

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА
Брайан Трейси



В ОДНОЙ КНИГЕ

ВСЕ

ГЛАВНЫЕ
МЫСЛИ

АБ

Джордж
Томпсон

**Джордж Дж. Томпсон
Брайан Трейси. Золотые
правила. Все главные
мысли в одной книге
Серия «Золотые правила»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73913132

*Брайан Трейси. Золотые правила. Все главные мысли в одной книге /
Джордж Томпсон. – 1-е изд.: AB Publishing; Москва; 2026
ISBN 979-8-89489-465-2*

Аннотация

«Брайан Трейси. Золотые правила» – только самое главное о личной эффективности, успехе и самодисциплине от одного из лучших наставников мира.

Вы устали чувствовать, что всё делаете правильно, но результатов нет?

Вы работаете больше, чем когда-либо, но будто застряли на одном месте?

Кажется, что удача всегда на стороне других – у них получается быстрее, легче, проще?

Эта книга – ответ на вопрос, почему большинство так и не добивается успеха, и что делают те, кто достигает всего, чего хочет.

Здесь вы найдете самые действенные законы успеха от Брайана Трейси, человека, чьё имя стало синонимом личной эффективности. Десятки книг-бестселлеров, миллионы последователей по всему миру, выступления перед топ-менеджментом Apple, Microsoft, Ford. Мы отобрали 20 ключевых правил из всего его наследия – те, что дают результат быстрее всего и работают безотказно.

Вы узнаете:

- как перестать откладывать важное и начать действовать;
- как управлять деньгами так, чтобы они работали на вас, а не вы на них;
- как выделяться среди конкурентов и становиться незаменимым;
- как управлять временем, энергией и фокусом, чтобы день приносил результаты;
- как формировать мышление победителя – шаг за шагом, изнутри;
- как выстраивать связи, которые создают возможности;
- как сохранять мотивацию и баланс, не выгорая в погоне за целями.

Каждое правило – это конкретная стратегия, которую можно проверить на практике в тот же день.

Если вы чувствуете, что жизнь превращается в бесконечный круг «работа – усталость – внутреннее опустошение», эта книга поможет вырваться из него.

Вы перестанете жить на автопилоте и снова почувствуете вкус к действию и уверенность в своих силах.

Содержание

Вступление	7
Правило 1. Закон ясности: всё начинается с четкой цели	9
Правило 2. Планируйте каждый день – правило 10 минут	11
Правило 3. Приоритеты: метод «АВС» и принцип Парето 80/20	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Джордж Томпсон Брайан Трейси. Золотые правила. Все главные мысли в одной книге

Издается в авторской редакции



© Джордж Томпсон, текст 2025

© AB Publishing, 2026

Вступление

Эта книга открывает серию «Золотые правила» от величайших экспертов современности. Она даст вам конкретный результат – больше ясности, энергии, денег и уверенности в своих действиях. Здесь вы не найдёте пустых слов и теории ради теории – только 20 простых и чётких правил, проверенных временем и доказавших свою эффективность для миллионов людей по всему миру... Применяя их, вы будете действовать эффективнее, быстрее достигать целей и строить жизнь по своим правилам.

Их автор – Брайан Трейси, признанный эксперт в области личностного развития и бизнеса. Он написал десятки книг, ставших международными бестселлерами на Amazon, среди которых «Выйди из зоны комфорта», «Психология достижений» и «Никаких оправданий!». Его идеи переведены на десятки языков и вдохновили миллионы людей в более чем 70 странах. Он выступал перед сотрудниками и руководителями крупнейших компаний мира – Apple, Microsoft, Coca-Cola, Ford – и доказал, что его подход работает в любой сфере.

Вам не придётся тратить годы на чтение всех его книг и конспектирование сотен часов лекций. Мы собрали самое главное – концентрат из 20 правил, которые способны изменить вашу жизнь. Это как получить в руки карту или надёж-

ный навигатор, который ведёт к успеху самым прямым путём.

Эти правила простые, чёткие и невероятно мощные. Они помогут вам преодолеть прокрастинацию, выстроить карьеру, управлять деньгами и сохранить баланс. Всё, что нужно, – начать применять их сегодня.

Эта книга – ваш быстрый старт к результату. А мы начинаем.

Правило 1. Закон ясности: всё начинается с четкой цели

Правило: если у вас нет ясной цели – вы проживаете чужую жизнь.

