

Брайан Трейси

КРИТИЧЕСКИЙ МОМЕНТ

21

СПОСОБ

ПОБЕДИТЬ КРИЗИС

## Annotation

Мало кому удастся избежать в жизни кризисных ситуаций, и каждый так или иначе находит свой путь выхода из них. Между тем существуют универсальные технологии решения такого рода проблем. Соберите всю необходимую информацию, сократите расходы, идите на разумный риск, поддерживайте контакты с ключевыми людьми (сотрудниками, клиентами, партнерами), правильно расставьте приоритеты и главное – верьте в себя и не теряйте головы. И тогда кризис отступит. Многочисленные афоризмы и изречения мудрых людей сделают чтение не только полезным, но и увлекательным для самой широкой аудитории.

---

- [Брайан Трейси](#)
  - 
  - 
  - [Введение](#)
    - 
    - [Принять вызов](#)
    - [Ваш личный рост](#)
    - [Принять вызов](#)
  - [1. Спокойствие, только спокойствие](#)
    - 
    - [Верните себе самообладание](#)
    - [Глубоко вдохните](#)
    - [Узнайте ваших заклятых врагов](#)
    - [Ваши эмоции определяет внутренний диалог](#)
    - [Разберитесь прежде, чем реагировать](#)
    - [Не бывает бесполезного опыта](#)
    - [Действия в критической ситуации](#)
  - [2. Будьте уверены в себе](#)

- - Вы справитесь!
  - Конец ознакомительного фрагмента.
-

# **Брайан Трейси**

## **Критический момент. 21**

### **способ победить кризис**

Переводчик *М. Мацковская*  
Редактор *Н. Казакова*  
Технический редактор *Н. Лисицына*  
Корректор *В. Муратханов*  
Компьютерная верстка *К. Свищев*  
Художник обложки *Р. Литвинов*

© Brian Tracy, 2007

Впервые издано АМАСОМ, подразделением American Management Association, International, New York. All rights reserved.

© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Альпина Бизнес Букс», 2007

**\* \* \***

*Отважным мужчинам и женщинам,  
удачливым предпринимателям,  
созидателям семейных и дружеских уз,  
тем, кто готов на риск в бурных  
жизненных морях, кто храбро идет туда,  
куда не ступала нога человека, кто  
никогда не сдается. Вы – творцы империй,  
вы встряхиваете это общество, не давая  
ему застояться, вы – сильные мира сего.  
Сил вам и свершений!*

# Введение

*Трудности - это психологические барьеры, которые можно сломать, научившись смотреть на вещи более ПОЗИТИВНО.*

*Кларенс Бласье*

Добро пожаловать в книгу «Критический момент: 21 способ победить кризис». От неудач не застрахованы ни люди, ни компании. Значит, к ним просто нужно быть готовым и уметь их преодолевать. Считается, что любой бизнес переживает кризис каждые два-три месяца. А раз так, то его надо либо вовремя предотвратить, либо встретить во всеоружии, чтобы он не перешел в затяжную стадию.

У каждого из нас также случаются кризисы – личные, финансовые, связанные со здоровьем – происходят они примерно с той же периодичностью, и мы каждый раз подолгу приходим в себя.

Когда ветер бьет в лицо, путь продолжают лишь самые сильные. Но только приняв вызов судьбы, вы докажете, на что способны. Как сказал греческий философ Эпиктет, «обстоятельства не творят человека. Они просто раскрывают его самому себе».

Снижение продаж, уменьшение доходов, потеря важного клиента, несостоявшаяся сделка, непредвиденные расходы – все это может вылиться в чудовищные потери. Люди внутри и вне вашего круга могут оказаться нечисты на руку или просто некомпетентны. Друзья, коллеги могут обмануть или предать. Вас могут неожиданно и несправедливо уволить, и вы окажетесь без работы. У вас могут

возникнуть осложнения дома, на работе, со здоровьем. В жизни всякое случается, стоит сдвинуть мелкий камушек, и может пойти лавина. И каждый раз на кону – ваш успех, ваша жизнь.

## Принять вызов

Между 1934 и 1961 годами историк Арнольд Тойнби в двенадцати томах изложил свое «*Постижение истории*», где исследовал взлеты и падения 26 цивилизаций за 3000 лет. Многие из того, что он подметил в жизненных циклах этих империй, можно применить к взлету и падению бизнесов, крупных и не очень, а также отдельных личностей. Многие закономерности легко проследить даже в вашей жизни.

Тойнби разработал теорию цикличности цивилизаций «вызов – ответ». Каждая цивилизация начиналась с небольшого племени или группы людей, которые внезапно сталкивались с угрозой извне, обычно в виде другой, враждебной группы. Бизнес-эквивалентом такой враждебной группы можно считать агрессивных конкурентов или неожиданные неудачи на рынке.

