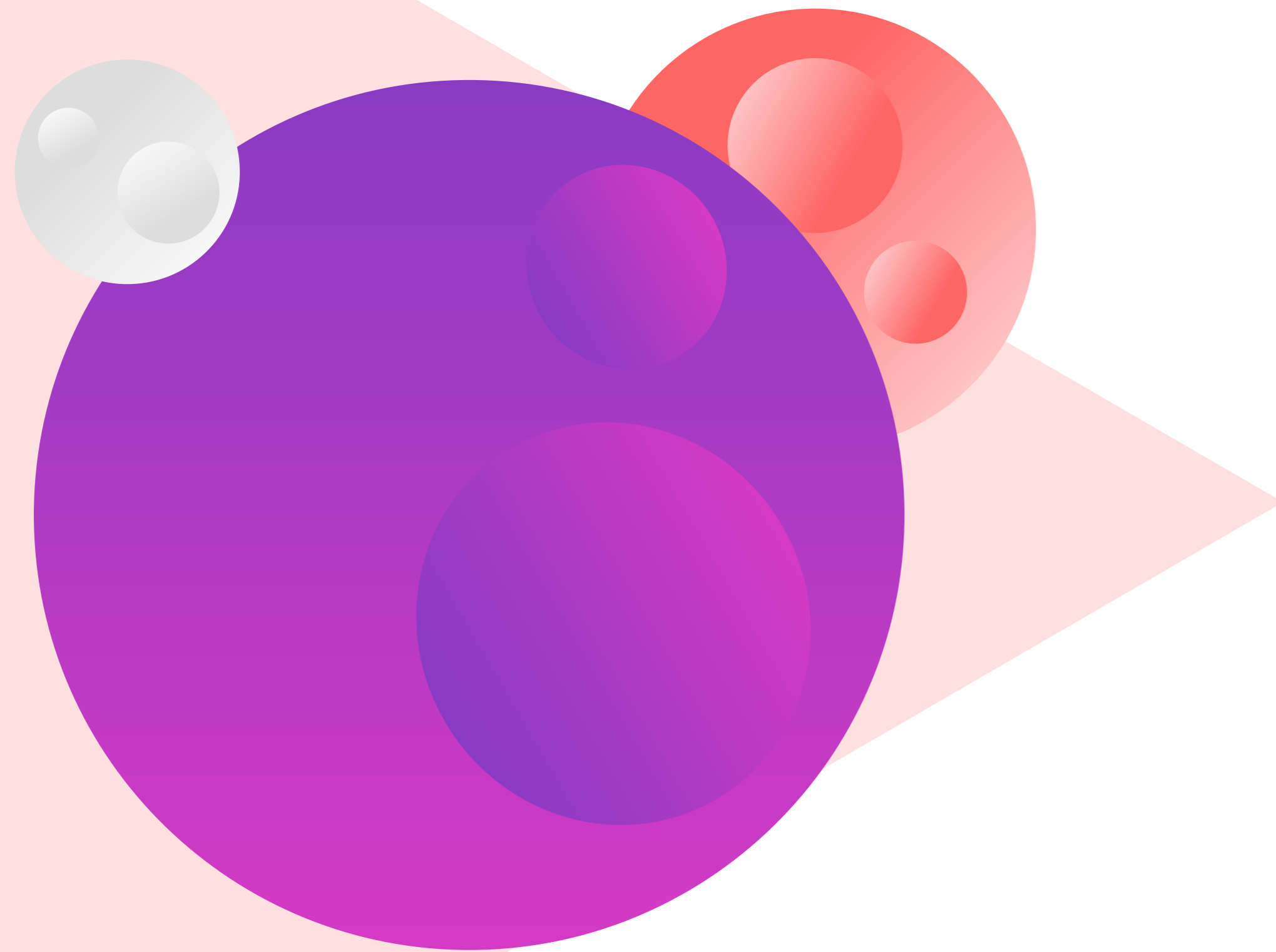
Взаимодействовать  
в духе выиграл/выиграл  
проще всего в ситуации **доверия**.  
Добиться этого можно  
с помощью навыка **5**.





