

Что говорят об этой книге  
тинейджеры, и не только они

# 7 НАВЫКОВ высокоэффективных ТИНЕЙДЖЕРОВ

«В отличие от моих книг, книга моего сына Шона обращается напрямую к тинейджерам, она легко написана и очень привлекательна визуально (и, Боже мой, Шон, я никогда не думал, что ты услышал хоть слово из того, что я тебе говорил). Пусть это прозвучит пристрастно, но это замечательная книга, ее обязательно нужно прочесть!»

СТИВЕН КОВИ, автор книги *«7 Навыков высокоэффективных людей»*

«Книга Шона Кови “7 Навыков высокоэффективных тинейджеров” – настоящий подарок для тинейджера!»

ДЖЕК КЭНФИЛД и КИМБЕРЛИ КИРБЕРДЖЕР,  
авторы книги *«Куриный бульон для души подростка»*

«Эта книга написана просто и понятно, она полна замечательных историй. Я играю на виолончели, поэтому больше всего меня тронула история Шона о том, как он преодолел страх выступлений перед публикой. Я уверена, что книга не оставит равнодушными тинейджеров всего мира».

ЭМИЛИ ИНОЙЕ, 14 лет

«Шон Кови говорит с тинейджерами так, что его слова одновременно и развлекают, и заставляют задуматься. Его книга – надежный путеводитель к счастливому будущему».

ДЖОН ГРЕЙ, автор книги *«Мужчины – с Марса, женщины – с Венеры»*

«Эта книга предлагает по-новому взглянуть на то, что такое сила и успех. Она учит тому, как важно ставить перед собой цели и стремиться к ним, чтобы реализовать свои мечты».

ПИКАБО СТРИТ, член лыжной команды США, олимпийский чемпион

«Что? Шон Кови написал книгу? Вы что, шутите?»

Учитель Шона по английскому языку в средней школе

«Шон написал книгу о важнейших жизненных ценностях и принципах, предназначенную специально для тинейджеров. Если они последуют его советам, это сразу же и навсегда обогатит их жизнь – замечательная книга!»

МИК ШЕННОН, президент и исполнительный директор компании  
*Children's Miracle Network*

«“7 Навыков высокоэффективных тинейджеров” Шона Кови – это попадание в “десятку” (гол)! Чем скорее вы разовьете в себе хорошие, сильные навыки, тем эффективнее будет ваша жизнь. Эта книга поможет вам это сделать».

СТИВ ЯНГ, защитник, обладатель титула «Лучший игрок Национальной футбольной лиги США»

«“7 Навыков высокоэффективных тинейджеров” – практическое руководство, которое поможет подросткам полностью реализовать свои способности. Помните о своих целях, постоянно думайте о них и развивайте выносливость, чтобы продолжать двигаться вперед».

ТАРА ЛИПИНСКИ, чемпион США по фигурному катанию,  
олимпийская чемпионка 1988 года

«Вместе с сыном мы прочли книгу “7 Навыков высокоэффективных тинейджеров” и с ее помощью полностью изменили наши отношения. Тогда моему сыну был 21 год. Наши отношения остаются такими и сейчас – семь лет спустя. Если бы мы могли вернуться в прошлое, когда ему было 15, эта книга избавила бы нас от шести лет непонимания, ссор и взаимного раздражения. Родители, эта книга – шанс не только для ваших детей, но и для вас!»

КЛАЙД ФЕССЛЕР, вице-президент по развитию бизнеса  
*Harley-Davidson Motor Company*

«Шон Кови следует примеру своего отца и в фирменном стиле Кови очень ярко описывает свой опыт подростка. Уроки, вынесенные из собственного опыта, делают эту книгу уникальным руководством для молодых людей, которые находятся в поисках жизненного пути».

ФРЭНСИС ХЕССЕЛЬБЕЙН, президент и исполнительный директор  
*Drucker Foundation*, бывший президент *Girl Scouts of America*

«Лучший способ добиться того, чтобы ваша жизнь “работала” – сделать верный выбор в подростковом возрасте. Книга “7 Навыков высокоэффективных тинейджеров” помогает подросткам увидеть себя как основную силу собственной жизни, независимо от их происхождения, прошлого или настоящего опыта».