Чтобы противостоять внешней угрозе, чтобы племя выжило, вождь был должен оперативно реорганизовать его. Если он принимал верные решения и совершал нужные действия, племя разбивало врагов и по ходу дела росло и крепло. В то же время это племя входило в конфронтацию с другой, более крупной вражеской силой, уже самостоятельно делая *НОВЫЙ ВЫЗОВ*. Пока племя, ведомое вождом, принимало неизбежные вызовы и боролось, оно выживало. Благодаря успешным и своевременным решениям и действиям даже маленькое племя может превратиться в великое государство и стать развитой цивилизацией, сосредоточив в своих руках земли, богатство, людей, власть.

## Ваш личный рост

Жизненный цикл цивилизаций можно примерить и на себя, будь вы простой обыватель или большой предприниматель. Стоит вам открыть свое дело, как вас начнут преследовать бесконечные проблемы, вам постоянно будут бросать разнообразные вызовы. Разобравшись с одним, вы тут же столкнетесь с другим, часто куда более сложным.

Кризисы не приходят, они раздражаются. К ним всегда оказываешься неготовым, их последствия весьма и весьма серьезны. *Кризисы неизбежны.* В уравнении «вызов – ответ» вы в состоянии контролировать лишь вторую составляющую. Все, что вы можете, – решить, как реагировать на неизбежные взлеты и падения.

Степень вашей личной *способности к ответу* определяет ваш успех, здоровье, счастье, и благополучие. Научившись давать эффективный ответ, вы обеспечите свой дальнейший рост, умножите знания, приобретете опыт, мудрость и зрелость. И станете победителем.

У шведов есть пословица: «Северный ветер породил викингов».

Ницше писал: «Все, что не убивает меня, делает меня сильнее».



## Принять вызов

Единственный способ осознать и раскрыть свои возможности – это успешно противостоять невзгодам.

Для этого необходимо сосредоточиться на способах этого противостояния, на решениях, а не на самом кризисе. Чем больше вариантов вы продумаете, тем выше вероятность, что один окажется тем самым волшебным средством. Чем больше путей вы изучите, тем лучше будете разбираться в ситуации и контролировать ее.

Одно из основных преимуществ лидера – умение в критический момент (как бы неожиданно он ни возник) не терять голову и *хорошо функционировать*.

Успех приходит, в частности, благодаря таланту решать проблемы. Решать лучше и быстрее остальных. Те, кому это удается, пользуются этим самым успехом и заслуженным уважением.

Открою вам секрет: в вас изначально заложено все то, что необходимо для достижения успеха. У вас есть ум и творческие способности. Вы *можете преодолеть* любые трудности, обойти любое препятствие, *если вы целеустремленны и настойчивы*.

Проблему можно решить или нет.

На это дадим такой ответ:

*Если решаешь, решай скорей,*

*Если не можешь, не думай о ней.*

Ваша задача – принять вызов, действовать эффективно и продолжать движение вперед и выше. Итак, существует двадцать один путь выхода из «клинча».

Вряд ли существует более важное качество для успеха, чем упорство. Оно может преодолеть почти все, даже природу!

*Джон Рокфеллер*

# 1. Спокойствие, только спокойствие

*Желающий возвыситься над внешними обстоятельствами сначала должен возвыситься над собственными страстями.*

*Бенджамин Дизраэли*

Ваш мозг уникален, он состоит из 100 миллиардов клеток, его возможности куда выше, чем у любого суперкомпьютера. Ваш мозг способен хранить библиотеки информации в течение всей вашей жизни, доступ к которым ваша память может предоставить за считанные секунды. Ваш разум и ваши интеллектуальные ресурсы в состоянии противостоять любому кризису.

Ваши мысли обладают невероятной силой. Они могут свести вас с ума или сделать счастливым, привести в хорошее или дурное расположение духа, взволновать или успокоить. Ваши мысли определяют ваши эмоции. Оказавшись у черты, прежде возьмите себя в руки. Только с холодной головой вы сможете выбрать правильное решение.

## Верните себе самообладание

Когда я учился в школе, на стене класса висел плакат, на котором был изображен беснующийся человек. На плакате была надпись: «Нет забот и нет проблем – крик и бег поможет всем».

Увы, многие воспринимают эти слова слишком буквально.

Нормальная реакция живого организма, когда дела не ладятся, – негативная или *слишком* негативная. Вы можете разозлиться, расстроиться, разочароваться, испугаться. Подавленность или ярость приведет к тому, что начнут отключаться основные участки вашего мозга, в том числе и *неокортекс*, отдел, который отвечает за мышление. Именно его вы используете для анализа, оценки, принятия решений.

Утратив контроль над собой, вы неизбежно примете боевую стойку или, что еще хуже, пуститесь наутек. Запомните – ни то, ни другое недопустимо в критической ситуации.

## Глубоко вдохните

Для начала необходимо справиться с первым порывом. Глубоко вдохните, это поможет вам успокоиться и обдумать дальнейшие слова и действия.

Представьте себе, что все смотрят на вас. Что данная ситуация - это *проверка на вшивость*. Что все вокруг ждут вашей реакции. Пусть ваши действия станут примером для окружающих, примером того, как действовать в экстремальных обстоятельствах. Преподайте *им* урок.

Первоисточник отрицательных эмоций - обманутые ожидания. Вы ждете, что что-то произойдет именно так, однако все выходит совершенно иначе. Не поддавайтесь первому - отрицательному - порыву. Он зачастую может усугубить ситуацию. Гнев и страх - худшие советчики.