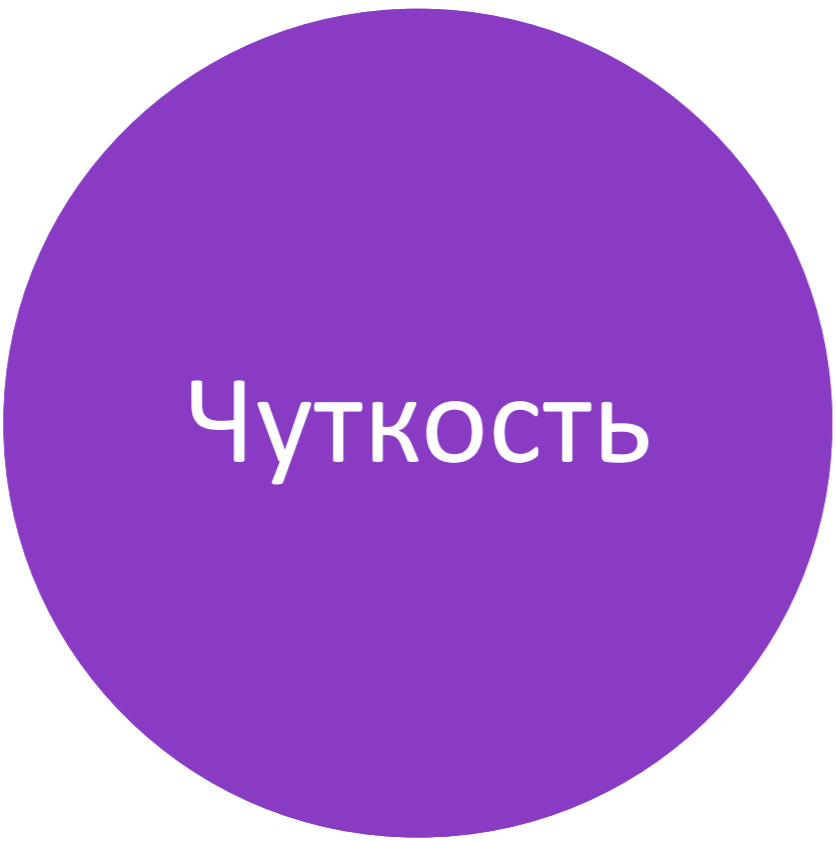
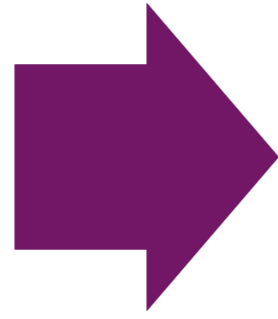
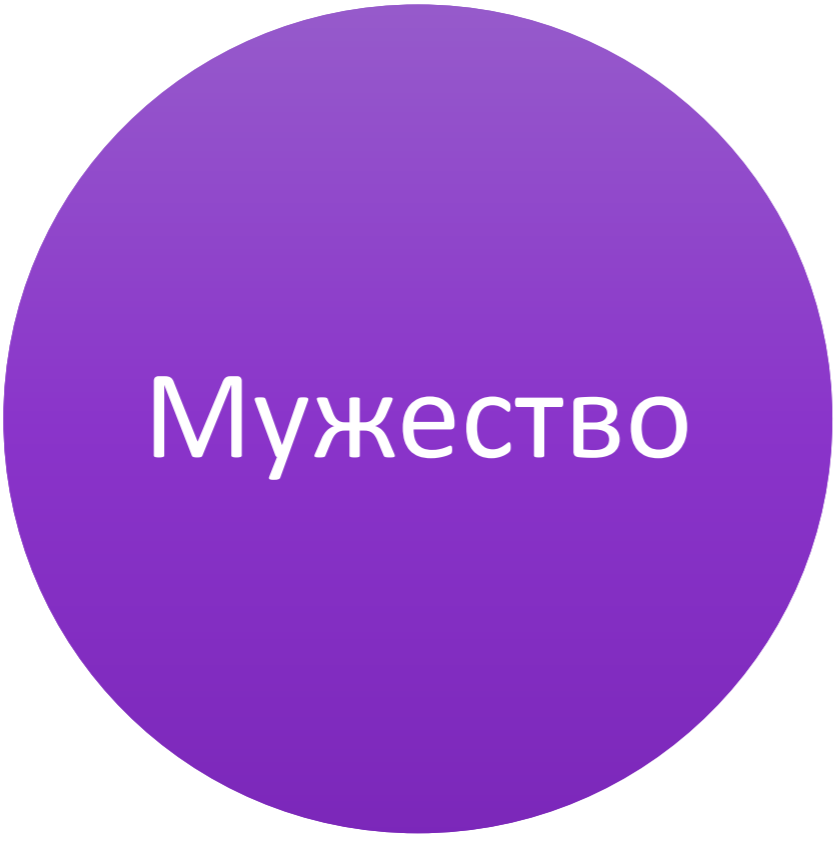
## Навык 5

