

УДК 159.9  
ББК 88.52  
К56

David M.R. Covey, Stephan M. Mardyks, Stephen M.R. Covey  
TRAP TALES:  
OUTSMARTING THE 7 HIDDEN OBSTACLES TO SUCCESS

Copyright © 2017 by David M. R. Covey and Stephan M. Mardyks.  
All rights reserved. This translation published under license  
with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

**Кови, Дэвид М.Р.**

К56      Смузи для счастья : 7 озарений, которые изменяют твою жизнь / Дэвид М. Р. Кови, Стефан М. Мардикс ; [перевод с английского Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2020. — 352 с. — (Бар на краю мечты).

ISBN 978-5-04-113258-3

Жизненный кризис — отличный повод начать все заново. Только оказавшись на грани семейного и финансового краха, 47-летний Алекс понимает: нужно что-то менять. К счастью, на его пути возникает Виктория, мать много лет назад погибшего друга. Под ее руководством главному герою предстоит узнать о самых опасных из расставленных жизнью ловушек и научиться их преодолевать.

Написанная владельцами и директорами тренинговых компаний Дэвидом М.Р. Кови (сыном легендарного Стивена Кови) и Стефаном М. Мардиксом, эта книга похожа на фруктовый смузи. Легкая и жизнерадостная, она помогает оздоровить жизнь и привести дела в порядок.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.52**

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2020  
ISBN 978-5-04-113258-3 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# *Содержание*

Предисловие Стивена М. Р. Кови .....	7
Пролог .....	11
Действующие лица .....	13
<b>Часть 1. ИСТОРИЯ АЛЕКСА</b>	
Последняя капля .....	17
Наука о ловушках .....	38
<b>Часть 2. ОТПУСК НА ГАВАЙЯХ</b>	
Ловушка отношений .....	63
Ловушка денег .....	90
Ловушка фокуса .....	125
<b>Часть 3. ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ</b>	
Возвращение в реальность .....	157
Ловушка перемен .....	172

## СОДЕРЖАНИЕ

Ловушка обучения .....	210
Ловушка карьеры .....	244

### **Часть 4. СВОЕ ДЕЛО**

День решения .....	269
Ловушка цели .....	288
Идеальная поездка .....	312
Послесловие авторов .....	320
Арсенал ловушковеда .....	322
Краткий обзор ловушек .....	324
Благодарности от авторов .....	345
Список примечаний .....	348
Об авторах .....	350

## *Предисловие*

### *Стивена М. Р. Кови*

Эта книга написана удивительными людьми. Оба они, и Дэвид, и Стефан, принадлежат к числу тех, чей девиз — «просто сделаем это». Оба умеют работать на результат, не склонны к переливанию из пустого в порожнее, верят в людей и в сложных ситуациях неизменно принимают мудрые решения. Меня ничуть не удивило, что их сотрудничество увенчалось созданием совместной книги. Стефан с Дэвидом — партнеры в общем проекте *SMCOV*, который помогает авторам бизнес-книг и тренинговым компаниям распространять свои идеи и технологии на максимально широкую аудиторию. Этот опыт, как и опыт руководства тремя образовательными холдингами, неплохое подспорье, когда речь заходит о методике преодоления жизненных трудностей.

Книга «Смузи для счастья» написана в популярном сейчас жанре психологической истории. С одной стороны, это путь конкретного героя по имени Алекс, который к сорока семи годам оказывается перед личным, финансовым и профессиональным крахом. А с другой – настоящий тренинг по успешному преодолению жизненных ловушек, описанных авторами. Дэвид и Стефан называют их «семью скрытыми препятствиями на пути к успеху».

Далеко не всегда можно понять, что вы оказались в ловушке. Одна из задач этой книги – научить распознавать западню. Распознавать и находить выход. Опыт Алекса показывает, что это совсем не просто, но реально. Реально провести работу над ошибками, реально переписать свою жизнь, реально вернуть потерянное и встать на тот самый, единственно верный путь, с которого вы когда-то так беспечно сошли.

Для каждой из семи ловушек в тексте содержится подходящий инсайт, или «прорыв-озарение». Последователям нашего отца, Стивена Р. Кови<sup>1</sup>, возможно,

---

<sup>1</sup> Речь о Стивене Кови – авторе мирового бестселлера «Семь навыков высокоэффективных людей», одной из 25 самых влиятельных книг по бизнесу в мире, по версии журнала «Time». Один из соавторов книги и автор предисловия – сын-новья знаменитого Стивена Кови (Прим. ред.).

