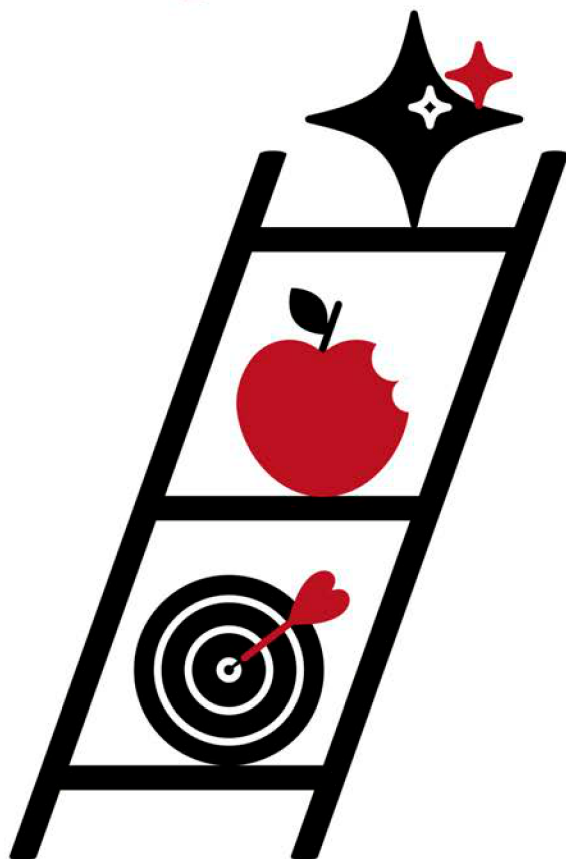


Бен Тайлер

Великая сила перемен

СКАЧАНО С САЙТА
WWW.SW.HELP
ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



Три шага по лестнице значимых
изменений к успеху

МИ∞

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

УДК 316.648.4:159.943.7
ББК 88.26
Т14

На русском языке публикуется впервые

Тайлер, Бен

Т14 Великая сила перемен. Три шага по лестнице значимых изменений к успеху / Бен Тайлер ; пер. с англ. В. Горохова. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. — 208 с. — (Книги, меняющие жизнь).

ISBN 978-5-00195-730-0

В современном обществе изменения играют крайне важную роль, и при этом даются они очень непросто. Один из самых авторитетных мировых экспертов по поведению и изменениям Бен Тайлер предлагает собственную концепцию, которая состоит всего из трех шагов и помогает добиваться реальных перемен. Книга содержит практические советы, основанные на науке о поведении, которые помогут вам правильно составить план действий, начать претворять его в жизнь и довести до успешного завершения.

Для всех, кто стремится систематически и эффективно достигать значимых изменений в важных для себя областях: на работе, дома и в любых ситуациях.

УДК 316.648.4:159.943.7
ББК 88.26

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00195-730-0

Copyright © 2018 Text — Ben ‘Tyler’ Tiggelaar, The Netherlands
Published by permission of Tyler Roland Press (The Netherlands) and Santasado Agency (The Netherlands) via Alexander Korzhenevski Agency (Russia)
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023



Оглавление

Глава 1. Вся книга за несколько минут	11
Глава 2. Почему так важно меняться?	21
Глава 3. Почему менять поведение так сложно	38
Глава 4. «Лестница»: три ступени к изменениям	56
Глава 5. Верхняя ступень: постановка цели	71
Глава 6. Средняя ступень: что такое поведение	90
Глава 7. Нижняя ступень: как организовать поддержку	108
Глава 8. «Лестница» на практике	129
Справочник по изменению поведения	153
Библиография	181
Благодарности	199
Об авторе	200

Посвящается Ингрид



Глава 1

Вся книга за несколько минут

- О «Лестнице» в двух словах.
- Лучшие советы об успешных изменениях.
- Изменения начинаются с вас.
А вы задумывались почему?

Никаких предисловий. Никаких затянутых введений. Не будем усложнять: за несколько минут я объясню вам самую суть этой книги.

В современном обществе изменения играют крайне важную роль. В этом нет ничего удивительного: часто они желательны и просто необходимы.

Компания, которая хочет остаться на вершине в своей области, должна непрерывно внедрять инновации. Человек, стремящийся к карьерному росту,

должен предпринимать для этого какие-то действия. Над изменениями приходится работать и для решения многих проблем нашего общества — от расходов на здравоохранение до нагрузки на преподавателей. Даже если вам хочется улучшить личные отношения, придется засучить рукава.

Однако для всего этого мало грандиозных планов и благих намерений. Чудес не бывает.

Иметь блестящий план и не следовать ему — это то же самое, что вообще не иметь плана.

Если вы хотите измениться, нужно кое-что сделать. Нужно начать вести себя по-новому, не так, как раньше. Поведение, которое привело вас к ситуации, которую вы хотите оставить позади, надо пересмотреть.

Изменение поведения — это ключ к любым переменам. Мы желаем, чтобы по-другому вели себя наши лидеры. Мы желаем, чтобы поведение изменили сотрудники, граждане, клиенты, преподаватели. Нам нужно больше доброжелательности, внимания к клиенту, творчества, заботы о здоровье. Нужно новое поведение, которое приведет к новым, более благоприятным результатам.