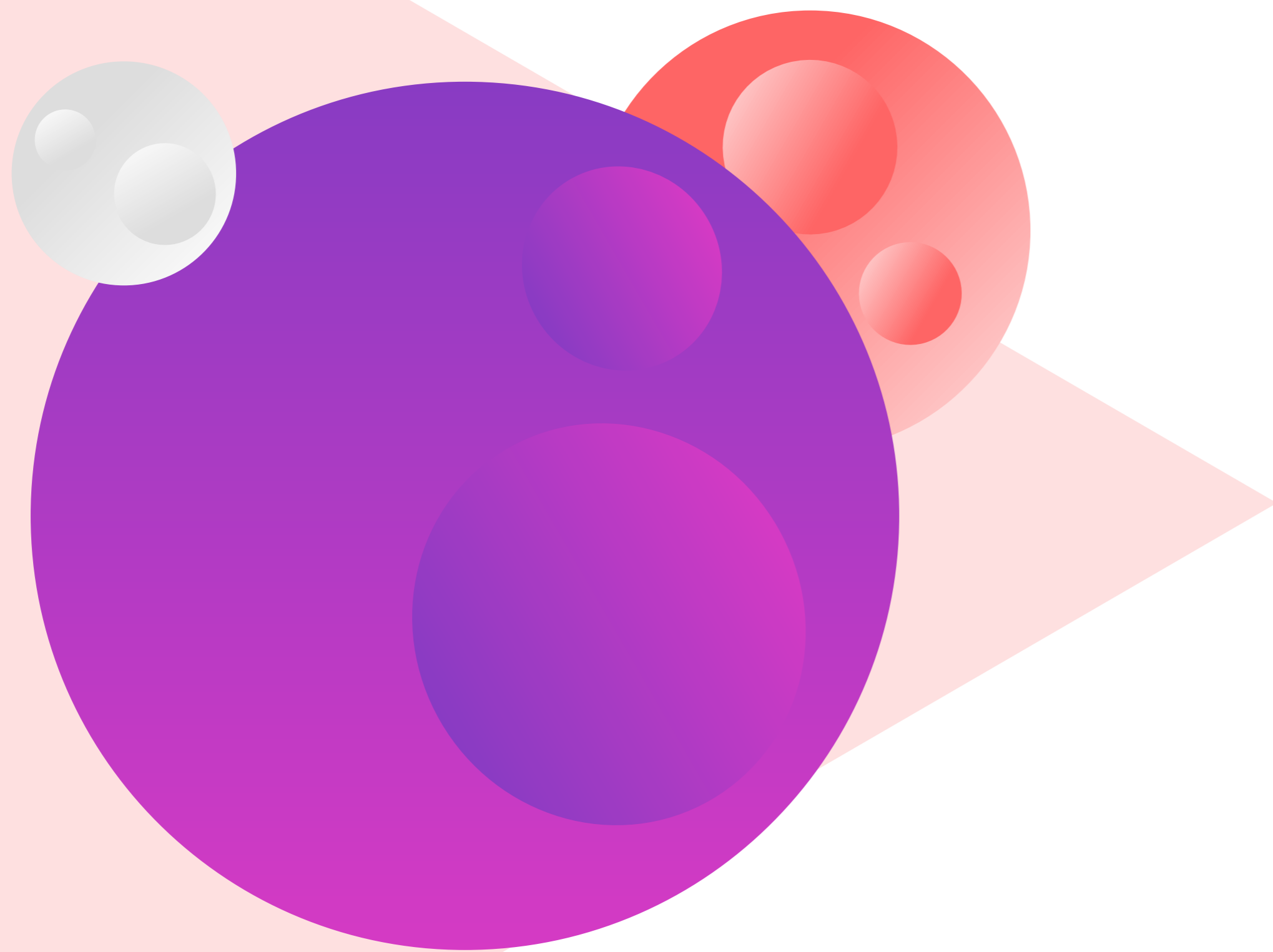
Сначала стремитесь понять,  
потом - быть понятым



