



Эрик Бертран
Ларссен

СЕЙЧАС!

Не упусти момент – это все,
что у тебя есть

ERIK BERTRAND LARSEN

NOW!

Seize The Moment. It's All You Have

ЭРИК БЕРТРАН ЛАРССЕН

СЕЙЧАС!

Не упусти момент — это все,
что у тебя есть

Перевод с английского Виктории Степановой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2017

УДК 159.923.2

ББК 88.351

Л25

*Издано с разрешения Erik Bertrand Larssen
и литературного агентства Stilton Literary Agency Norge AS*

На русском языке публикуется впервые

Ларссен, Эрик Бертран

Л25 Сейчас! Не уппусти момент — это все, что у тебя есть / Эрик Бертран Ларссен ; пер. с англ. В. Степановой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 208 с.

ISBN 978-5-00100-250-5

В этой книге выдающийся тренер по личностному росту, популярный мотивационный спикер и автор бестселлеров «На пределе» и «Без жалости к себе» предлагает новый способ изменить свою жизнь. Добиваться лучших результатов и стать более счастливым можно с помощью умения полностью быть в настоящем мгновении, без сожаления о прошлом и размышлений о будущем. Хватит пассивно наблюдать, как дни проходят один за другим! Начните полноценно жить. Здесь. И сейчас. А эта книга поможет вам сделать первый шаг.

УДК 159.923.2

ББК 88.351

Все права защищены. Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издателя.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».

VEGAS LEX

ISBN 978-5-00100-250-5

© Erik Bertrand Larssen. Published in agreement with Stilton Literary Agency

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

Содержание

Предисловие	9
Введение	12
Внутренняя сила	14
Река	17
Тропа	20
Трилогия о ментальном тренинге	23

ЧАСТЬ I

Внутренняя сила

Восемь привычек, которые стоит приобрести	34
Вера в свои возможности	34
Ценности	40
Выбор	44
Смелость	50
Решения	55
Порядок	62
Щедрость	66
Разговор с умершими	71
Восемь привычек, от которых стоит отказаться	80
Нытье	80
Жалость к себе	91
Критика	103
Зависть	108

Лень	115
Стресс	125
Баланс	132
Эгоизм	142

ЧАСТЬ II

Присутствие

Прошлое и будущее	153
Вранье!	159
Лучший в мире вопрос	167
Пульс ниндзя	169
Используйте тело	173
Волшебные ступеньки	182
Найдите свой горный уступ	187
Немного — это много	192

Еве и Маркусу

Предисловие

Ничто не может затмить свет, сияющий внутри.

Майя Энджелу*

ЖИЗНЬ — ЭТО ТО, ЧТО ПРОИСХОДИТ СЕЙЧАС. Я пытаюсь представить вас прямо сейчас, когда вы открываете книгу и начинаете читать. Я знаю, где сейчас ваши глаза — на этих буквах (Б-У-К-В-Ы), черных кружочках и палочках, складывающихся в символы, с помощью которых мы общаемся. В вашем сознании эти значки приобретают смысл. А теперь ваши глаза здесь. З-Д-Е-С-Ь. Это единственное, что я могу точно сказать. Я не знаю, сидите вы, читая эту книгу, стоите или, может быть, беспокойно ходите из стороны в сторону. Скорее всего, вы сидите. И расстояние между книгой и вашими глазами составляет, вероятно, около 40 см. Могу предположить, что если вы не положили книгу перед собой на стол или на колени, то вы держите ее обеими руками. Я понятия не имею, где вы находитесь. Может быть, вы в своей гостиной или в номере отеля — а может, в тюрьме, в библиотеке, на открытой веранде. Кто знает, может, вы вообще на подводной лодке, бороздящей Северное море на глубине нескольких сотен метров. Вчера я видел в Instagram фотографию женщины с моей книгой «Без жалости к себе»** на склоне Бессегена***. Может быть, вы сейчас тоже в горах. Или лежите в постели и собираетесь заснуть после долгого дня. Я не знаю.

* Майя Энджелу (1928–2014) — американская писательница и поэтесса. *Здесь и далее прим. ред.*

** Эрик Бертран Ларссен. Без жалости к себе. Раздвинь границы своих возможностей. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016.

*** Бессеген — горный хребет в Норвегии; там проходит популярный туристический маршрут.

СЕЙЧАС!

Я пишу эти слова на борту рейса DY1904: я лечу из Осло в Дубровник. Я смотрю на буквы, которые появляются одна за другой на моем экране, на высоте 12 000 метров где-то над Европой. Я прислушиваюсь к себе: что я чувствую в этот момент? Внутри меня множество ощущений, мыслей и чувств. Я сосредоточен; в кабине раздается множество звуков, но мое сознание автоматически блокирует их. Я думаю о будущем: с нетерпением представляю себе, как буду писать эту книгу, как ее примут. В то же время я предвкушаю, как окажусь в Дубровнике, потому что лечу на свадьбу близкого друга, которому желаю в жизни самого лучшего. Я счастлив при одной только мысли об этом.

Но больше всего мне интересно, где вы находитесь *прямо сейчас*? Не ваши глаза — я знаю, что они смотрят на эту страницу, — но все ваше существо. О чем вы думаете? Что чувствуете в этот самый момент?

Момент краток и быстротечен: сначала его нет, затем он есть и снова нет. Некоторые из них легко прочувствовать и запомнить. Торжественные, прекрасные, волшебные, величественные, чудесные моменты. Есть и другие — рутинные и непримечательные (по крайней мере, с виду): они быстро забываются. Бывают моменты грустные, трагические, несправедливые, жестокие. Такие, которые вы хотели бы забыть. Однако все они одинаковы по своей сути. Они реальны, даже если наши мысли и чувства где-то далеко. Я уверен, каждый момент имеет свою ценность, которая часто остается незамеченной. Мы начинаем осознавать это, только когда наша жизнь подходит к концу.

Мне давно кажется, что многие пожилые или больные люди, оглядываясь на свою жизнь, жалеют, что они *слишком часто упустили момент*. Если мы с вами задумаемся, наверняка большинство почувствует то же самое. Мы хотели бы не упускать наши моменты. Мы хотели бы чаще быть в настоящем, здесь и сейчас.

Максимальное присутствие в каждом моменте даст нам важное преимущество. Если мы сможем это сделать, наша жизнь станет лучше.

Здесь я подхожу к основной мысли книги: умение жить в настоящем можно приобрести. Вам это под силу.

Самое приятное, что для достижения этого нам совсем не обязательно радикально меняться. Небольшие перемены в образе мыслей откроют вам огромный новый мир. Приобретенный способ мышления сделает вашу жизнь намного более насыщенной. Едва заметная перемена в мировоззрении вернет ваши моменты: вы умели жить в настоящем, когда были ребенком, и теперь можете вновь обрести эту способность.

Немного — это много!