СТЕДМАН ГРЭМ, автор книги «*Вы можете сделать так, чтобы это произошло*»  
и основатель ассоциации «Спортсмены против наркотиков»

«“7 Навыков высокоэффективных тинейджеров” – настоящее золото. До работы в Олимпийском комитете я был тренером и очень любил работать с молодыми людьми. Вместе с ними и у них я научился многому. Я понял, как важно мечтать, ставить перед собой цели, чтобы реализовать их и в конце концов отпраздновать победу. Книга Шона Кови поистине несет это послание!»

ДИК ШУЛЬЦ, исполнительный директор Олимпийского комитета США

«Вдохновляющие примеры решения реальных проблем, с которыми каждый день сталкиваются такие же тинейджеры, как и я сам, их опыт и ситуации из их жизни помогли мне принять очень важные в моей жизни решения. Очень рекомендую эту книгу всем тинейджерам».

ДЖЕРЕМИ СОММЕР, 19 лет

«Современные подростки заслуживают лучшего. Книга Шона Кови учит молодежь всего мира трудолюбию, честности и говорит о том, как важно приносить пользу своей семье и обществу. Эта книга укрепляет веру в то, что наши подростки – надежда на лучший мир».

МАЙКЛ КУИНЛЭН, исполнительный директор и председатель совета директоров *McDonald's Corporation*

«Для профессионального спортсмена важно выигрывать на баскетбольной площадке, но гораздо важнее – выигрывать в жизни. Эта книга – план игры для тинейджеров, благодаря которому они могут играть в одной команде со своими партнерами, семьями и друзьями. Она предлагает стратегии улучшения своей жизни и совершенствования себя».

ШЕРИЛ СВУПС, профессиональная баскетболистка

«Сегодняшние подростки – будущие лидеры наших семей, сообществ и нации. Книга “7 Навыков высокоэффективных тинейджеров” показывает, как важно трудиться, ставить перед собой цели и достигать их, брать на себя ответственность и проявлять инициативу, а все это – характеристики эффективных лидеров».

МАЙКЛ О. ЛИВИТТ, губернатор штата Юта и заместитель председателя Национальной ассоциации губернаторов (*National Governor's Association*)

«Раньше мне было сложно справляться с семейными обязанностями, хорошо учиться в школе и общаться с друзьями. Прочитав эту книгу, я стал организованнее».

ДЖОЙ ДЕНЕВЕЛЛИС, 18 лет

«Стивен Кови может по праву гордиться своим сыном Шоном, который прекрасно усвоил уроки отца. Те, кто хочет избежать искушения наркотиками и алкоголем, должны проявить благоразумие и следовать советам этой книги. Эта книга написана для тинейджеров, ее автор и сам не так давно был подростком. “7 Навыков высокоэффективных тинейджеров” – необходимый инструмент, который поможет молодым людям сделать правильный выбор, несмотря на то, что им приходится взрослеть в хаосе девяностых. Хотел бы я, чтобы такая книга была и у нас – тех, кому пришлось взрослеть в шестидесятые!»

КЭНДИС ЛАЙТНЕР, основатель MADD (*Mothers Against Drunk Driving*, «Матери против нетрезвых водителей»)

«В жизни каждый из нас стоит перед выбором – утонуть в жалости к себе или плыть в океане знаний. Перед вами – превосходное руководство для молодежи, помогающее найти смысл жизни».

АРУН ГАНДИ, внук Махатмы Ганди и основатель Института Ганди (*Gandhi Institute*)

«Книга “7 Навыков высокоэффективных тинейджеров” призывает подростков максимально реализовать свой потенциал, достичь поставленных целей и воплотить свои мечты. С помощью наглядных примеров книга показывает, как это сделать».

ДЕЙВ ЧЕКЕТТС, президент и исполнительный директор компании *Madison Square Garden*

«Сегодня наша молодежь сталкивается с проблемами, которые их отцы и деды не могли себе и представить. “7 Навыков высокоэффективных тинейджеров” обеспечит молодых людей инструментами, которые позволят им найти ответы на самые сложные вопросы. Пусть будут благословенны наши подростки, пусть им помогут любящие родители, учителя и друзья, и пусть они станут счастливыми и здоровыми людьми, приносящими пользу всему обществу».