будет более понятен синоним – «сдвиг парадигмы»<sup>1</sup>. Эти инсайты не просто являются моментами ясности – они способны трансформировать каждый последующий эпизод человеческой жизни. Наш отец обычно ссылался на книгу Томаса Куна «Структура научных революций», где говорилось, что большинство прорывов в науке были на самом деле разрывами шаблона. То есть смелым отказом от традиционных способов мышления. Дэвид и Стефан переносят суть этого подхода на работу с ловушками. Вместо того чтобы апеллировать к набившим оскомину инструментам саморазвития, авторы предлагают подход в стиле «эврика!», который поможет вам увидеть выход из западни и избежать попадания в нее в будущем.

Возможно, вас заинтересует, как Дэвид и Стефан дошли до своего инсайта и смогли выделить семь ключевых ловушек? Все очень просто. Представьте, что вы прочитали сотни книг о повышении продуктивности как отдельного человека, так и целых организаций. Побеседовали с авторами большинства из этих трудов. Встретились с сотнями владельцев самых разных бизнесов в десятках стран. Поговорили

---

<sup>1</sup> Изменение базовых представлений о чем-либо (Прим. ред.).

с ними о трудностях профессиональной жизни и способах их преодоления. Представили? Стефан и Дэвид сделали все вышеперечисленное, поэтому им не составило труда вычленить ключевые западни человеческой жизни. «Это знание лежало на поверхности, – говорит Дэвид, – нам со Стефаном оставалось только подобрать правильные ключи к решению заявленных проблем».

Пожалуй, главный подарок, который преподносит книга «Смузи для счастья», – надежда. Если вы, подобно герою этой истории, оказались в одной из ловушек, важно понять, что случившееся не фатально. Выбраться можно. И можно больше никогда не попадать в западню. А еще можно помочь людям, которые вам небезразличны, сделать то же самое. И тогда, к моменту перехода на следующий возрастной уровень, ни вы, ни близкий вам человек не почувствуете себя обманутыми и опустошенными. Ошибки будут исправлены, ловушки оставлены в стороне, цели достигнуты, мечты реализованы. Главное – не упустить момента.

Стивен М. Р. Кови,  
сооснователь и руководитель глобальной  
практики *FranklinCovey's Speed of Trust Practice*,  
автор книги «Скорость доверия» и бывший  
генеральный директор *Covey Leadership Center*

## *Пролог*

Наша система — это объектив фотоаппарата. Загляните в видоискатель и обнаружите, что мир по другую сторону стеклянных линз выглядит иначе, чем вы привыкли. Новое виденье порождает новый образ действий. Мы начинаем замечать знаки, предупреждающие о ловушках, по мере их появления и становимся способны предпринимать стратегические шаги, чтобы избежать их.

И здесь бесконечно важно наличие проводника, который укажет нам путь. Благодаря получаемым от проводника знаниям, превосходящим наши собственные, мы способны лучше прокладывать маршрут и обходить скрытые ловушки на своем пути. Мы можем охватывать взглядом территорию и замечать ловчие ямы. Нас не так легко соблазнить и сбить с курса. Мы можем выбрать дорогу, которая позволит избежать этих препятствий. Мы принимаем решения, которые ведут нас к долгому счастью и прочному успеху.



## ПРОЛОГ

Наши жизни во многом следуют тем же шаблонам, что и жизнь Алекса, героя этой книги. Мы глубоко сочувствуем ему, поскольку, можно сказать, «плавали, знаем», а в некоторых отношениях и по-прежнему продолжаем «плыть» по тем же водам. Как и Алексу, каждому из нас нужна собственная Виктория, которая играет в этой книге роль проводника. Сегодня, когда с помощью интернета можно получить ответ на практически любой вопрос, нам необходимо уметь различать знание и мудрость. Виктория — источник мудрости. Разве каждому из нас не хотелось бы, чтобы в нашей собственной жизни как можно раньше появился такой проводник, как она?

Виктория — олицетворение коллективной мудрости в том, что касается семи ловушек. Мы не утверждаем, что имеем ответы на все вопросы. Каждый из нас продолжает оставаться незавершенным проектом — так же как Алекс. Но мы серьезно размышляли на эти темы. Мы искали наглядную схему, которая лучше всего сумела бы описать наш изменчивый, развивающийся мир. Мы искали мудрость с помощью чтения, исследований и размышлений. Мы полагаем, что наши открытия позволят вам, читатели, избежать этих ловушек в вашей собственной работе и жизни.