*Эрик Бертран Ларсен
Где-то над Европой, июнь 2015*

Введение

*Я властелин своей судьбы,
Я капитан своей души.*

Уильям Эрнест Хенли*

Многие мои собеседники говорили, что чувствуют, будто время ускользает от них. Их дни переполнены делами и обязанностями, встречами и задачами, событиями и препятствиями, и они не могут избавиться от ощущения, будто не присутствуют в собственной жизни. Многие испытывают стресс. Их мысли обыкновенно заняты тем, что уже случилось, или тем, что может произойти, но не осознанным проживанием настоящего. По их словам, когда им удается сосредоточиться на происходящем, они нередко испытывают беспокойство, досаду и другие негативные эмоции.

Однако все может быть по-другому. Я работаю ментальным тренером** и знаю, что человек может измениться. Для этого нужно развить в себе осознанность: если вы начнете внимательнее относиться к тому, как и о чем думаете, то обнаружите, что способны сделать осознанный выбор. Вы научитесь сосредотачиваться на происходящем здесь и сейчас. Моя цель — помочь вам сделать шаг в этом направлении и показать, что нужно делать ради перемен.

Вы не должны соглашаться со мной или верить всему, что я пишу. Я знаю, что некоторых людей раздражают мои заявления и способ самовыражения, — и меня это даже радует! Я ни в коем случае

* Уильям Эрнст Хенли (1849–1903) — английский поэт, критик и издатель.

** Ментальный тренинг — тренировка внимания и концентрации.

не претендую на роль властителя дум, но хочу просто внести хотя бы небольшой вклад в улучшение вашей жизни. Моя цель не заставить вас согласиться со мной — я хочу, чтобы вы начали думать.

Мы нередко принимаем важные решения неосознанно, поскольку делаем то, к чему привыкли, или пытаемся соответствовать ожиданиям других. Я намерен поставить под сомнение эти привычки и задать вам несколько вопросов. Если вы почувствуете протест и у вас промелькнет мысль, что я перегибаю палку, я призываю вас остановиться и подумать, почему вы реагируете именно так. Может быть, наши с вами мнения по этому вопросу действительно расходятся. Что ж, с этим нам придется смириться — вам и мне. Но присмотритесь, может быть, что-то в моих словах задевает вас за живое. Не исключено, что зерно перемен таится именно здесь. Конечно, согласиться, что вам нужно изменить себя, не так легко.

Разумеется, вы можете оказаться в ситуации, где от вас мало что зависит. Вы можете заболеть или столкнуться с трудностями, которые невозможно преодолеть в одиночку. Если так, то не все, о чем я пишу, относится к вам.

Только вы знаете правду о собственной жизни. Только вы понимаете, какие вопросы и проблемы из тех, о которых я говорю, имеют отношение к вашей жизни. Только вы знаете, как вы хотите жить, что для вас важно и чего вы хотите достичь. У каждого есть возможность многое получить от жизни, и вы можете позаимствовать из этой книги идеи, которые будут вам полезны, — даже если это всего одно короткое предложение, которое заставит вас задуматься, это уже здорово. Я верю в силу размышления, в сознательное использование ментальных инструментов — я верю в силу разума. Если вы решите хоть немного сделать в какой-то одной области, я уже достигну своих целей.

В сегодняшнем мире темп жизни постоянно растет. Во многих областях перемены происходят одна за другой, возможностей становится

СЕЙЧАС!

все больше. Неудивительно, что нам стало труднее сосредоточиться на происходящем здесь и сейчас. Наш мозг просто не может сообразить, как ему поддерживать позитивный настрой в повседневной жизни.

Скорее всего, мы не случайно наблюдаем сейчас взрыв интереса к занятиям, требующим присутствия в настоящем моменте: скалолазанию, парашютному спорту, дайвингу, тренировкам, живописи, медитации — даже кулинарии. В старину, когда люди охотились на мамонтов, собирали травы и сооружали убежища от ветра и дождя, они были предельно сосредоточены на происходящем. Я так думаю. Им приходилось делать все постепенно, шаг за шагом. Тысячи лет жизнь оставалась почти неизменной, она строилась главным образом вокруг удовлетворения основных потребностей, и жить здесь и сейчас было естественно и просто. Наш мозг до сих пор настроен на тот мир, который давно остался в прошлом. Мы еще не развились до такой степени, чтобы мозг мог справиться со всем, что предлагает современное общество. Наш образ жизни и задачи, с которыми мы сегодня сталкиваемся, влияют на нашу способность уделять безраздельное внимание текущему моменту. Просто подумайте о том, как изменились за последние 150 лет общество и жизнь человека — вряд ли можно рассчитывать, что наш мозг автоматически адаптируется к столь стремительному скачку в развитии.

Внутренняя сила

Как научиться жить тем, что происходит именно сейчас, присутствовать в настоящем моменте? Я думаю, ключ к этому — развитие *внутренней силы*. Вы должны быть сильным. Вы должны обрести внутренний покой. Обладать внутренней силой значит быть уверенным в себе, иметь внутри прочную опору, которой не страшны никакие бури. Сохраняя внутренний покой, вы можете почувствовать, что самостоятельно распоряжаетесь своей жизнью.

Присутствие в настоящем моменте и внутренняя сила — две стороны одной медали. Они усиливают друг друга и приводят вас к тому, что одно хорошее событие ведет к другому, а то, в свою очередь, запускает третье, и так далее.

Вы можете обрести больше внутренней силы.

Вы можете научиться быть здесь и сейчас.

Прошло почти девять лет с тех пор, как я начал работать ментальным тренером, как я сам себя называю. Я провожу личные беседы практически все мое рабочее время. По самым скромным подсчетам, я провел около 4000 таких бесед. Я считаю, что мне очень повезло: у меня была возможность говорить со множеством людей с различными точками зрения, разной жизненной историей, находящихся в неодинаковых ситуациях, решающих самые разные задачи. Многие мои собеседники были успешными в своей сфере. Но больше всего меня удивляло то, как часто мы возвращались к теме уверенности в себе. Даже сливки общества — руководители высшего звена, знаменитые спортсмены, финансовые магнаты и ведущие политики — охотно обсуждали эту тему. Часто!

Почему меня это удивляло? Наверное, потому что я полагал, будто уверенность в себе — это качество, которым обладают все вокруг, кроме меня. Я чувствовал себя немного одиноким в своем желании получить больше уверенности. Но постепенно я успокоился и решил, что нужно действовать: не я один хотел стать более уверенным. Не я один стремился обрести больше внутреннего покоя, найти внутреннюю опору, которая сможет постоянно поддерживать меня, что бы ни происходило вокруг. Это желание было у меня давно, практически сколько я себя помню. В моей жизни были долгие периоды неуверенности в себе, да и сейчас я порой задаюсь вопросами: достаточно ли я хорош? Интересный ли я человек? Есть ли у меня способности? Удастся ли мне хоть что-нибудь? Стараюсь ли я быть хорошим отцом? Достаточно ли я даю обществу? Иногда это чувство становится таким назойливым,

СЕЙЧАС!

