

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА

# Стивен Кови



В ОДНОЙ КНИГЕ

# ВСЕ

ГЛАВНЫЕ  
МЫСЛИ

АБ

Джордж  
Томпсон

Золотые правила

Джордж Дж. Томпсон

**Стивен Кови. Золотые правила.  
Все главные мысли в одной книге**

«АБ Паблишинг Трейд»

2026

## **Томпсон Д.**

Стивен Кови. Золотые правила. Все главные мысли в одной книге  
/ Д. Томпсон — «АБ Пабблишинг Трейд», 2026 — (Золотые  
правила)

ISBN 979-8-89489-355-6

Эта книга – концентрат мудрости Стивена Кови в 30 главных правилах. Вместо сотен часов чтения всех его книг вы получаете самую суть: принципы характера, законы эффективности, механизмы лидерства – всё готово к внедрению. Здесь о том, как выйти из реактивности в осознанный выбор: почему фокус на круге влияния даёт силу, как личная миссия становится компасом, почему заточка пилы предотвращает выгорание, как доверие ускоряет всё, почему мышление изобилия открывает возможности, и как характер важнее любых навыков и репутации. Примените эти правила – и почувствуете изменения: энергия перестанет утекать в беспокойство, приоритеты станут ясными, влияние вырастет без манипуляций, команды начнут создавать синергию, обязательства станут основой доверия, а жизнь выстроится вокруг того, что действительно важно. Проверенная система в ваших руках.

ISBN 979-8-89489-355-6

© Томпсон Д., 2026  
© АБ Пабблишинг Трейд, 2026

# Содержание

Введение	6
Часть I	7
Правило 1. Будьте проактивны, а не реактивны	7
Правило 2. Начинайте, представляя конечную цель	9
Правило 3. Сначала делайте главное	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Джордж Томпсон**  
**Стивен Кови. Золотые правила.**  
**Все главные мысли в одной книге**

Издается в авторской редакции

Серия «Золотые правила»



© Джордж Томпсон, текст, 2026

© AB Publishing, 2026

## Введение

Представьте: вы просыпаетесь с ясным пониманием, что делать сегодня. Вы контролируете свое время, а не оно вас. Люди вам доверяют, цели достигаются, а жизнь движется в нужном направлении. Звучит как мечта? Это реальность для тех, кто применяет принципы Стивена Кови.

Эта книга даст вам конкретный результат – больше контроля над жизнью, ясность целей, крепкие отношения и уверенность в завтрашнем дне. Здесь вы не найдёте пустых слов и теории ради теории – только 30 простых и чётких правил, проверенных временем и доказавших свою эффективность для миллионов людей по всему миру. Применяйте их – и вы будете действовать проактивнее, быстрее достигать целей и строить жизнь по своим правилам.

Их автор – Стивен Кови, признанный эксперт в области личной эффективности и лидерства. Его главный труд «7 навыков высокоэффективных людей» разошёлся тиражом более 40 миллионов экземпляров и стал бестселлером № 1 по версии The New York Times. Его идеи переведены на 38 языков и вдохновили людей в более чем 150 странах. Он консультировал президентов и руководителей крупнейших компаний мира и доказал, что его подход работает в любой сфере.

Вам не придётся тратить месяцы на чтение всех его книг и конспектирование сотен страниц. Мы собрали самое главное – концентрат из 30 правил, которые способны изменить вашу жизнь. Это как получить в руки карту успеха, которая ведёт самым прямым путём.

Всё, что нужно, – начать применять их сегодня. Эта книга – ваш быстрый старт к жизни, которую вы проектируете сами.

А мы начинаем.