Многие люди живут так, словно плывут по течению. Прорываются, идут на работу, решают мелкие задачи, строят планы на отпуск. Но задают ли они себе главный вопрос: «Куда я иду? Чего я хочу от своей жизни через год, пять, десять лет?» Чаще всего – нет. И годы проходят. Человек много делает, но почти не продвигается. Закон ясности жёсткий: не ставите свои цели – будете работать на чужие.

Почему это работает: ваш мозг – это радар. Он отмечает только то, что связано с вашими внутренними установками. Пока у вас нет цели, вы реагируете на обстоятельства, вместо того чтобы управлять ими. Но как только вы ставите ясный ориентир, ваш разум начинает отбирать всё, что помогает достичь результата. Это как навигатор: пока адрес не задан, дорога отсутствует. Но стоит ввести точку назначения – и маршрут появляется сразу.

Представьте: вы решили купить определённую модель машины. И вдруг начинаете замечать её на каждой улице. Машин не стало больше, просто ваш мозг переключил внимание. С целями работает точно так же: когда цель ясна, вы

начинаете видеть путь.

Что делать и как применять:

1. Возьмите лист бумаги и запишите десять целей, которых хотите достичь в ближайший год. Если не можете этого сделать – значит, вы действительно плывёте по течению.

2. Из этого списка выберите одну – самую главную, которая изменит вашу жизнь сильнее всего.

3. Сформулируйте её конкретно: «Я достигну... к...». Никаких «хочу больше» или «будет лучше». Только точный результат и срок.

4. Разбейте цель на конкретные действия и начните выполнять хотя бы одно сегодня. Завтра – уже будет поздно.

5. Читайте свою цель вслух утром и вечером, пока она не станет частью вашего подсознания.

Главная ошибка: люди формулируют желания размыто: «Хочу быть счастливым», «Хочу больше денег», «Хочу изменить жизнь». Это не цели, это самообман. Мозг не понимает туманных формулировок. И пока вы их используете – вы стоите на месте.

Итог: либо вы сами определяете свои цели, либо их определяют за вас. Ясность – это оружие. Она даёт энергию, концентрацию и уверенность. Всё начинается с одного: честно скажите себе, чего вы хотите, и запишите это. С этого момента у вас появится шанс. Без ясности вы проживёте чужую жизнь. С ясностью вы получите свою.

Правило 2. Планируйте каждый день – правило 10 минут

Правило: если вы не управляете своим днём, день будет управлять вами.

Большинство людей живут в режиме постоянной спешки. Утро начинается с телефона: уведомления, соцсети, срочные сообщения. Потом работа, звонки, встречи, мелкие задачи. День пролетает, и вечером остаётся только усталость и ощущение, что ничего важного не сделано. Вроде бы человек был занят с утра до вечера, но к своим реальным целям он не приблизился. Это и есть ловушка хаоса. Закон планирования жёсткий: если у вас нет плана, то вы будете выполнять чужие планы.

Почему это работает: планирование – это не трата времени, а самый эффективный способ его экономить. Каждая минута, потраченная на составление плана, возвращает вам десять минут продуктивной работы. Это проверено тысячами успешных людей. Когда у вас есть список задач и приоритетов, мозг перестаёт блуждать и концентрируется на конкретных шагах. Вы перестаёте метаться между делами и начинаете действовать целенаправленно.

Подумайте об этом так: человек идёт в супермаркет без списка покупок. Он тратит час, ходит по рядам, набирает

лишнее, забывает важное. Другой приходит со списком – и через пятнадцать минут выходит с тем, что нужно. Время то же самое, но результат разный. Точно так же и с днём: у кого-то он превращается в беготню, у кого-то – в чёткий набор шагов, ведущих к целям.

Что делать и как применять:

1. Планируйте вечером. Перед сном выделите десять минут и составьте список задач на завтра. Это разгрузит голову, вы быстрее заснёте и проснётесь уже с готовым направлением.

2. Записывайте всё. Вносите в список все дела – от рабочих до личных. Когда они остаются в голове, мозг перегружается, тревожится и снижает концентрацию.

3. Расставляйте приоритеты. Определите, какие задачи самые важные и влияют на ваши ключевые цели. Пусть они будут на первом месте.