ДОКТОР РОБЕРТ ШУЛЛЕР, автор книг «Если вы об этом мечтаете, значит вы это можете» и «Час силы», священник *Crystal Cathedral*

«Книгу Шона Кови должны прочесть все дедушки и бабушки, и она обязательно должна войти в список подарков подросткам во всех семьях. Принципы, предлагаемые Шоном, помогут достичь понимания между поколениями, что так редко в современном обществе. Более того, его советы помогут открыть близким людям сердца навстречу друг другу. Дедушки и бабушки могут оказывать огромное влияние на жизнь своих внуков, если последуют советам Кови».

КИРК Л. СТРОМБЕРГ, директор по стратегическому планированию и развитию Американской ассоциации пенсионеров (*American Association of Retired Persons, AARP*)

«Примеры Шона напоминают мне о том, как важно по максимуму использовать свои возможности. Я занимаюсь спортом. Но я – далеко не лучший. Эта книга помогла мне понять, что, если я хочу достичь своих целей, следует полагаться на свои силы».

БРЕНТ КУИК, 15 лет

«То, как мы живем, зависит от наших жизненных принципов. Эта книга поможет каждому тинейджеру создать фундамент, основанный на ценностях, которые действительно важны».

ДОНАЛЬД ДЖ. СОДЕРКВИСТ, заместитель председателя совета директоров и заместитель директора по производственным вопросам компании *Wal-Mart Stores*

«В современном обществе множество проблем. Этот мир нуждается в молодых, у которых есть яркое видение будущего, готовность и желание приносить пользу своим семьям, школам и обществу. Книга Шона Кови учит нашу молодежь именно этому!»

БОБ ГУДВИН, президент и исполнительный директор *Points of Light Foundation*

«“7 Навыков высокоэффективных тинейджеров” – важное, мощное, но отнюдь не назидательное послание, заключающее в себе гораздо больше, чем обычные советы. Кови предлагает надежное, проверенное временем направление, но не проповедует и не поучает... он облачает бесспорную мудрость в дружескую и доступную форму. Эта книга вызывает доверие и поощряет подростков следовать своему сердцу, а не просто идти за толпой».

ПАТРИК С. О'БРАЙЕН, писатель, основатель и президент *Making College Count*

«Если эта книга вам не нужна, значит, ваша жизнь – настоящее совершенство».

ДЖОРДАН МАКЛАФЛИН, 17 лет

«В этой книге множество позитивных, вдохновляющих и мотивирующих стратегий, которые помогут тинейджерам полностью реализовать свой потенциал».

ЛАУРА С. ШЛЕЗИНГЕР, доктор философии, автор книги «Десять глупостей, которые делают женщины, чтобы испортить себе жизнь»

«Эта книга для победителей! За все те годы, что я тренирую молодых людей, я вместе с ними понял, что труд, цели и ясное видение своей мечты помогают добиваться успеха, даже если сейчас вы проигрываете».

ЛУИ ХОЛЬЦ, бывший ведущий тренер футбольной команды Университета Нотр-Дам, чемпиона США 1988 года, спортивный аналитик *College Football Today of CBS*

Шон Кови

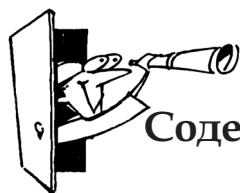
# 7 НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ТИНЕЙДЖЕРОВ



Как стать **КРУТЫМ**  
и **ПРОДВИНУТЫМ**



ДОБРАЯ КНИГА  
Москва 2006



## Содержание

### Часть I – План

<b>Как возникают привычки</b> .....	19
<i>Они создадут тебя или разрушат</i>	
<b>Парадигмы и принципы</b> .....	29
<i>Что видишь, то и получаешь</i>	