## Часть I

# Личная эффективность и продуктивность

### Правило 1. Будьте проактивны, а не реактивны

**Правило:** ваша жизнь – результат ваших решений, а не обстоятельств.

Большинство людей живут в режиме автоматической реакции. Начальник повысил голос – настроение испорчено на весь день. Пробка на дороге – раздражение и злость. Погода плохая – энергии нет. Коллега не выполнил обещание – обида и претензии. Клиент отказал – разочарование и упадок сил. Такой человек постоянно ждёт, когда внешний мир изменится, чтобы ему стало лучше. Он убеждён, что его состояние зависит от других людей, от ситуации, от удачи, от тысячи факторов, которые находятся за пределами его контроля. И поэтому он всегда заложник – своего окружения, новостей, чужих настроений, экономической ситуации, погоды. Его эмоции – это эхо внешних событий. Его действия – это ответы на чужие ходы. Его жизнь – это реакция, а не выбор.

Проактивный человек устроен иначе. Он понимает: между любым внешним событием и его реакцией есть пауза. В этой паузе – свобода выбора. Можно разозлиться, а можно сохранить спокойствие. Можно обвинить других, а можно спросить себя: что я могу сделать прямо сейчас. Можно жаловаться на обстоятельства, а можно искать способ их изменить или использовать. Проактивность – это не оптимизм и не позитивное мышление. Это признание простого факта: единственное, что вы контролируете полностью, – это ваш собственный отклик на происходящее. Внешние события могут быть любыми, но последнее слово всегда за вами. Именно это отличает тех, кто строит свою жизнь, от тех, кто плывёт по течению чужих решений.

**Почему это работает:** человеческий мозг склонен экономить энергию и действовать по шаблону. Реактивное поведение – это путь наименьшего сопротивления: случилось что-то неприятное – последовала привычная эмоция, привычная мысль, привычное действие. Этот автоматизм формировался тысячелетиями и помогал выживать в простых ситуациях. Но в современном мире он лишает человека власти над собственной жизнью. Когда вы реагируете автоматически, вы отдаёте управление внешним силам. Кто-то другой нажимает кнопки – вы выдаёте запрограммированный ответ. Когда вы сознательно останавливаетесь и выбираете реакцию, вы тренируете другой навык – навык управления собой. Вы перехватываете контроль у автоматизма и возвращаете его себе.

Со временем пауза между стимулом и откликом становится естественной. Вы перестаёте быть марионеткой обстоятельств и начинаете действовать из собственных ценностей и целей. Это меняет не только ваше внутреннее состояние, но и внешние результаты. Люди начинают воспринимать вас как человека, на которого можно положиться, который держит себя в руках и принимает взвешенные решения даже под давлением. Вам доверяют больше ответственности, потому что видят: вы не теряете голову, когда всё идёт не по плану. Проактивность создаёт репутацию и открывает возможности, недоступные тем, кто живёт в режиме реакции.

**Что делать и как применять:**

Замечайте моменты, когда вы реагируете автоматически – раздражением, обидой, тревогой, – и делайте осознанную паузу перед ответом, даже если это всего несколько секунд.

Замените фразы «я вынужден», «у меня нет выбора», «это из-за них», «меня заставили» на «я выбираю», «я решаю», «я отвечаю за это» – язык формирует мышление.

Перед сложным разговором или решением спрашивайте себя: какой отклик соответствует моим ценностям, а не эмоциям момента.

Ведите краткий дневник ситуаций, где вы отреагировали реактивно, и записывайте, как можно было поступить иначе – это тренирует осознанность.

Сосредоточьтесь на действиях, которые зависят от вас, и перестаньте тратить энергию на то, что изменить невозможно, – жалобы на погоду, политику, чужие характеры.

В конце каждого дня задавайте себе вопрос: где сегодня я был проактивен, а где позволил обстоятельствам управлять моими реакциями.