На эмпатическое слушание способна только зрелая, сильная личность. По-настоящему понять другого, значит, впустить его мысли и чувства в свою душу, что делает нас открытыми и уязвимыми для чужого влияния.



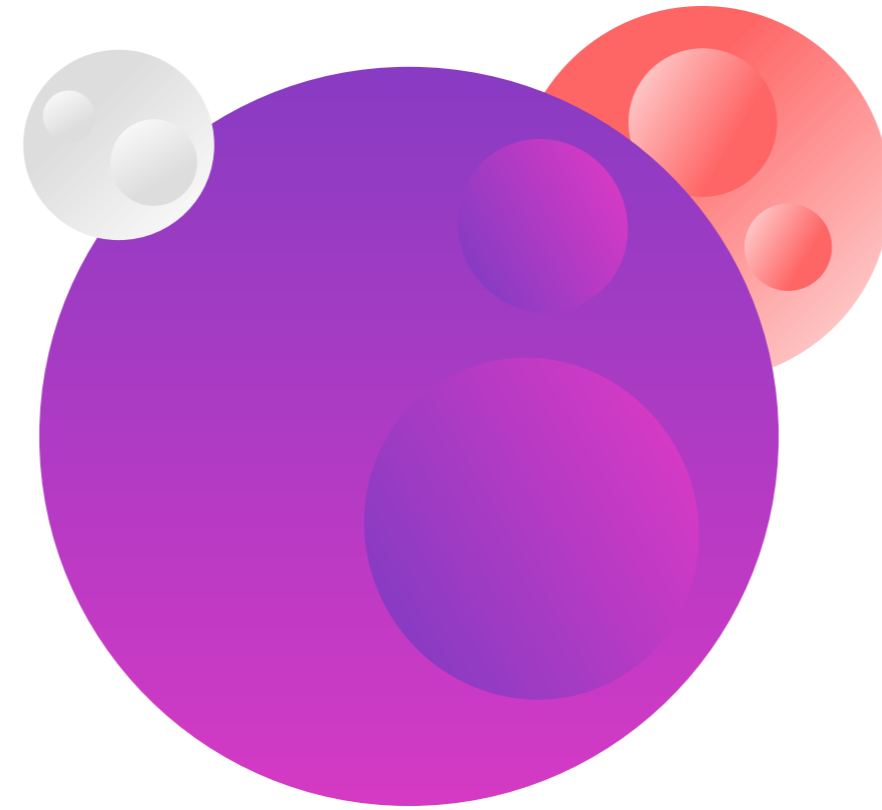




Активное слушание  
и я-высказывания.