что я ощущаю раздражение и почти злость. Иногда оно навевает легкую грусть. Я знаю, что в целом справляюсь неплохо и мне, собственно говоря, не на что жаловаться: я во многом достиг успеха. И это заставляет меня стыдиться.

Периоды сомнений и неуверенности могут быть и короткими, и длительными. Они чем-то напоминают расстройство желудка. Иногда они не дают спать по ночам. Я могу чувствовать неуверенность в ситуациях, которые другие люди считают простыми и обыденными. К таким ситуациям нередко относится общение с людьми, так называемое «вращение в обществе». Совсем недавно я собирался на встречу с потенциальными деловыми партнерами, но перед выходом вдруг начал сомневаться в себе. Стою ли я их времени? Не подумают ли они, что моя презентация очень плоха? Как они отнесутся к моему внешнему виду? Понравлюсь ли я им? Встреча прошла неудачно.

Я нередко ощущал все это, когда был ребенком, и сейчас эти чувства тоже иногда возвращаются. К счастью, не так часто, как прежде. Со временем ситуация улучшилась. Я не до конца понимаю, откуда берутся эти чувства, но я решительно намерен продолжать работать над ними! Я знаю, что человек может развить в себе внутреннюю силу. И это побуждает меня двигаться дальше. Я не всегда бываю на высоте, но это нормально. Постоянно находиться на высоте — это утопия. Однако вполне возможно развить в себе больше внутренней силы. Я надеюсь, эта книга сможет вам немного помочь. Надеюсь, что мои мысли и опыт немного поддержат вас на этом пути. Немного на самом деле это много.

Некоторые люди обладают внутренним покоем. Они распространяют вокруг себя уверенность и силу. Основное чувство, которое сопровождает их в повседневной жизни, это уверенность, что они справятся с любыми задачами, встретившимися на пути. Думаю, вы понимаете, о чем я говорю. Может быть, у вас есть друг или бабушка, которыми вы восхищаетесь. Множество подобных примеров можно найти

в литературе. Если спросить людей, какие исторические личности ассоциируются у них с понятием внутренней силы, наверняка не раз прозвучат имена: Нельсон Мандела, Махатма Ганди, мать Тереза, Мартин Лютер Кинг, Жанна д'Арк. У одних внутренняя сила ассоциируется со старым монахом, у других — с персонажами кино: Гэндальфом, Мияги, Йодой. Их пример вдохновляет и учит нас.

Развивая свою внутреннюю силу, вы сможете приобрести больше качеств, которыми восхищаетесь в этих людях. Кроме того, вы заметите, что запустили цепную реакцию и начали уделять больше внимания происходящему, жить в настоящем моменте. Так и улучшается качество жизни.

Река

Представьте, что вы в ревушем речном потоке, который увлекает вас за собой. Вы не замечаете шума. Он просто есть. Это шум воды. Оглушительный, хаотический звук. У него нет ритма, нет системы. Если бы этот звук пропал, вы заметили бы его отсутствие. Но он здесь. Он — неотъемлемая часть окружающего мира, *саундтрек вашей жизни*.

Огромные массы воды перемещаются во все стороны: то несутся бурным потоком, то вздымаются огромными монолитными волнами. Река кажется чертовски уверенной в себе. Она просто несет вас, держит вас, стремится вперед без всяких сомнений и сожалений. Конечно, мне нужно сюда! Конечно, я бегу туда!

Вода очень холодная, и вы замечаете в ней куски льда. У вас есть гидрокостюм и спасательный жилет, но ваше лицо покраснело от холода. Ваши пальцы заледенели, но вы этого не замечаете. Вы несетесь вниз по течению реки с той же скоростью, что и вода. Вы — часть реки. Вы ничего не чувствуете. Течение бросает вас, словно кусок льда, в разные стороны, вверх и вниз, от поворота к повороту.

СЕЙЧАС!

Вода плещет вам в лицо. Вы зажмуриваетесь, но стоит вам открыть глаза, как на вас обрушивается новая волна, с такой силой, что вы даже не успеваете закрыть глаза, и вода попадает в них. Бесполезно пытаться плыть. В одно мгновение вы на животе, в другое — на спине. Вы бьете ногами и загребаете руками, пытаясь подняться как можно выше, удержать голову над водой, и делаете глубокий вдох. Свежий воздух наполняет ваши легкие, но вы тут же чувствуете, как следом врывается холодная вода. Вы кашляете, хрипите, лихорадочно пытаетесь держать голову над водой. Вода захлестывает вас, вы сильно ударяетесь боком о камень и переворачиваетесь на живот. Ваши руки отчаянно работают, вы изо всех сил стараетесь держаться на плаву, но ситуация изменилась. Теперь вы встревожены. Все это может плохо кончиться. На смену тревоге постепенно приходит более сильное и разрушительное чувство — паника.

И вдруг все стихает. Вы переворачиваетесь на спину. Гидрокостюм и спасательный жилет поддерживают вас на плаву. Вы делаете глубокий вдох, выдох и устало улыбаетесь. Течение реки стало шире и спокойнее. Волн нет, только легкая рябь.

Вы закрываете глаза и позволяете течению нести вас. Вы глубоко и размеренно дышите носом и ртом. Становится тихо. Вы раскидываете руки и расслабленно дрейфуете. Вы как будто слышите стук собственного сердца. Свобода. Одиночество. Наконец-то передышка.

Вы пытаетесь наслаждаться этой передышкой, но что-то вам мешает. Вас тревожит вопрос, сколько это продлится. Река медленно несет вас прочь.

Затем вода снова начинает набирать скорость. Ваше сердце сжимается от беспомощного негодования. Это несправедливо. Что еще вас ждет? Вы широко открываете глаза и поднимаете голову. Река снова тащит вас вперед. Вы замечаете, что русло становится уже, течение быстрее. У вас нет выбора. Вам ничего не остается, кроме как снова начинать барахтаться. Вы знаете, что немедленно должны начать бороться,

держат темп. Но на этот раз вы почти готовы сдаться. Вы не уверены, что можете — и хотите — продолжать борьбу. Может быть, у вас больше нет сил. Может быть, у вас больше нет причин это делать.

Для многих из нас жизнь подобна такой реке. Нас контролируют внешние силы. Мы много раз делали выбор, но, если присмотреться внимательнее, действительно ли мы выбирали то, что подсказывает сердце? Возможно, делая выбор, вы считаете, что принимаете решение самостоятельно, но на самом деле вас подталкивают в нужном направлении множество факторов, о которых вы даже не догадываетесь. У ваших родителей есть свои ожидания относительно вашего образования и увлечений. У ваших друзей есть идеалы, которым вы пытаетесь соответствовать. Вы делаете то же, что и большинство из нас: надеваете гидрокостюм, прыгаете в реку и отдаетесь на волю течения. Дни, недели, месяцы и годы уносят вас за собой. Вы дрейфуете вниз по реке жизни и надеетесь, что все сложится хорошо.