**Главная ошибка:** путать проактивность с подавлением эмоций. Проактивность – это не игнорирование чувств и не маска спокойствия. Эмоции – важный сигнал, их нельзя отрицать или прятать. Проактивность – это осознанный выбор, как поступить после того, как эмоция возникла. Вы можете чувствовать злость и при этом выбрать конструктивный ответ. Вы можете испытывать страх и при этом действовать в соответствии со своими целями. Подавление ведёт к накоплению напряжения, срывам и психосоматическим проблемам. Проактивность ведёт к свободе действия при полном признании своих чувств.

**Итог:** между любым событием и вашей реакцией есть пространство выбора. Кто владеет этим пространством – владеет своей жизнью. Кто отдаёт его автоматизму – отдаёт жизнь обстоятельствам.

## Правило 2. Начиайте, представляя конечную цель

**Правило:** всё создаётся дважды – сначала в сознании, затем в реальности.

Человек просыпается, проверяет почту, отвечает на сообщения, едет на работу, выполняет задачи, которые подбросил день. Вечером – усталость и ощущение, что время ушло непонятно куда. Неделя за неделей, месяц за месяцем, год за годом. Он занят, но не продвигается. Он движется, но не знает куда. У него нет точки назначения – и поэтому любая дорога кажется подходящей. Это ловушка, в которую попадают миллионы людей: активность без направления создаёт иллюзию прогресса. Человек чувствует себя продуктивным, потому что постоянно что-то делает. Но если спросить его, к какой цели ведут все эти действия, он не сможет ответить чётко. Или ответит общими словами: «хочу жить лучше», «хочу быть успешным», «хочу быть счастливым». Это не цели – это туман.

Те, кто достигает значимых результатов, действуют иначе. Прежде чем начать любое дело – проект, карьеру, отношения, – они ясно представляют конечный результат. Архитектор не кладёт кирпичи, пока нет чертежа. Режиссёр не снимает сцены без сценария. Путешественник не выходит в дорогу, не зная пункта назначения. Точно так же и в жизни: сначала нужен ментальный образ того, что вы хотите создать. Этот образ становится фильтром для решений, критерием для выбора, ориентиром в моменты сомнений. Личная миссия, записанная на бумаге, превращается во внутренний компас, который помогает принимать решения и отсекавать лишнее. Без этого компаса каждый перекрёсток становится проблемой, каждое решение – мучением, каждое направление – случайностью.

**Почему это работает:** мозг не различает ярко представленный образ и реальный опыт – он активирует одни и те же нейронные связи. Когда вы детально визуализируете конечную цель, вы программируете своё внимание и подсознание на поиск путей к ней. Это работает как настройка радара: вы начинаете замечать возможности, которые раньше проходили мимо. Без ясного образа финала вы реагируете на внешние стимулы – чужие приоритеты, срочные задачи, случайные возможности, мнения окружающих. Ваше внимание рассеивается, энергия расплывается, время утекает. С ясным представлением результата вы начинаете фильтровать входящую информацию: что ведёт к цели – берёте, что уводит – отбрасываете.

Это работает как маяк для корабля в тумане: даже если путь не прямой, даже если приходится обходить препятствия, направление остаётся верным. Капитан не знает заранее каждую волну и каждый порыв ветра, но он знает порт назначения – и этого достаточно, чтобы в конце концов прибыть. Без маяка корабль блуждает, тратит топливо на бессмысленные манёвры и рискует разбиться о скалы, которые мог бы обойти. Ваша личная миссия – это маяк. Ваш образ конечного результата – это порт. Всё остальное – навигация, которую вы корректируете по ходу движения.

### Что делать и как применять:

Напишите черновик личной миссии: кем вы хотите быть, что создать, какой след оставить, какими принципами руководствоваться – это не должно быть идеальным с первого раза.

Представьте свою жизнь через десять лет в мельчайших деталях – где вы живёте, чем занимаетесь, кто рядом с вами, как проходит ваш обычный день, чем вы гордитесь.

Перед началом любого значимого проекта сформулируйте письменно: как выглядит идеальный результат, по каким критериям я пойму, что цель достигнута.