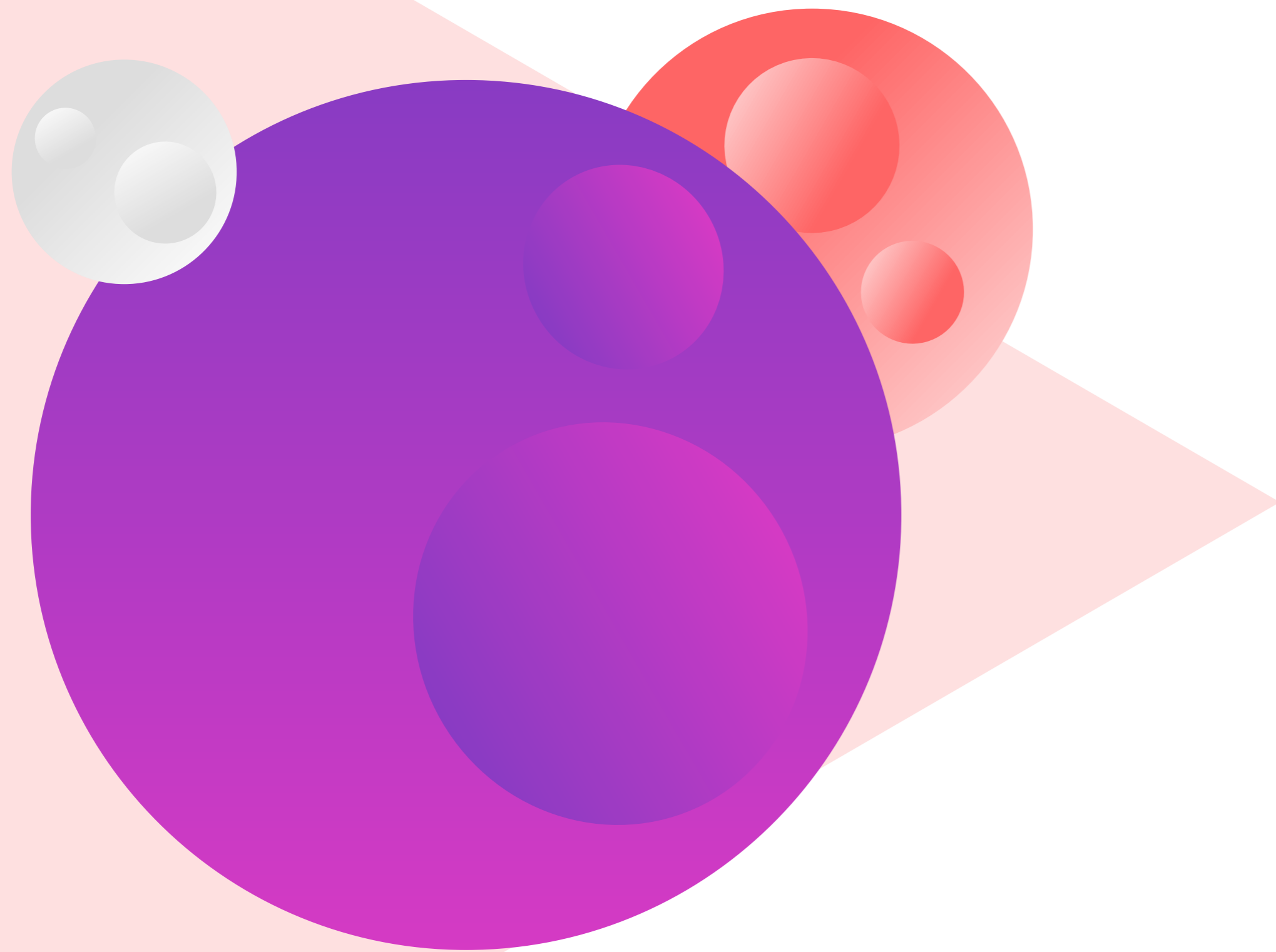






## Навык 6

Достигайте синергии



Системный эффект (синергия) выражается в том, что целое больше, чем простая сумма составляющих систему частей.

Дети





# ЖИЗНЬ

Для жизни нужно взаимодействие определённого количества элементов и процессов, однако сама жизнь к ним не сводима.



