

АНТЪНИ РОБИНС



СЕРИЯ • ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ •

ГИГАНТСКИ КРАЧКИ

Малки промени с огромен резултат

365 УРОКА
ПО САМОУСЪВЪРШЕНСТВАНЕ

ГИГАНТСКИ
КРАЧКИ

АНТЪНИ
РОБИНС



За автора

АНТЪНИ РОБИНС

е автор на бестселърите „Неограничена власт“* и „Събуди великана в себе си“. През последното десетилетие са продадени 24 милиона от образователните му касети, а телевизионната му поредица „Personal Power“ се гледа от една трета от американците. Антъни Робинс е изключително успешен предприемач, консултант по върхово представяне за организации, индивиди и професионални спортни отбори, както и основател на девет компании.

* Книгата е публикувана в български превод от ИК „Кубеа“. – Бел. ред.

За книгата

Каква полза от вдъхновението, ако не е подкрепено с действия?

На базата на най-добрите инструменти, техники, принципи и стратегии, предложени в „Събуди великана в себе си“, авторът на бестселъри и консултант по върхово представяне Антъни Робинс ви предлага всекидневни вдъхновения и малки действия – упражнения – които ще ви подтикнат да направите гигантски крачки към подобряването на качеството на вашия живот. От простата сила на вземането на решения до по-конкретните инструменти, които могат да променят качеството на връзките, финансите, здравето и емоциите ви, Робинс ви показва как да постигнете максимални резултати с минимална инвестиция на време.

АНТЪНИ РОБИНС

•
С Е Р И Я • П О З Н А Й С Е Б Е С И •

Превод от английски Станислава Миланова



ГИГАНТСКИ КРАЧКИ

Малки промени с огромен резултат

365 УРОКА ПО САМОУСЪВЪРШЕНСТВАНЕ

*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“,
можете да ги поръчате ги чрез най-близкия до вас
книготърговец, или на телефон (02) 988 0193,
както и на електронните ни пощи
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 988 01 93

Anthony Robbins

GIANT STEPS

Small Changes to Make a Big Difference:

365 Daily Lessons in Self-Mastery

Copyright © 1994 by Anthony Robbins

Originally published by FIRESIDE, A DIVISION OF SIMON & SCHUSTER, Inc

All rights reserved.

© Издателска къща „Кибеа“, 2013

© Станислава Миланова, превод, 2012

© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2013

ISBN 978-954-474-619-3

365

УРОКА

Съдържание

Въведение / 11

1. СЪДБОНОСНИТЕ МЕЧТИ / 15
Решения и поставяне на цели
2. КАК ДА ПОЛУЧИТЕ ОНОВА, КОЕТО НАИСТИНА ЖЕЛАЕТЕ / 49
Болка/наслада и умствена нагласа
3. СИЛАТА ДА СЪЗДАВАШ, СИЛАТА ДА УНИЩОЖАВАШ / 79
Убеждения
4. ВЪПРОСИТЕ СА ОТГОВОРЪТ / 113
Въпроси
5. ОВЛАДЕЙТЕ ПРИНЦИПА НА ПРОМЯНАТА / 147
Науката за настройване към успех
6. РЕЧНИКЪТ НА УСПЕХА / 181
*Силата на Трансформационния речник
и глобалните метафори*

7. КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ СИГНАЛИТЕ ЗА ДЕЙСТВИЕ / 213
Емоции

8. ПРИЕМЕТЕ ДЕСЕТДНЕВНОТО МЕНТАЛНО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО / 251
*Ментално предизвикателство
и майсторска система за оценяване*

9. ЛИЧНИЯТ ВИ КОМПАС / 285
Ценности и правила

10. КЛЮЧОВЕТЕ КЪМ ПО-БОГАТ ЖИВОТ / 317
Идентичност и препратки

11. ОБОБЩЕНИЕ / 351
Здраве, финанси, връзки и кодекс на поведение

12. ВЪРХОВНИЯТ ДАР / 383
Приносът

ВЪВЕДЕНИЕ

Скъпи читатели,

Добре дошли! Знам, че کوито и да сте, каквито и успехи да сте постигнали в живота си, пред каквито и предизвикателства да сте изправени в момента, **желанието ви за резултати ви е довело до тази книга**. Като ваш спътник в изумителното пътешествие, наречено живот, аз ви поздравявам за решителността. Обещавам ви, че ако ми партнирате всеотдайно в хода на следващите страници, отплатата многократно ще надхвърли очакванията ви.

Гигантски крачки почива върху най-прецизните инструменти, техники, принципи и стратегии, предложени в първия ми бестселър *Събуди великана в себе си*. Целта на настоящата книга е двупосочна: първо, да ви вдъхнови; второ, да насочи енергията ви

към измерими резултати, като ви подтиква към прости, но системни действия. Взети заедно, тези всекидневни вдъхновения и гребни действия ще доведат до огромно подобрене в качеството на живота ви.

Книгата е организирана така, че лесно да се вмести в натовареното ви ежедневие, като ви помогне да превърнете изложените в нея философии, стратегии и техники в малки ханки, които се смилат за броени минути. Тя ще ви отведе от простата сила на решимостта – фундаментална стъпка за осъществяването на всяка промяна в живота – до по-конкретните и прецизни инструменти, които дефинират качеството на връзките, финансите, здравето и емоциите ви. Използвайте *Гигантски крачки* като източник на вдъхновение и стимул за действие, правейки онова, което работи във ваша полза – независимо дали ще четете книгата последователно (оптималният подход) или ще прескачате от раздел на раздел, търсейки пасажите, които най-много ви харесват. Моята цел е да ви помогна да постигнете максимални резултати с минимална инвестиция на време, както и да ви осигуря достатъчно информация, която да използвате през целия си живот.

Ето три прости стъпки за извличане на максимална полза от настоящата книга:

- 1) прочетете една страница,
- 2) отделете няколко минути, за да обмислите току-що прочетеното,
- 3) в дневник или тетрадка запишете прозренията си или реакцията си към прочетеното. Но най-вече ви приканвам и предизвиквам незабавно да приложите на практика наученото.

В крайна сметка каква е ползата от вдъхновението, ако не е подкрепено с действия?

Благодаря ви, че ми давате възможност да споделя с вас тези умения. Надявам се да откриете нещо ценно – дори и да е едно-единствено изречение, завладяваща мисъл или могъща идея, която ви въздейства по особен начин. Ако това стане, наистина ще се чувствам щастлив.

Очаквам някой ден да се срещнем лично, а дотогава не забравяйте да *живеете със страст!*

Антъни Робинс