У некоторых это путешествие проходит благополучно. Вы можете научиться искусно лавировать в реке. Избегать столкновений со скалами и не разбиваться о них каждый раз. Ваше тело рано или поздно научится держаться на воде. Вы сможете плыть быстрее или медленнее. Но, так или иначе, вы никогда не сможете контролировать реку. Ваши возможности всегда будут ограничены тем, что вам позволяет водный поток. Вы не сможете долго плыть против течения.

Находясь в воде, вы не видите того, что происходит дальше по течению реки. Вы ничего не можете спланировать заранее, и вы никогда не почувствуете, что видите свою жизнь и свое будущее как на ладони. Вы во власти речного потока. Вы не свободны. Вы ничего в своей жизни не решаете. Вы не присутствуете в ней, вы просто чувствуете, как уходит время.

Но настает день, когда вы осознаете, что хотите стать по-настоящему свободным и спланировать свое путешествие так, как вам хочется. И тогда вы можете выйти из реки, сделать собственный выбор и жить так, как мечтаете.

Тропа

Вы идете по тропе. Вы не знаете, почему чувствуете себя таким счастливым, но это так. Вам безумно хорошо. Тропа вьется через ельник, среди зарослей черники. Единственное, что требует вашего внимания, это корни, которые иногда вылезают на тропинку. Они выступают из-под земли, и о них можно споткнуться. Солнечные лучи прорываются сквозь крону деревьев, словно свет прожекторов, и падают на траву. Все вокруг зеленое.

Легко забыть, как приятно гулять по такой тропинке. Только выбравшись на природу, вы понимаете, как это здорово, и нередко думаете, что стоило бы делать это почаще. Вы шагаете легко. Вы чувствуете, что могли бы идти так бесконечно долго, ничто не может вам помешать, вы неуязвимы. Конечно, вы понимаете, что это не так, но в этот момент у вас есть *ощущение!* Ваше тело в гармонии, ваши мысли упорядочены. Вы переходите на бег, и вас наполняет чувство счастья. Вы расправляете плечи и наслаждаетесь каждым шагом. Вы выбегаете на поляну и чувствуете, как солнце припекает вашу шею. Над головой пролетает шмель. Вы смотрите вверх, как он летит неизвестно куда, делаете несколько шагов ему вслед, подняв голову к бесконечному небу. Вы смеетесь. Воздух чист. Над вами ярко-голубое небо.

Вы снова поворачиваетесь и бежите легкой трусцой. На лбу выступает пот. Вам хочется бежать быстрее, и вы удлиняете шаг, энергичнее работаете руками. Выше, быстрее, дальше. Ваш пульс ускоряется, мышцы работают, ветер треплет волосы. Здорово! Вы бежите по тропинке, направо, налево, иногда укорачивая шаги, чтобы вписаться в поворот на извилистой тропе, но частота шагов и скорость только растут. Вы слышите свой топот. Вереск, растущий вдоль узкой тропинки, бьет вас по икрам. Вы дышите глубже, открываете рот, наполняете легкие, глубоко выдыхаете. Тропа начинает медленно подниматься в горку. Темп! Вы чувствуете себя быстрым и сильным! Склон становится все круче. Вперед, на вершине можно будет отдохнуть. Вверх, вверх, вверх!

Вершина. Вы останавливаетесь. Опираетесь ладонями на колени. Смотрите вниз. Восстанавливаете дыхание. Ваш пульс сразу замедляется — это значит, вы в хорошей форме. Вы оглядываетесь и видите, что впереди тропа пересекает небольшую гравийную дорогу. Вы останавливаетесь и смотрите направо и налево. Вы можете выбирать: свернуть на дорогу или отправиться дальше по тропинке. Свобода. Ваш выбор. У вас все под контролем, и вы сами принимаете решение. Вы одни в лесу, но вам ничто не угрожает. Вы улыбаетесь и наслаждаетесь жизнью.

Путешествие, восхождение в горы мне кажется удачной метафорой жизни. В начале своего жизненного пути вы стоите на маленьком плато, и перед вами открывается великолепный вид. Вы видите глубокие долины и прекрасные величественные горы. В долине прямо перед вами вьется река, исчезающая где-то вдалеке. Горы потрясают своей дикой красотой. Перед вами несколько дорог и тропинок. Вы можете выбрать любую из них.

Когда я был маленьким мальчиком, я собирал школьный портфель (конечно, с маминной помощью), зашнуровывал ботинки и проходил приблизительно два километра до своей школы. Кроме тетрадок и учебников, я складывал в свой портфель надежды и ожидания. Я уходил с безопасной «базы», где у меня был надежный тыл: чудесные родители и младшая сестра, которая во всем меня поддерживала. Я проходил несколько сотен метров по улице Олай Ольсен, потом сворачивал на тропинку, шел по ней до главной дороги, ведущей в Скогн в Трёнделаге, и наконец добирался до школы. И хотя со мной был мой лучший друг, Оле Бернт, который оказался самым высоким мальчиком в классе и из всех сил старался меня поддержать, я чувствовал себя очень маленьким — и в прямом, и в переносном смысле. Я шел по неприветливой темной долине, полной неведомых опасностей. Через некоторое время мой портфель становился тяжелее. Нести его было не так уж трудно, но назвать эту ношу легкой и приятной тоже нельзя. Меня не слишком часто дразнили или колотили на школьном дворе, но именно издевки, подначки, тычки и враждебные взгляды заставляли меня чувствовать,

СЕЙЧАС!

будто я пробираюсь по болоту. Через год мы переехали из Скогна в Валер в Солоре, где я пошел во второй класс. Новая «база» была расположена всего в нескольких сотнях метров от школы, но чтобы попасть в школу, я все равно каждый раз пересекал свою маленькую мрачную долину. Каждый день по дороге в школу я морально готовился встретиться с теми задачами, которые меня ожидали. Я говорил себе, что сегодня буду хорошо отвечать на уроках, поднимать руку, когда учитель о чем-нибудь спросит. Я бессознательно считал своей победой, если мне удавалось добиться в чем-то успеха, несмотря на то что я находился в мрачной долине.

В школьном дворе я часто стоял в стороне и наблюдал за ребятами, которые дурачились, играли в футбол, подбрасывали монетки и пинали мяч. Шли годы, я пытался понять, в чем разница между мной и ними. Скорее всего, дело просто в том, что я был меньше ростом, говорил с акцентом, стал никудышным спортсменом и (вероятно, это самое важное) я был не уверен в себе и не мог вписаться в компанию. Но тогда мне было сложно все это понять.

В каком-то смысле я стал искателем: я хотел знать, как найти новую дорогу, которая выведет меня из этой долины. Любопытный и озадаченный, я очень хотел найти выход. Надежда, что этот путь существует, стала сильнее, когда я начал читать биографии знаменитых людей, которым удалось превратить свою жизнь в невероятное путешествие: они взбирались на самые высокие горы и любовались потрясающими пейзажами. Они не бродили, как я, по мрачной долине, а отправились в путешествие и в дороге многое обрели: смысл, мастерство, позитив. Они были частью чего-то большего и щедро делились с теми, кто был рядом. Больше всего меня вдохновляло то, что их жизненный путь часто складывался непросто, а у многих было не самое радужное детство. Многим из них повезло гораздо меньше, чем мне, но они все равно справились! Они стали для меня источником величайшего вдохновения, моими воображаемыми друзьями, с которыми я мог говорить каждый день, моими тайными приятелями. Наполеон, Тур Хейердал, Махатма Ганди, Уинстон Черчилль, Мохаммед Али и Томас Эдисон

указывали мне путь. Мне казалось, что у них было много радости. Я хотел себе того же.