Проверяйте текущие дела на соответствие вашей миссии: приближает это действие к конечной цели или уводит в сторону – если уводит, зачем вы это делаете.

Пересматривайте и уточняйте миссию раз в год – она должна расти вместе с вами, отражая ваше развитие и новое понимание.

Держите формулировку миссии на виду – перечитывайте её регулярно, чтобы она осталась живым ориентиром, а не забытым документом.

**Главная ошибка:** начинать действовать без ясной картины финала. Люди бросаются в проекты, отношения, карьерные шаги, бизнесы, не определив, чего именно хотят достичь. Они полагаются на интуицию, на «разберёмся по ходу», на надежду, что всё как-нибудь сложится. Иногда складывается – но чаще они много работают и приходят не туда. Или никуда. А потом удивляются, почему столько усилий не принесли удовлетворения. Ответ прост: они строили без чертежа.

**Итог:** ясный образ конечной цели превращает хаотичное движение в целенаправленный путь. Сначала создайте результат в голове – только тогда сможете создать его в жизни. Без ментального чертежа любое строительство – это случайное нагромождение кирпичей.

## Правило 3. Сначала делайте главное

**Правило:** срочное кричит, важное молчит – и поэтому важное проигрывает, если вы не защищаете его сознательно.

День начинается с потока: письма, звонки, просьбы коллег, мелкие задачи, которые требуют немедленного внимания. Уведомления на телефоне, сообщения в мессенджерах, вопросы, которые «займут только минутку». Человек чувствует себя занятым – он постоянно что-то решает, отвечает, согласовывает, тушит маленькие пожары. К вечеру список срочных дел вроде бы стал короче, но главное – то, что действительно двигает жизнь вперёд, – так и осталось нетронутым. Отчёт для важного проекта отложен. Разговор с близким человеком перенесён. Занятие спортом пропущено. Книга, которую давно хотел прочитать, пылится на полке. Изучение нового навыка снова не началось. И так день за днём, неделя за неделей.

Человек искренне не понимает, куда уходит время. Он же был занят с утра до вечера. Он же не бездельничал. Но если честно посмотреть на результаты, окажется, что к своим реальным целям он не приблизился ни на шаг. Срочное пожирает важное. Чужие приоритеты вытесняют собственные. И человек топчется на месте, хотя устаёт как марафонец. Это не проблема лени или недостатка дисциплины. Это проблема приоритетов: срочное всегда громче важного, и без сознательного усилия важное всегда проигрывает.

**Почему это работает:** срочные дела создают давление и иллюзию значимости. Звонящий телефон требует ответа сейчас. Письмо с пометкой «срочно» вызывает тревогу. Коллега, стоящий над душой, не даёт сосредоточиться на своём. Мозг получает дозу удовлетворения от выполнения таких задач – галочка поставлена, напряжение снято, есть ощущение продуктивности. Но это ловушка: срочное часто не влияет на долгосрочный результат. Ответ на письмо, которое могло подождать. Участие в совещании, где вы не нужны. Решение проблемы, которая решилась бы сама.

Важные дела устроены иначе – они не давят, не требуют немедленной реакции, не создают тревоги. Их легко отодвинуть на завтра, на следующую неделю, на когда-нибудь потом. Но именно они определяют, где вы окажетесь через год, пять, десять лет. Построение отношений, развитие навыков, забота о здоровье, стратегическое планирование, работа над большими проектами – всё это важно, но не срочно. И поэтому это первое, чем жертвуют под давлением текучки. Когда вы сознательно ставите важное на первое место и защищаете время для него, вы инвестируете в то, что приносит настоящую отдачу. Это как разница между тушением пожаров и строительством системы пожарной безопасности.

### **Что делать и как применять:**

Каждое утро определяйте одну-три задачи, которые по-настоящему важны для ваших ключевых целей, и выполняйте их первыми, до погружения в текучку.

## **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.