## *Действующие лица*

Наша история начинается с Алекса — менеджера по продажам сорока с лишним лет, женатого на своей студенческой любви, с которой он ведет вполне устроенную жизнь в Южной Калифорнии. Алекс только что принял поспешное решение, и оно совсем скоро полностью изменит его жизнь. Но уверенность Алекса в своем выборе и направлении, в котором он движется, ничуть не поколебалась. Он не видит необходимости меняться. Более того, он не понимает, почему внешний мир не желает подстраиваться под его желания. В конце концов, ведь он «знает, как лучше».

*Ким*, жена Алекса, не один год пытается вразумить его, чтобы он изменил свой расточительный образ жизни. Они с мужем — выходцы из очень разных социальных слоев, и она смотрит на происходящее иначе. Ее расстраивает то, что Алекс считает достойной внимания только собственную карьеру и не изъявляет желания активнее помогать по дому или участвовать в воспитании детей.

*Лора* — их старший ребенок. Учится в последних классах школы, берет пример с Алекса в мышлении и поведении. Она умна и уверена в себе, но считает, что правило регулярно посещать уроки к ней не

## ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

относится. Как и многие ее сверстники, она больше любит тусоваться с друзьями и поддерживает связь с миром через смартфон.

*Майкл* – прилежный ученик средних классов. Он – полная противоположность Лоре. Майкл осторожен и консервативен в своем подходе к жизни. Хотя ему всего 14 лет, он усердно трудится и не тратит ни гроша из заработанных денег. Он хочет стать бухгалтером, как мать. Кроме того, он страстно увлечен футболом.

*Виктория* – мать Бобби, лучшего друга детства Алекса. Алекс не общался с Викторией и ее мужем *Робом* с тех пор, как супруги перебрались на Гавайи. Приехав туда в отпуск, Алекс возобновляет знакомство с Викторией. Она предлагает Алексу новый взгляд на жизнь и его текущие проблемы. Страстная поклонница йоги, Виктория увлекается холистической<sup>1</sup> медициной и идеей осознанности жизни.

*Чез* – коллега и друг Алекса, игрок по натуре. Он любит играть в гольф с Алексом и развлекается, каждый раз вынуждая друга платить за их совместный ланч. Он живет сегодняшним днем. Чез сопротивляется позитивным переменам в жизни Алекса.

---

<sup>1</sup> Течение альтернативной медицины, сосредоточенное на лечении «человека в целом», включая его психологические и социальные потребности, а не только устранение симптомов конкретной болезни. (Прим. ред.)

*Часть 1*



**ИСТОРИЯ  
АЛЕКСА**



## *Последняя капля*

Неудержимая улыбка расплылась по лицу Алекса, когда он легонько нажал на акселератор новехонького спортивного купе-кабриолета. Машина плавно разогналась с нуля до 60 миль в час с мощностью, от которой у него голова пошла кругом.

«Вот это жизнь! — мечтательно думал он, плавно вливаясь в скоростную полосу шоссе. — Ничто на свете не сравнится с запахом новой кожи».

Южнокалифорнийское солнце жарило вовсю, и ветер растрепал волосы Алекса, когда он одним нажатием кнопки убрал верх. Заглянув на миг в зеркальце заднего вида, он был обрадован собственным отражением в тот момент. Красавчик! Давненько он уже не чувствовал себя таким молодым.

Дорога закончилась слишком быстро. Не успел он оглянуться, как уже парковал свое сверкающее приобретение перед домом в дорогом районе Лос-

Анджелеса. Вот жена с детьми удивятся... Да что там, они будут в восторге от его шикарной покупки! Алекс не мог дожидаться мгновения, когда увидит их реакцию и сможет похвастаться своим последним блестящим решением – сделкой, которая была слишком хороша, чтобы от нее отказаться. Стоило только провести тест-драйв, как он уже обсуждал первый платеж. А потом, не успев и глазом моргнуть, выводил свою новенькую красавицу со стоянки!

Алекс взлетел на крыльцо и ворвался в дом с энергией, которая сделала бы честь мужчине вдвое моложе его.

– Ким, дети, идите сюда, я хочу вам кое-что показать! – выпалил он на одном дыхании.

Двое детей-подростков в гостиной едва подняли головы при появлении отца. Ким обернулась от письменного стола, за которым корпела над семейной бухгалтерией, с вопросительным выражением лица.

– С чего вдруг столько шума? – поинтересовалась она.

– Идемте же, вы должны это увидеть! – нетерпеливо повторил Алекс. Схватил жену за руку и буквально вытащил за дверь.

Он почувствовал, как резко она затормозила, когда ее взгляд упал на сверкающую новенькую машину, припаркованную перед домом. На ее лице отразились