Я многому научился у них в детстве и юности. Став взрослым, я продолжал учиться у людей, которых встречал в реальной жизни. Я начал задумываться о том, как они медленно, но уверенно шли вверх, о том, как почти незаметные повседневные ситуации стали широкими шагами на пути к потрясающей новой жизни. В их портфелях лежали не только надежды и ожидания, как в моем, у них было нечто большее. Все эти шаги — маленькие решения, выбор, который мы делаем каждый день. И я выяснил, что именно помогло им в достижении цели.

Трилогия о ментальном тренинге

Пять лет назад я начал писать «Без жалости к себе». Это была моя первая книга. Детское увлечение великими героями превратилось в систематический подход, направленный на обретение мотивации и поиск вдохновения. Я делал все что мог, чтобы помочь людям достигнуть намеченных целей. И тогда меня осенило, что я готов посвятить этому свою жизнь. Я могу заниматься любимым делом и помогать людям становиться лучше, достигать большего. Я горжусь тем, что книги «Без жалости к себе» и «На пределе»* были так хорошо приняты публикой. Их читали и продолжают читать тысячи людей. К моменту написания этих строк они были переведены на 13 языков. Это убеждает меня в том, что в мире есть место для моих мыслей и идей. Эти идеи не новы — я черпал вдохновение из многих источников. Но мне особенно приятно слышать, что именно в моем изложении они побуждают людей относиться к своей жизни более осознанно и применять те способы, о которых идет речь в книгах. Больше всего меня радуют отклики людей, которых мои книги вдохновили на перемены в жизни. Кто-то начинает новую жизнь с рывка и сразу делает огромный прыжок вперед, и меня

* Эрик Бертран Ларссен. На пределе. Неделя без жалости к себе. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016.

СЕЙЧАС!

это радует. Но в целом я думаю, что лучший способ капитально изменить свою жизнь — это двигаться маленькими шажками.

Книга «Без жалости к себе» рассказывает о том, как выбраться из реки и сделать первые шаги в правильном направлении, к вершинам, которых вы хотите достичь. Ваша первая задача — найти карту. Вам нужно поставить перед собой цель, и она станет картой, которая будет вести вас за собой. Кроме того, вам понадобится бинокль, чтобы время от времени посмотреть на свою жизнь со стороны и видеть себя в рамках более широкой картины. Только тогда вы поймете, верную ли выбрали дорогу.

В горном походе вам также понадобится альтиметр — для подъемов и спусков, которые вам, несомненно, встретятся. Вы не должны бояться спусков: каждый, кто поднимался на вершину горы, знает, что между пиками обычно располагаются долины. Вы не можете просто перепрыгнуть с одной вершины на другую, и чем выше горы, тем глубже между ними долины. Именно эти контрасты делают жизнь за пределами реки такой интересной. Вы сами выбираете, по какой местности идти.

Затем вам нужно двигаться в путь. «На пределе» позволит вам опробовать некоторые способы, чтобы увидеть, какие результаты они дают. «На пределе» даст вам толчок в нужном направлении, позволит заново оценить свои возможности и установить для себя более высокую планку. Вы покажете себе, на что способны. В этом смысле «На пределе» сможет стать той силой, которая выбросит вас из реки или направит по другой дороге. А новая дорога приведет вас в совершенно другое место. Воспользуйтесь шансом и проложите свой собственный маршрут. Выберите вершину и начните восхождение. Знайте, что вы можете выбраться из реки и выйти из долины.

Целью моих первых двух книг было помочь вам стать лучше, действовать более эффективно и в результате получить больше того, что я называю позитивом. У этой книги такая же задача. Книги можно читать независимо друг от друга: необязательно изучить первые две, чтобы извлечь пользу из этой. Но они дополняют друг друга. Первые

две книги рассказывают, как добиваться успеха в повседневной жизни и в случаях, когда это действительно важно. Однако мой взгляд на ментальный тренинг подробнее изложен в третьей книге, той, которую вы сейчас читаете. Она не о том, как добиваться успеха, она поможет вам *чувствовать* себя лучше, однако это есть необходимое условие для того, чтобы добиться успеха. Другими словами, мы говорим о том, как запустить цепную реакцию, где одно хорошее событие тянет за собой другое. В этих трех книгах изложен метод, который я называю *методом Бертрана*. «Без жалости к себе» — первая ступень. «На пределе» — книга о том, *как это делается*. «Сейчас!» — о процессе движения.

Я уверен, что единственное мерило успеха — позитив. Он — ключевая концепция книг «Без жалости к себе» и «На пределе». В этой книге вы узнаете больше о способах и методах поиска позитива.

По моему опыту, большинство из нас не слишком осознанно живут, делают выбор, придерживаются тех или иных ценностей и ставят перед собой цели. Многие просто надеются, что все сложится хорошо, и прыгают в реку. Когда что-то идет не так, как мы представляли, мы виним во всем внешние обстоятельства, но я думаю, мы все можем получить от жизни больше, учась у других, бросая себе вызов, развиваясь и привыкая думать собственной головой. Я уверен, мы все можем превратить свою жизнь в фантастическое путешествие, не важно, с чего оно начиналось.

В своих книгах я пытаюсь сказать, что мы сами несем ответственность за свою жизнь. От первого до последнего дня на нас влияет множество различных факторов, тем не менее насколько успешной будет наша жизнь, зависит только от нас. Люди, которым пришлось преодолеть неблагоприятные жизненные условия, вдохновляют меня больше всего. Они помогли мне поверить в то, что все возможно. Не важно, в каких условиях вы оказались, в какой семье родились, — вы можете влиять на собственную жизнь. Каким образом спланировать это путешествие, вашу жизнь — по большому счету только ваш выбор. Я прекрасно понимаю, что это может быть нелегко. Вы могли родиться

СЕЙЧАС!

в стране с ужасным правительством, где людям не хватает свободы. У вас могли быть плохие родители, может быть, вы больны, у вас есть травматический опыт или вас предали, что делает вашу жизнь намного тяжелее. Тем не менее я твердо уверен, что каждый может найти в себе силы и превратить жизнь в удивительное путешествие. В то же время я непоколебимо уверен, что помогать и поддерживать как можно больше людей на этом пути — это долг каждого из нас.

Истоки перемен кроются в нашем образе мыслей, или ментальности, если хотите. Разум по большей части управляет эмоциями, а эмоции управляют действиями. Устойчивые перемены в поведении влекут за собой перемену образа мыслей. На этом построена моя философия.