### Часть II – Личная Победа

<b>Личный Эмоциональный Банковский Счет</b> .....	53
<i>Начни с человека в зеркале</i>	
<b>Навык 1. Будь проактивен</b> .....	73
<i>Сила – это я</i>	
<b>Навык 2. Начинай, представляя конечную цель</b> .....	105
<i>Управляй своей судьбой, иначе это сделает кто-то другой</i>	
<b>Навык 3. Начинай с самого важного</b> .....	143
<i>Сила «буду» и «не буду»</i>	

### Часть III – Общественная Победа

<b>Эмоциональный Банковский Счет</b> .....	175
<i>Из чего состоит жизнь</i>	
<b>Навык 4. Действуй по принципу «выиграть–выиграть»</b> .....	191
<i>Жизнь – это «шведский стол»</i>	
<b>Навык 5. Сначала стремись понять, а потом – быть понятым</b> .....	215
<i>У тебя два уха и один рот... При-вет!</i>	
<b>Навык 6. Синергия</b> .....	239
<i>«Высокий» путь</i>	

## Содержание

### Часть IV – Обновление

<b>Навык 7. «Затачивай пилу»</b> .....	267
<i>Это – «время для себя»</i>	
<b>Никогда не сдавайся!</b> .....	313
<i>Детка, ты можешь сдвинуть горы</i>	
От автора .....	316
Полезная информация .....	319
50 лучших книг для подростков .....	322
Библиография .....	324
О компании Franklin Covey Co. ....	325
Об авторе .....	326



ЧАСТЬ 1

---

# План



---

**Как возникают привычки**

*Они создадут тебя или разрушат*

**Парадигмы и принципы**

*Что видишь, то и получаешь*

# Как **возникают** Привычки

ОНИ СОЗДАДУТ ТЕБЯ ИЛИ РАЗРУШАТ

**Привет!** Меня зовут Шон, и я написал эту книгу. Не знаю, откуда она у тебя взялась. Может быть, тебе дала ее мама, потому что хотела о чем-то тебе сообщить. Может быть, ты купил ее на собственные деньги, потому что тебе показалось интересным ее название. Неважно, как она попала к тебе в руки, - я очень этому рад. Теперь тебе остается просто ее прочитать.

Многие тинейджеры читают книги, но я к ним не относился. Если ты похож на меня, то уже, наверное, готов забросить эту книгу подальше. Но прежде чем это сделать, послушай, что я тебе скажу. Если ты дашь обещание ее прочитать, я обязуюсь превратить это чтение в настоящее приключение. Чтобы книга была интересной, я наполнил ее забавными рисунками, неплохими идеями, замечательными цитатами и невероятными историями о реальных тинейджерах всего мира... кроме того, тебя ждут

некоторые сюрпризы. Может быть, дашь мне шанс?

Договорились?

Прекрасно!

Сначала мы создаем  
привычки,  
а потом привычки  
создают нас.

АНГЛИЙСКИЙ ПОЭТ



Итак, я продолжаю. Эта книга опирается на другую, которую несколько лет назад написал мой отец Стивен Р. Кови. Она называется «7 Навыков высокоэффективных людей». Как ни удивительно, его книга стала настоящим бестселлером, но ее успехом он во многом обязан мне и моим братьям и сестрам.

Дело в том, что мы, дети, были его подопытными кроликами. Отец ставил на нас все свои психологические эксперименты. В результате мои родственники переживают серьезные эмоциональные трудности. (Эй, братишки и сестренки, я просто пошутил...) К счастью,

мне все-таки удалось остаться невредимым.

Я написал эту книгу, потому что жизнь подростков перестала быть легкой и беззаботной. Сегодня это – джунгли. Если я сделал свою работу как следует, эта книга может стать компасом, который поможет тебе выбраться из них. Кроме того, в отличие от папиной книги, адресованной «старикам» (и местами ужасно скучной), моя написана специально для тинейджеров и интересна от начала до конца.

Сейчас я – «тинейджер на пенсии», но еще помню, каково это – быть подростком. Клянусь, тогда я все время чувствовал себя, как на захватывающих дух «американских горках». Оглядываясь назад, я удивляюсь, как мне удалось выжить... Никогда не забуду, как в седьмом классе я впервые влюбился в девочку по имени Николь. Я попросил своего друга Клера сообщить ей, что она мне нравится. (Я так боялся сказать ей об этом сам, что не мог обойтись без посредника.) Клер выполнил свою миссию и доложил:

- Эй, Шон, я сказал Николь, что она тебе нравится.
- И что она ответила? – краснея, спросил я.
- Она сказала: «О-о-о, Шон. Он такой жирный...»