# Бизнес



## Показатели работы магазина:

в среднем 100 продаж в месяц;

среднее количество товаров в чеке 100;

средняя цена 1 товара 100;

соответственно средний оборот:

$$100 * 100 * 100 = 1\,000\,000$$

При росте любого из трёх показателей на 10% выручка увеличится на 100 000. А если вырастет сразу вся система продаж, все показатели на 10%?

$$110 * 110 * 110 = 1\,331\,000.$$

310 000 – это системный эффект, это разница между простой суммой роста каждого элемента в отдельности и результативностью системы.

$$100 * 100 * 100 = 1\,000\,000$$

$$110 * 100 * 100 = 1\,100\,000$$

$$\text{Разница: } 100\,000$$

$$3 * 100\,000 = 300\,000$$

$$1\,000\,000 + 300\,000 = 1\,300\,000$$


$$110 * 110 * 110 = 1\,331\,000$$

$$1\,331\,000 - 1\,300\,000 = 31\,000$$

$$\text{Синергия: } 31\,000$$

Нужно ценить различия






# Нужно думать в духе выиграл/выиграл

В ситуации соперничества синергия невозможна.





# Нужно практиковать навык 5

Для синергии необходима эмпатическая коммуникация.







# Нужно признавать ограниченность собственного восприятия

Важно понимать недостаточность собственного опыта.