Таким образом, эта книга посвящена тому, как оптимально организовать ваше жизненное путешествие. Она показывает, что главная цель — это вовсе не достижение вершины горы. Поставить перед собой цель — это мощнейшее средство, которое поможет вам делать шаги в правильном направлении. Ведь чтобы хорошо сражаться, нужно знать, за что вы сражаетесь. Но самое важное в хорошей цели — это путь, который вы проходите, чтобы ее достигнуть. Если вы амбициозны, ваш путь будет совсем не похож на путешествие человека, просто плывущего по течению (или прозябающего в темной долине). Если вы решите подняться на вершину горы, вместо того чтобы надеть, как все остальные, гидрокостюм и прыгнуть в реку, вас ждут совсем другие приключения.

Я затронул тему важности присутствия в настоящем моменте и того, как развитие внутренней силы может этому способствовать. По моему опыту, внутренняя сила связана с некоторыми специфическими характеристиками. Некоторые из них наращивают внутреннюю силу, другие, наоборот, разрушают ее — вам нужно научиться избавляться от последних. В первой части книги я рассказываю о восьми характеристиках, или элементах, которые помогут вам стать сильнее. Затем я объясняю, от каких восьми свойств следует по возможности избавиться. Развитие внутренней силы означает *одновременно* отказ от нежелательных качеств и культивацию нужных свойств.

Я уделяю первостепенное внимание качествам, которые считаю наиболее исчерпывающими для обеих групп. Не важно, кто вы и какое место занимаете в жизни, я уверен, нам всем может принести огромную пользу работа над этими качествами. Разумеется, у вас может быть собственная версия, какие характеристики стоило бы включить в список, но, по опыту наблюдений за людьми, именно эти особенно выделяются. У каждой характеристики есть огромный потенциал, чтобы изменить вашу жизнь к лучшему. Читайте непредвзято, берите то, что вам нужно, — даже если вам импонирует всего одно качество, вы сможете увеличить внутреннюю силу, если будете работать над ним. Начав с какой-то одной характеристики, вы сможете затем продолжать сознательно стремиться к тому, во что вы верите.

Чем больше у вас внутренней силы, тем легче вам будет сосредоточиться на происходящем. Во второй части книги я подробнее рассказываю о присутствии в настоящем: что для этого нужно, какие радости это может вам принести и как превратить способность в конструктивную жизненную силу.

Меняться нелегко, но все же можно. Самое главное — организовать этот процесс и принять на себя ответственность за свой рост, а не просто надеяться, что хорошее когда-нибудь случится. Важно поверить, что вы можете по-настоящему измениться, развиваться и стать лучше. Признать, что часть устоявшихся стереотипов нужно пересмотреть, а может быть, и вовсе от них отказаться. Если вы не верите, что это возможно, тогда вам стоит прямо сейчас закрыть книгу и отдать ее тому, кто, на ваш взгляд, более восприимчив к переменам.

В этом путешествии, этапы которого складываются из вашего выбора, из дней и моментов, которыми наполнена ваша жизнь, действительно можно чувствовать уверенность в себе. Вы знаете, что у вас все под контролем, вы спокойны и в безопасности, а значит, совсем нетрудно получить позитивный опыт. Если вы справитесь с этим, вам станет намного легче наслаждаться путешествием — а иногда просто сидеть, расслабившись, и наблюдать. Иногда важно просто быть.

ЧАСТЬ I

Внутренняя сила

*Вы имеете власть над своим разумом — но не над событиями.
Уразумев это, вы обретете силу.*

Марк Аврелий

Вы просыпаетесь с чувством, что сегодня вам нужно многое сделать, но не уверены, сможете ли выполнить все, что запланировали. Приближается экзамен, но вы знаете, что и сегодня вряд ли будете готовиться столько, сколько следовало бы. Вы станете отвлекаться, подолгу зависать в интернете, делать слишком большие перерывы — словом, сегодня все будет так же, как вчера. Экзамен пройдет плохо. Знакомая картина.

Вы знаете, что должны выйти на пробежку, но последний раз вы бежали так давно, что теперь вам наверняка будет очень трудно: вы быстро устанете и перейдете на шаг, раздосадованные тем, как мало пробежали. Незачем было и затевать эту пробежку — только лишнее расстройство. Вы говорите себе, что завтра все будет по-другому, вы начнете новую, правильную жизнь, но в глубине души знаете, что этого не случится — ни завтра, ни послезавтра.

Вы приходите на работу и чувствуете, как у вас внутри все сжимается. Что вас сегодня ждет? В каком настроении руководитель? Какие недостатки она найдет? Почему она не может просто доверять вам? Вы уверены, что хорошо делаете свою работу: вы уже много лет трудитесь в бухгалтерии этой компании и знаете все, что требуется. И все равно вы никогда не будете достаточно хороши. Впрочем, вас не критикуют открыто. Ваша руководительница много читала о том, как мотивировать своих сотрудников, она постоянно пробует новые подходы, но когда дело касается вас, она просто не может ничего с собой поделаться: на ее

СЕЙЧАС!

лице явно читается неудовольствие. Самые интересные задания она всегда отдает другим. Ужасное чувство: видеть их на встречах, где должны быть вы, слышать, как они обсуждают стратегии, когда вы знаете, что справились бы ничуть не хуже. А может, она права? Может быть, вы на самом деле не такой уж хороший сотрудник? В прошлом году, когда у вас был шанс поучаствовать в составлении бюджета, вы выдвинули потрясающе глупое предложение. Может быть, другие действительно намного умнее вас? Может быть, вы действительно способны только выписывать счета-фактуры? За обедом вы, как обычно, садитесь рядом с Фредриком. Он, по крайней мере, соглашается с тем, что ваша руководитель некомпетентна. Приятно слышать, что вы не одиноки в своем мнении.

Мы все терпели поражения. Возможно, мы сами сделали что-то глупое, может быть, кто-то поступил с нами несправедливо, так или иначе, мы это запомнили. Нам всем знакомо это чувство — что другие намного лучше нас, они с легкостью могут все исправить и умеют то, о чем мы сами можем только мечтать. Совершенно нормально чувствовать, что вы не дотягиваете, а повседневные требования вас слишком тяготят. Мы мечтаем о лучшей жизни. Мы надеемся, что в один прекрасный день все разрешится само собой. Ах, если бы! Если бы мы получили новую работу, нашли другую девушку, добавили немного упорядоченности в свою жизнь. Если бы мне удалось взять себя в руки, если бы я не чувствовал постоянную подавленность, если бы у меня было время просто сесть и подумать...

Но, конечно, так бывает не всегда. Есть ситуации, когда мы в безопасности и чувствуем себя сильными и спокойными. Если вы работаете осознанно, вы можете получить больше внутренней силы. Вы способны найти в себе опору, которая поможет вам чувствовать себя совершенно непоколебимым в любых обстоятельствах. Вы будете чувствовать, что вы надежно защищены, и это даст вам ощущение внутреннего покоя. Вы всегда будете чувствовать, что держите ситуацию под контролем, будете испытывать уверенность в себе.