И он засмеялся. Я был убит. Я чувствовал себя так, будто провалился в темную дыру и никогда из нее не выберусь. Я дал себе обет, что всегда буду ненавидеть женщин. К счастью, гормоны оказались сильнее, и скоро я вновь стал интересоваться девочками.

Подозреваю, что тебе знакомы и другие проблемы, которыми делятся со мной тинейджеры:

«У меня очень много дел и очень мало времени. Школа, домашние задания, работа, друзья, вечеринки и превыше всего – семья. Я просто раздавлен. Помогите!»

«Как я могу хорошо к себе относиться, если все делаю не так? Все, что я вижу вокруг, доказывает: другие умнее, симпатичнее или популярнее меня. Я ничего не могу с этим сделать и постоянно думаю: "Если бы у меня были такие волосы, как у нее... такая одежда... такой характер... такой парень... я была бы счастлива"».

«Я чувствую, что совершенно не контролирую свою жизнь».

«Моя семья – настоящее стихийное бедствие! О, если бы мои родители от меня отвязались, и я смог бы жить так, как хочу... Они вечно недовольны, и я, кажется, никогда не смогу оправдать их ожиданий».

«Я знаю, что живу неправильно. В моей жизни присутствует все: наркотики, алкоголь, секс и прочее. Когда я с друзьями, я просто сдаюсь и делаю то же, что все остальные».

«Я села на диету. Кажется, это уже пятая диета в этом году. Я действительно хочу измениться, но мне не хватает дисциплины. Каждый раз, начиная новую диету, я надеюсь на лучшее, но обычно сдаюсь очень быстро. Потом я чувствую себя просто ужасно...»

«Сейчас у меня не слишком хорошо идут дела в школе. Если я не стану учиться лучше, мне не удастся поступить в колледж».

«У меня постоянно меняется настроение, я легко впадаю в депрессию и не знаю, что с этим делать».

Эти проблемы реальны, а от реальной жизни не спрячешься, как ни пытайся. Я и не пытаюсь: вместо этого я предлагаю тебе набор инструментов, которые прекрасно помогают справляться с реальной жизнью. Что это за инструменты? Это – 7 Навыков эффективных тинейджеров, или, другими словами, семь качеств, которыми отличаются все счастливые и успешные тинейджеры в мире.

Сейчас ты, наверное, гадаешь, что это за навыки... Пожалуй, я перестану держать тебя в напряжении и назову их.



**Навык 1. Будь проактивен<sup>1</sup>**

Возьми на себя ответственность за свою жизнь.

**Навык 2. Начинай, представляя конечную цель**

Определи свою миссию и цели в жизни.

**Навык 3. Начинай с самого важного**

Расставляй приоритеты и в первую очередь делай самое важное.

**Навык 4. Действуй по принципу «выиграть-выиграть»**

Поддерживай установку «выиграть может каждый».

**Навык 5. Сначала стремись понять, потом – быть понятым**

Сотрудничай с другими, чтобы достичь большего. Искренне слушай других людей.

**Навык 6. Синергия<sup>2</sup>**

Сотрудничай с другими, чтобы достичь большего.