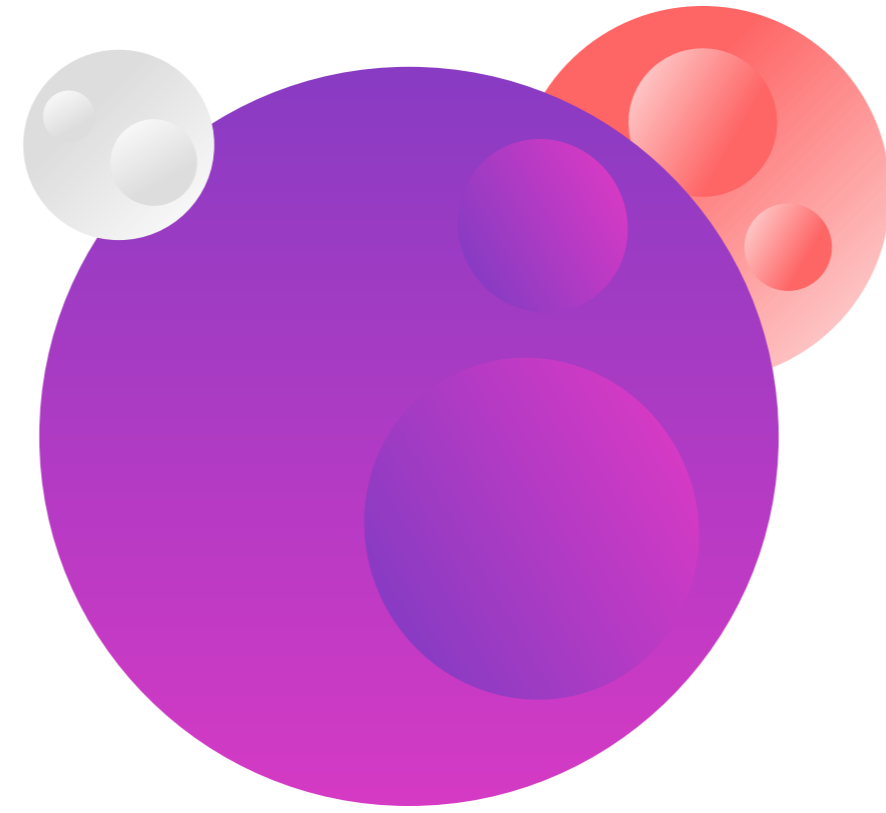
Ві́дение 1

Ві́дение 2

Синергическое  
ві́дение

Ві́дение 3

Ві́дение 4



## Навык 7

Затачивайте пилу

# Ключ к успеху

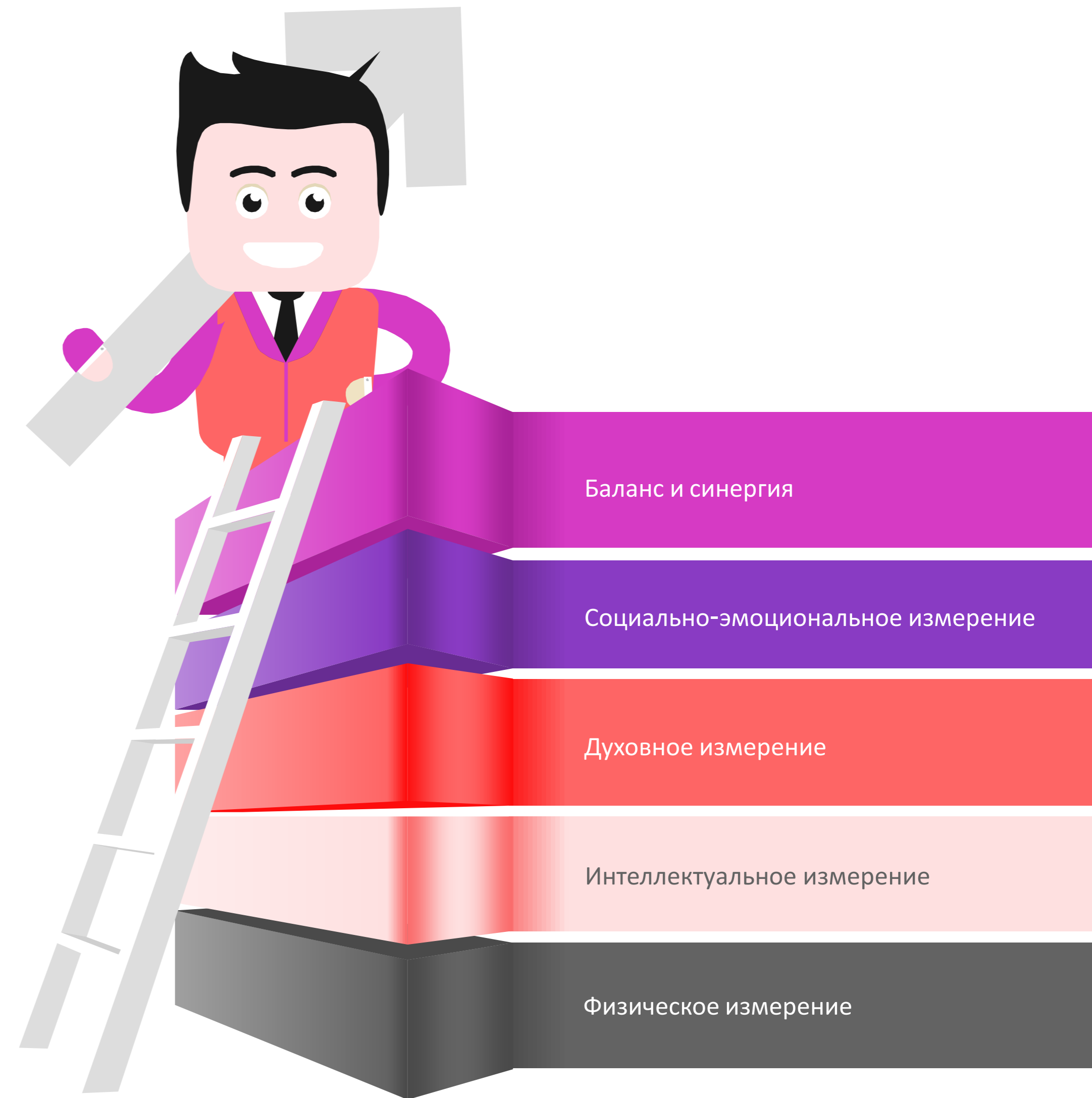


Сбалансированное самообновление.

Человек является ресурсом,  
добивающимся результатов.

Чтобы увеличить результат, нужно  
увеличить ресурс.