Я встречался, разговаривал и знакомился ближе с людьми, у которых была эта внутренняя сила. Постоянное напоминание о ней, которое я получаю в разговорах с разными людьми, — одно из преимуществ моей работы. Я получаю частицу этой силы от каждого, с кем беседую. В каком-то смысле я надеюсь передать ее и вам, как читателю. Я многому научился у людей, с которыми разговаривал, и хочу поделиться этим знанием с остальными.

Мне кажется, что у меня довольно много внутренней силы, но так было не всегда, и мне предстоит пройти еще долгий путь. Каждый день я пытаюсь укрепить и приумножить свою внутреннюю силу. На мой взгляд, этот процесс бесконечен. Внутреннюю силу нельзя получить однажды и пользоваться ею всю оставшуюся жизнь. С внутренней силой можно и нужно работать, развивать ее, осознавать и постоянно пытаться ее совершенствовать. Всю свою жизнь.

Когда вы прочтете первую часть этой книги, вам станет ясно, что я имею в виду. Понять, что такое внутренняя сила, будет проще, после того как вы узнаете, какие качества нужно приобрести и от каких избавиться, чтобы укрепить ее.

Восемь привычек, которые стоит приобрести

Вера в свои возможности

Величайшее различие между успешными и неуспешными людьми состоит, по моим наблюдениям, не в интеллекте, ресурсах или возможностях. Оно состоит в способности достигать намеченной цели и верить в эту способность.

Джеймс Клир

В своей книге *Philosophy for Polar Explorers* («Философия для полярников») путешественник, издатель и коллекционер предметов искусства Эрлинг Кагге пишет о том, как однажды спросил свою восьмилетнюю дочь Нор, верит ли она, что может стать в жизни кем угодно. «Да, но я думаю, что Сольвейг (ее пятилетняя сестра. — Э. Л.) верит в это еще больше, чем я», — ответила она. Почему же многие из нас, становясь старше, постепенно теряют эту веру?

Меня по-настоящему вдохновляет бизнесмен, с которым я много общался за последние два года. Он исключительно успешен во многих областях. Он создал собственную компанию и пользуется огромным уважением в своей отрасли. Однако больше всего меня привлекают его характер и манера держаться. Когда мы впервые встретились, этот человек произвел на меня большое впечатление: он скромный, честный и открытый, и в то же время сильный, энергичный и уверенный в себе. Успешный бизнесмен и просто очень хороший человек. Чудесное и вполне возможное сочетание.

Я сразу же задал ему вопрос: «Я думаю о вашем успехе в бизнесе. Не могли бы вы рассказать что-нибудь о своих личных качествах или действиях, которые легли в основу вашего огромного успеха, — как вы думаете, что вам помогло?»

Он не стал отвечать сразу и не испытывал ни малейшего дискомфорта, тогда как обычно люди, которых просят рассказать о себе и у которых нет готового ответа, чувствуют себя неуверенно и пытаются быстро, не раздумывая, найти ответ. Этот человек ни на секунду не отвел взгляда, что показалось даже немного странным, ведь это была наша первая встреча, проходившая в незнакомой для него обстановке. Никогда раньше он не разговаривал с ментальным тренером и все же был совершенно спокоен. Сцепив руки, положив их на стол и немного помолчав, несколько секунд он смотрел мне в глаза, потом медленно опустил взгляд на свои руки и, наконец, снова поднял на меня глаза и сказал (я помню его ответ дословно, несмотря на то что это было два года назад): «Может быть, дело в том, что я всегда думал: *все возможно*».

Я был поражен: передо мной сидел человек, возможностью работать с которым я гордился, и я его давно уважал, — и вот каким оказался его ответ. Я подумал: «Надеюсь, он считает, что я достаточно хорош, чтобы продолжать работать с ним». Это я потерял дар речи и на 99% уверен, что отвел глаза и начал ерзать на стуле. Какое-то время просто молча глядя на него, я все же собрался с духом и продолжил разговор.

Размышляя о том, почему меня так поразил его ответ, я пришел к выводу, что для этого были две причины. Во-первых, он сказал то, во что я сам искренне верю. Все, что вы говорите и думаете, влияет на вас — эта мысль лежит в основе ментального тренинга. Я получил наглядное подтверждение того, как мой метод применяется на практике человек, с которого мне хотелось бы брать пример. А во-вторых, он производил впечатление всем своим видом и манерой держаться. Было совершенно очевидно, что в этом человеке есть что-то сильное, основательное. Это

может прозвучать странно, но меня ошеломило то, как он меня выслушал, как он взял паузу, чтобы обдумать свой ответ, и с какой уверенностью он при этом держался.

Простой вопрос о том, как ему удалось добиться успеха в бизнесе, «разоблачил» его. *Все возможно*. Тот, кто так думает, не просто далеко пойдет — он обладает внутренней силой. Постепенно я лучше познакомился с этим человеком и убедился, что его запасы внутренней силы действительно огромны. Я учусь у него ничуть не меньше, чем он у меня. Я много думал, в чем истоки его внутренней силы. Что он делает в повседневной жизни, что дает ему такую силу?

Увеличение внутренней силы — это процесс. Вы часто делаете два шага вперед и один (или три) назад. На вашу жизнь воздействует множество факторов, но краеугольный камень, который вы кладете в основание вашей внутренней силы и который определяет ваши будущие успехи, это вера в свои возможности. Когда вы были маленькими, вы верили, что все возможно. Полицейский, военный летчик, поп-звезда, художник, знаменитый футболист, балерина — вы могли стать кем угодно, пределов не существовало. Вы могли посмотреть фильм о Супермене и мечтать о том, как научиться летать. Вы могли посмотреть другой фильм, и у вас была главная роль в изумительной жизни. Став взрослыми, вы собирались увидеть весь мир, путешествовать, делать открытия, жить в свое удовольствие! Наверное, так думают многие дети. К счастью.

Но в какой-то момент что-то происходит. Мы надеваем гидрокостюм и прыгаем в реку. Мы перестаем верить в то, что все может быть хорошо, и начинаем думать, что мечты становятся реальностью только во сне. Что же происходит? Так влияет на нас проза жизни? Реализм? Правда? Страх? Постепенно многие люди убеждают себя, что их жизнь будет простой и ничем не примечательной — нормальной. Как будто в определенном возрасте мы получаем сообщение: «С этого момента вы должны приспособливаться и не морочить себе голову глупыми

фантазиями». Люди верят в *нормальное* путешествие, затем убеждают себя и в том, что жизнь тоже будет *нормальной*. Что самое интересное, они совершенно правы!

Но если чье-то жизненное путешествие получается изумительным, что это, просто везение? Когда вы преодолеваете последние несколько километров, всегда находятся люди, которые говорят: «Это было чудесное путешествие». Что нам делать — просто надеяться, что при рождении мы вытянули счастливый билет, и ждать? «Я из тех счастливиц, у которых все отлично, или я, как большинство, буду жить кое-как, в крайнем случае, неплохо? Или даже хуже: могу ли я ожидать, что моя жизнь будет трудной?» Я думаю, вы можете заложить краеугольный камень, на котором будет начертано: «Я могу». С поддержкой или без поддержки родителей и друзей, независимо от того, какая обстановка вас окружает, вы можете поверить в свои возможности. Но важнее то, что вы это все-таки сделаете.