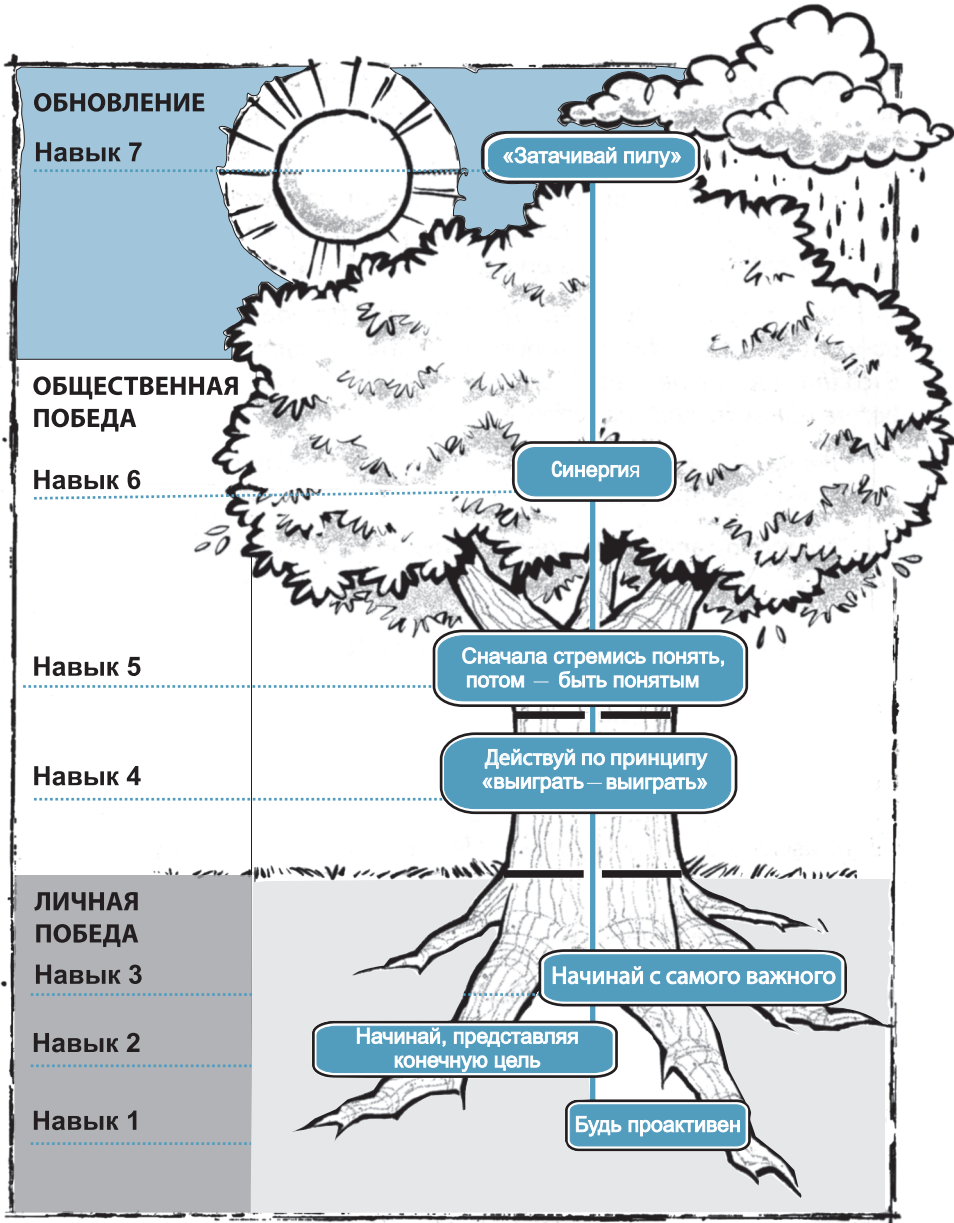
**Навык 7. «Затачивай пилу»**

Регулярно обновляй себя.

Как показывает диаграмма, навыки вырастают один из другого. Навыки 1, 2 и 3 относятся к умению управлять собой. Мы называем это «Личной Победой». Навыки 4, 5 и 6 касаются отношений с другими людьми и командной работы. Мы называем это «Общественной Победой». Прежде чем стать хорошим командным игроком, нужно привести в порядок самого себя. Поэтому Личная Победа стоит впереди Общественной Победы. Последний, Навык 7, – навык обновлять себя. Он питает остальные шесть. Эти навыки кажутся довольно простыми, правда? Но скоро ты увидишь, как мощно они могут действовать! Прекрасный способ усвоить все 7 Навыков – понять, чем они не являются.