Лучшая инвестиция – это инвестиция в  
самого себя.



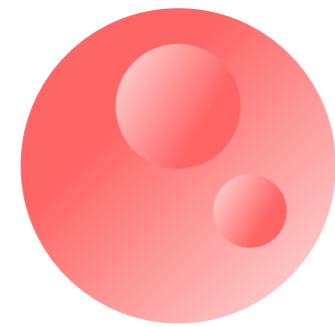
Баланс и синергия

Социально-эмоциональное измерение

Духовное измерение

Интеллектуальное измерение

Физическое измерение



Ресурсы

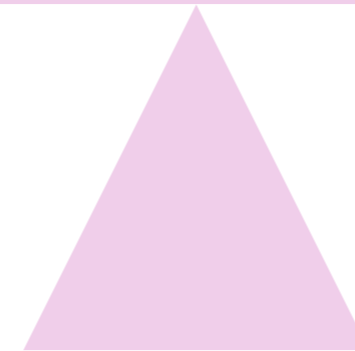
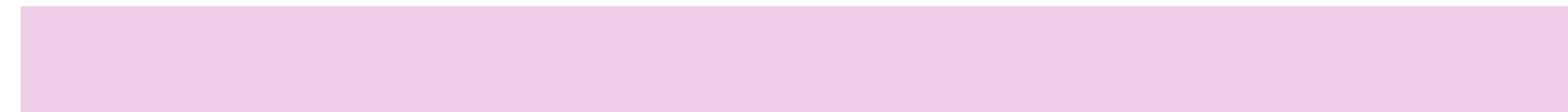
Результаты

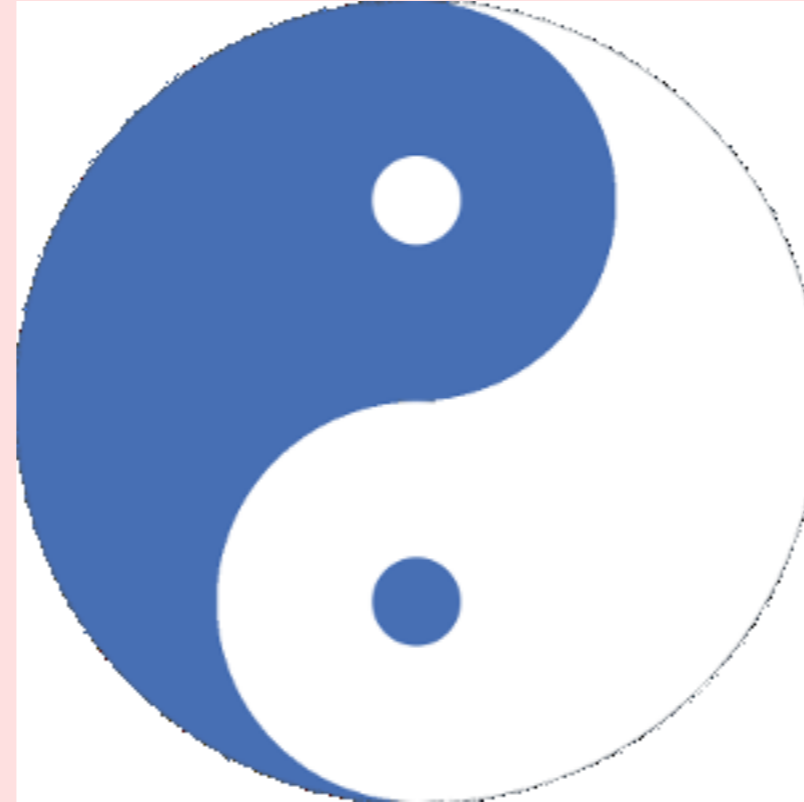
Физические

Интеллектуальные

Духовные

Социально-  
эмоциональные





Благодарю за внимание!

[ИСКУССТВОЖИТЬ.SU](http://ИСКУССТВОЖИТЬ.SU)

Только качественные и профессиональные материалы