4. Начинайте день с главного. Сделайте самое ценное и сложное задание утром, пока у вас больше всего энергии. Это гарантирует прогресс даже в том случае, если остальной день пройдёт неидеально.

5. Держите список перед глазами. Отмечайте выполненное, вычёркивайте, фиксируйте прогресс. Это даёт чувство контроля и мотивацию продолжать.

6. Подводите итог. Вечером просмотрите список и спросите себя: «Что я сделал сегодня, что приблизило меня к моей главной цели?»

Главная ошибка: планировать «в голове». Многие думают, что смогут удержать всё в памяти. Но мозг не создан для хранения десятков задач. В итоге он либо забывает важное, либо переключается на лёгкое и второстепенное. Чёткий письменный план освобождает ум и даёт энергию для действия.

Итог: десять минут планирования могут сэкономить вам часы и подарить результат, о котором другие только мечтают. Либо вы сами управляете своим днём, либо день растворяется в хаосе и забирает ваши силы. Выбирайте сами: быть хозяином времени или его рабом.

Правило 3. Приоритеты: метод «АВС» и принцип Парето 80/20

Правило: если всё для вас важно одинаково – значит, по-настоящему важно ничего.

Многие люди делают ошибку: они хватаются за всё подряд. Рабочие задачи, звонки, встречи, бытовые дела, сообщения в мессенджерах. Всё кажется срочным и важным, и человек весь день занят, но к вечеру понимает: к главным целям он не приблизился ни на шаг. Это иллюзия продуктивности. Закон приоритетов жёсткий: делая всё, вы упускаете главное.

Именно эту ловушку иллюстрирует история личного пилота Уоррена Баффета – человека, который считал, что может успевать всё, пока не получил урок, изменивший его подход к работе и жизни.

Майк Флинт работал личным пилотом Уоррена Баффета на протяжении десяти лет, и его профессиональная репутация была безупречной – до Баффета он управлял самолетами четырех американских президентов. Однажды во время полета Флинт поделился с боссом своими размышлениями о карьерном развитии и попросил совета о том, как лучше расставить приоритеты в профессиональной жизни.

Баффет предложил пилоту выполнить упражнение, ко-

торое казалось простым лишь на первый взгляд. Он дал Флинту чистый лист бумаги и попросил записать двадцать пять наиболее важных карьерных целей – все, чего он хотел достичь в профессиональной сфере. Флинт потратил несколько минут, составляя список, включив туда повышение квалификации, получение новых сертификатов, расширение профессиональных связей и множество других амбициозных планов.

Когда список был готов, Баффет дал следующее задание: из этих двадцати пяти целей выбрать и обвести только пять самых важных. Эта часть упражнения оказалась гораздо сложнее. Флинту пришлось тщательно проанализировать каждый пункт, взвесить его значимость и потенциальное влияние на будущее. Процесс выбора занял значительно больше времени, чем составление первоначального списка.

– Отлично, – сказал Баффет, когда пилот закончил. – Теперь у тебя есть два списка. А что ты планируешь делать с оставшимися двадцатью целями?

Флинт ответил так, как ответило бы большинство людей:

– Ну, пять главных целей – мой основной фокус, но остальные двадцать тоже важны. Я буду работать над ними периодически, когда появится время между основными приоритетами.

Именно этого ответа и ждал Баффет.

– Нет, Майк, ты неправильно понял, – сказал он. – Все, что ты не обвел, автоматически стало твоим списком „избе-

гать любой ценой". Не имеет значения, насколько привлекательными кажутся эти дела – пока ты не добился успеха в своих пяти главных приоритетах, остальные двадцать целей должны получать ноль твоего времени и внимания.

Эта история идеально подсвечивает одну из самых сложных проблем современного мира: не недостаток возможностей, а их избыток. Мы живем в эпоху бесконечных вариантов выбора, когда каждый день приходится принимать сотни решений о том, на что потратить время и внимание. Брайан Трейси утверждает, что умение расставлять приоритеты – это навык, который отделяет успешных людей от всех остальных.

Почему это работает: в жизни действует принцип неравномерности. 20% усилий приносят 80% результата, а остальные 80% усилий дают лишь 20% пользы. Это закон Парето, и он работает везде: в бизнесе, финансах, здоровье, отношениях. Но большинство людей тратят почти всё своё время именно на те дела, которые дают минимальный результат. Они заняты, но неэффективны.

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.