<sup>1</sup> Реактивное поведение – поведение, характеризующееся автоматическими или заранее запрограммированными реакциями на определенный стимул или воздействие со стороны внешней среды. Реактивному поведению противопоставляется поведение проактивное, то есть такое поведение, которое является следствием сознательного выбора и основывается на мотивах и внутренних ценностях человека. – *Прим. ред.*

<sup>2</sup> Синергия – эффект от совместной деятельности двух (и более) элементов, результат которого представляет собой больше, чем сумма результатов или функций индивидуальных элементов. – *Прим. ред.*



На следующей странице мы рассмотрим их противоположности.

## 7 Навыков тинейджеров-неудачников

### Навык 1. *Просто реагируй*

Обвиняй во всех своих проблемах родителей, дураков-учителей, подлых соседей, своего парня или девушку, правительство или кого-нибудь или что-нибудь еще. Будь жертвой. Не носи никакой ответственности за свою жизнь. Веди себя как животное. Если проголодался – ешь. Если на тебя кричат, кричи в ответ. Если чувствуешь, что делаешь нечто неправильное, продолжай в том же духе.

### Навык 2. *Не думай о будущем*

Не строй планов. Любой ценой избегай своих целей. Никогда не задумывайся о том, что будет завтра. Зачем беспокоиться о последствиях своих действий? Живи одним моментом. Спи с кем попало, прожигай жизнь, развлекайся, потому что завтра мы все равно умрем.

### Навык 3. *Откладывай самое важное на потом*

Независимо от того, что в твоей жизни самое важное, не делай этого до тех пор, пока не потратишь достаточно времени на просмотр телевизора, бесконечную болтовню по телефону, сидение в Интернете и бесцельное шатание по округе. Всегда откладывай домашние задания на завтра. Следи за тем, чтобы сначала делать то, что не имеет особенного значения, а только потом – то, что важно.

### Навык 4. *Думай в духе «выиграть-проиграть»*

Воспринимай жизнь как жестокую конкуренцию. Одноклассники думают только о том, как бы тебя обогнать, поэтому сначала нужно обогнать их. Не позволяй никому ни в чем преуспеть, помни: если кто-то выиграет, ты проиграешь. Но если все идет к тому, что ты проигрываешь, постарайся потащить этого нахала за собой.

### Навык 5. *Сначала говори, а потом делай вид, что слушаешь*

У тебя есть рот, используй его. Говори как можно больше. Всегда выражай свое мнение первым. Если все уже знают, что ты думаешь, сделай вид, что слушаешь – кивай головой и произноси «гм-гм». А если тебя действительно интересует мнение человека, объясни ему, каким оно должно быть.

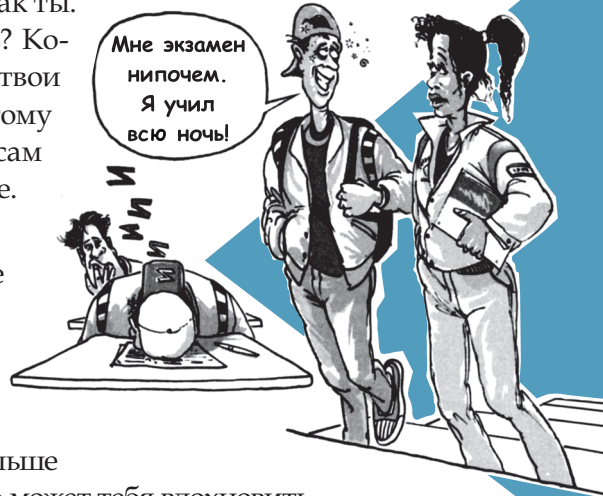
### Навык 6. Ни с кем не сотрудничай

Давай посмотрим правде в глаза: другие люди очень странные, потому что они не такие, как ты. Зачем же стараться с ними поладить? Командная работа – игра для дураков: твои идеи все равно самые лучшие, поэтому удобнее все делать самому. Живи сам по себе, как одинокий остров в океане.

### Навык 7. Не заботься о себе

Будь настолько занят, чтобы у тебя не оставалось времени на отдых или самосовершенствование. Никогда не учишься ничему новому. Избегай физических упражнений, словно чумы. И, ради всего святого, держись подальше от хороших книг, природы и всего, что может тебя вдохновить.