## **Узнайте ваших заклятых врагов**

Две основные отрицательные эмоции – это *страх перед неудачей* и *страх быть отвергнутым*. Они вызывают злость, депрессию, беспомощность.

Страх перед неудачей, когда вам угрожает потеря денег, клиентов, должности, репутации, или, в самом худшем случае, жизни или благополучия близкого человека.

Вами овладевает страх быть отвергнутым, если вы ожидаете чьей-то критики или неодобрения, если вы боитесь, что не сможете оправдать ожидания. Когда что-то не удастся, вам может казаться, что вы некомпетентны, что вы бездарь. У вас возникает комплекс неполноценности. Вы теряете лицо. Ваше «я» в опасности. Такие реакции *нормальны и естественны*. Главное – уметь с ними справляться.

Учитесь *правильно реагировать* на кризис. Это всего лишь очередная проверка. Нельзя взрываться, лучше сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и начинайте искать выход.

## **Ваши эмоции определяет внутренний диалог**

Психолог Мартин Селигман пришел к выводу, что именно *стиль объяснения* во многом определяет мысли, эмоции и вытекающие из них действия. Стиль объяснения – это способ, которым человек привык толковать самому себе причины происходящего вокруг него.

95 % ваших эмоций, положительных или отрицательных, определяются тем, как вы интерпретируете события, как вы говорите с собой. Давая неудаче конструктивное объяснение, вы держите свои чувства под контролем. В вашем сознании роятся тысячи мыслей, но в один конкретный отрезок времени выплывает лишь одна, и вы всегда вольны выбрать, что это будет за мысль. Этот выбор определит, рассердитесь вы или придете в смятение, сохраните ли спокойствие и собранность или утратите их.

В жизни редко удается все сразу. Напоминайте себе, что неудачи и проблемы – это естественные составляющие жизни. Они неизбежны. От вас зависит лишь отношение к ним.

Откажитесь от *катастрофического мышления*. Не драматизируйте ситуацию. Очень немногие вещи действительно так ужасны, как кажутся в первый момент. Запомните три важных слова, которые помогут вам противостоять любым невздам: «Пройдет и это».

## **Разберитесь прежде, чем реагировать**

Давайте разберемся! Задавайте вопросы тем, кто имеет отношение к данной ситуации. Внимательно выслушивайте ответы. Если у проблемы есть решение, его необходимо найти.

Иногда беседа с человеком, которому вы доверяете, помогает сохранить спокойствие и контроль над собой. Обдумайте случившееся, рассмотрите его со всех точек зрения в поисках возможного решения. Оставайтесь оптимистом вне зависимости от того, что происходит. Постарайтесь увидеть *хорошее*. Часто то, что кажется бедой, оказывается скрытым шансом. Даже неуспех может оказаться удачей, ведь он может побудить вас направить свое время и силы в более успешное русло.



## Не бывает бесполезного опыта

Учитесь из всего извлекать полезные уроки. Внутри любой проблемы таится зерно *равноценной* или даже *большей выгоды* или *преимущества*. Научившись искать в плохом хорошее, вы незаметно для себя научитесь сохранять положительный настрой и оптимизм. И тогда все ресурсы вашего удивительного мозга будут к вашим услугам и вы с честью выйдете из любого кризиса.

Оказавшись в критической ситуации, закройте на пару минут глаза, глубоко вздохните и мысленно скажите себе «Я спокоен, я совершенно спокоен». Ведите себя *ПОЗИТИВНО* и оптимистично. Будьте благожелательны и вежливы. Даже напускное спокойствие может оказать вам неоценимую услугу.

## **Действия в критической ситуации**

1. Обдумайте случившееся, постарайтесь найти в нем положительный момент. Не бывает безвыходных ситуаций, есть скрытые возможности.

2. Учитесь из всего извлекать полезные уроки. Посланные вам испытания даны для того, чтобы научить необходимому – в будущем – знанию.

Никогда не сдавайся! Может быть, судьба улыбнется тебе здесь и сейчас.

*Гарриет Бичер-Стоу*

## 2. Будьте уверены в себе

*Отвага – это цена, которую требует от человека жизнь в обмен на внутренний покой.*

*Амелия Эрхарт*

Поражение может подорвать вашу уверенность в себе и своих способностях. Когда фортуна отворачивается, вы чувствуете себя так, будто получили удар под дых. Вы ошеломлены, вы в шоке, вы в ярости. Нормальная реакция живого организма.

Что бы ни случилось, напоминайте себе, что вы – *хороший*. У вас есть характер, знания и ум. У вас все получится.

Подбодрите себя, восстановите уверенность в себе. Себя надо любить. Напомните себе об этом, встав перед зеркалом и сказав: «Я классный! Я умный! Я себе нравлюсь!».

## **Вы справитесь!**

Когда дело пахнет керосином, вы испытываете страх перед неудачей. Он возникает моментально, вы чувствуете, что начинает сосать под ложечкой. Вам кажется, что все пропало, что вы неудачник. Возникает чувство неуверенности.

## **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.