Как видишь, подобные навыки – рецепты катастрофы. Хотя многие из нас им поддаются... ну, иногда и я в том числе. Поэтому не стоит удивляться, что жизнь временами становится отвратительной.



## • Что же такое привычки?

Привычки<sup>1</sup> – это то, что мы делаем регулярно. Но обычно мы не осознаем, что они у нас есть. Это как движение на автопилоте.

Есть хорошие привычки, например:

- Регулярные занятия спортом
- Планирование
- Уважение к другим людям

Есть дурные привычки:

- Мыслить негативно
- Считать себя хуже других
- Во всем обвинять окружающих

А есть привычки, которые не имеют значения, например:

- Принимать душ по ночам
- Есть йогурт вилкой
- Читать журналы с конца

<sup>1</sup> Мы переводим английское слово *habit* двумя русскими словами: «навык» и «привычка». Привычкой мы называем сложившийся способ поведения, возникающий, как правило, бессознательно и приобретающий характер потребности, в отличие от навыка – конкретного умения, сознательно выработанного упражнениями, при участии воли человека. – Прим. ред.



В зависимости от того, какие они, привычки или помогают, или разрушают нас. Мы становимся тем, что делаем регулярно. Вот как сказал об этом поэт Сэмюэль Смайлс:

*Посеешь мысль, пожнешь поступок;  
Посеешь поступок, пожнешь привычку;  
Посеешь привычку, пожнешь характер;  
Посеешь характер, пожнешь судьбу.*

К счастью, мы сильнее наших привычек. А значит, их можно изменить. Например, сложи руки на груди. Какая рука оказалась сверху? А теперь сложи руки наоборот, чтобы сверху оказалась другая рука. Как ты себя при этом чувствуешь? Немного странно, правда? Но если ты будешь складывать руки по-новому тридцать дней подряд, это чувство пропадет. Ты даже перестанешь об этом думать. У тебя появится новая привычка.

В любой момент можно посмотреть в зеркало и сказать: «Эй, вот это мне в тебе не нравится» и изменить себя. Это не всегда легко, но всегда возможно.

Тебе пригодятся не все идеи из этой книги. С другой стороны, чтобы увидеть результаты, не нужно становиться совершенством. Если в течение определенного времени ты будешь следовать даже некоторым из этих навыков, вполне вероятно, что в твоей жизни произойдут перемены, которые ты всегда считал невозможными.

### 7 Навыков помогут тебе:

- Взять под контроль свою жизнь
- Улучшить отношения с друзьями
- Принимать более удачные решения
- Ладить с родителями
- Преодолеть алкогольную или наркотическую зависимость
- Определить свои ценности и расставить приоритеты
- Делать больше за меньшее время
- Обрести уверенность в себе
- Стать счастливым



- Найти баланс между школой, работой, друзьями и всем прочим

И последнее. Эта книга – твоя, пользуйся ею как тебе удобно. Возьми карандаш, ручку или фломастеры и отмечай важные места. Не бойся подчеркивать или отмечать цветом идеи, которые тебе нравятся. Делай заметки на полях. Рисуй. Перечитывай истории, которые тебя вдохновляют. Запоминай цитаты, которые дают тебе надежду. Старайся делать «маленькие шаги», приведенные в конце каждой главы. Они предназначены для того, чтобы помочь тебе немедленно начать приобретать новые навыки. Делая это, ты получишь от книги максимальную пользу.

Возможно, чтобы получить помощь или информацию, ты захочешь позвонить по телефонам или посетить веб-сайты, приведенные в конце этой книги.

Ничего страшного, если ты относишься к тем читателям, которые листают книги в поисках картинок. В какой-то момент тебе все равно придется прочесть ее от начала и до конца, потому что 7 Навыков последовательны и опираются друг на друга. Навык 1 возникает раньше Навыка 2 (и так далее) не случайно.

Ну, что скажешь? Окажи мне услугу и прочти эту книгу!



## Что ждет нас впереди

Очень скоро ты прочтешь десяток самых дурацких заявлений в истории.  
Уверен, что ты не захочешь их пропустить.  
Итак, читай дальше!