Заложив этот краеугольный камень, вы положите начало внутренней уверенности в том, что вы способны превратить свое жизненное путешествие в нечто удивительное, прекрасное, впечатляющее и значительное. Оно станет таким, что вы сможете вспоминать его с гордостью и огромной радостью. Я рекомендую вам отправиться на прогулку в горы, или найти место, где вы можете смотреть на море, или поднять голову к вершинам деревьев в лесу — или заглянуть поверх забора во двор тюрьмы. Когда вы найдете свое место, подумайте о том, почему хотите заложить этот краеугольный камень. Подумайте, что вы сможете, а затем представьте себе, что вы его закладываете. Визуализируйте небольшую церемонию, в присутствии мэра, ваших друзей и родителей: вы кладете этот камень в основание вашей личности, глубоко внутри, в сердце своего существа. Если хотите, можете добавить в эту картинку оркестр, улыбающиеся лица и аплодисменты! Возможно, дальше вас поджидают множество неудач, тревог и разочарований, но в глубине души тихий голос будет непоколебимо повторять: *«Я верю, что могу»*.

Я верю, что каждый может. А как же те люди, которые начинают в ужасающих условиях? Я верю, что возможности есть у каждого, независимо от того, с чего он начал. А как насчет сомневающихся, критиков, людей, которые говорят, что все не так просто? Они правы, если речь идет об их собственной жизни. Когда же они вам говорят: «Не замахивайся на большее. Не будь слишком амбициозным, не мечтай, не летай высоко — тогда будет не так больно падать. У тебя нет к этому способностей», эти люди расписываются в том, что ничего не понимают. На самом деле самая важная вещь — это радость путешествия, которую вы получаете по дороге к вершине. Вершина — это мотивация, а путешествие — это каждый шаг и день, прожитые в дороге к вершине. Делайте эти шаги и верьте в свои возможности! У каждого из нас есть все необходимое, чтобы достичь вершины. Что вы будете считать своей вершиной, зависит только от вас. Это необязательно должна быть карьера, деньги или другие вещи, которые мы привыкли считать «успехом». Для кого-то вершина — получить работу, найти хороших друзей, или избавиться от постоянного стресса. Будьте амбициозны, но сами определяйте свои цели.

Если вы говорите с людьми, которые не верят в ваши возможности, значит, они сами еще не заложили свой краеугольный камень. Важно, чтобы вы решили, что можете создать то, что хотите. К вам могут прийти неуверенность, страх и сомнения, но рано или поздно они обязательно отступят, потому что в глубине души вы знаете: вы можете. Повторяйте снова и снова: «Я могу. Я верю, что я могу». Говорите себе это, пока на самом деле не поверите.

Многие считают, что их жизнь будет обычной и нормальной, а вы так же твердо уверены, что ваша жизнь станет совершенно замечательной. Ваша внутренняя сила вырастет, и вместе с ней вы получите внутренний покой, уверенность, чувство контроля. Может быть, вы используете все это, чтобы стать более щедрым и великодушным? Возможно, вы станете добрее? Может быть, вера в свои возможности

направит вас на новый путь, который вам лучше подходит? А может быть, вы будете двигаться дальше по той же дороге, что и раньше, но со спокойствием, которого до этого не знали.

Если вы хотите обрести внутреннюю силу, вы должны поверить, что у вас есть для этого все необходимое.

Человек, обладающий внутренней силой, не перестает верить в то, что перемены возможны.

Ценности

*Убеждения становятся мыслями,
Мысли становятся словами,
Слова становятся деяниями,
Деяния становятся привычками,
Привычки становятся ценностями,
Ценности становятся судьбой.*

Махатма Ганди

Не так давно мы с коллегами вели занятие в кинотеатре «Феликс» в Осло. Мы предложили участникам одно упражнение. Мы спросили: «Что вы считаете самым важным в жизни? Перечислите 16 пунктов».

В самом деле, что в вашей жизни самое важное? Это серьезный вопрос, но мы задаем его себе довольно редко. Многие никогда раньше не делали это упражнение. Пожалуй, даже странно, что мы не думаем об этом чаще. У нас всего одна жизнь, время бежит быстро, но мы понятия не имеем, что же для нас важнее всего. Конечно, мы можем пространно рассуждать о ценностях, но я сейчас говорю не об этом. Я спрашиваю просто: «Что для вас самое важное?»

Поначалу слушатели были немного ошарашены: им казалось, что 16 пунктов — это очень много. Но стоило начать писать, как они вспомнили многое: любовь, партнер, друзья, семья, дети, чувство собственной значимости, принадлежность к сообществу, хорошее здоровье, рост, учеба, чувство достижения, искусство, осознанность, забота, щедрость, уверенность в себе, эмпатия, удовольствие, благодарность, честность, храбрость, юмор, власть, вдохновение, справедливость, знания, верность, природа, оптимизм, мир, гордость, честь, реализм, репутация, богатство, самоуважение, чувственность, солидарность, духовность, сила, успех, сотрудничество, способность прощать, умиротворенность, возможность быть полезным, благотворительность,

мудрость, внутренний мир, победа, работа, надежда, свободное время, предвкушение, разнообразие, цельность, безопасность и свобода. Важных вещей бесконечно много. Я перечислил далеко не все, и вы наверняка можете дополнить этот список. После того как каждый участник составил свой список, мы попросили их вычеркнуть пять пунктов — наименее важных из шестнадцати. Сделать это было нелегко. Но потом задание стало еще сложнее — мы попросили вычеркнуть из списка еще три пункта. Затем еще четыре. И еще один. Наконец, в каждом списке осталось всего три пункта. Многие участники чувствовали дискомфорт, вычеркивая последние пункты.

Придумать и записать три самых важных вещи совсем не то же, что вычеркнуть 13 и оставить только 3. Упражнение дается нелегко, потому что вы должны сознательно вычеркнуть из списка важные для себя пункты. Но это упражнение повышает вашу осознанность.

Мне повезло: я каждый месяц встречаю новых людей и могу спросить их уже на первой или второй встрече: «Каковы ваши ценности?» При этом я вспоминаю и о своих ценностях, ведь пока они обдумывают ответ, я тоже об этом размышляю. Меня не перестает удивлять, как быстро наши ценности забываются в повседневной жизни. Следующий вопрос: «Живете ли вы согласно своим ценностям?». Вот когда люди начинают по-настоящему задумываться. Ясно, что вы будете ощущать больше уверенности, определенности, внутреннего покоя и контроля — и больше внутренней силы, — если сможете жить, руководствуясь тем, что для вас важнее всего! Таким образом вы зложите основу, на которую будет опираться каркас вашей жизни. Вы создаете своего рода компас, который всегда будет указывать вам направление. Каждый раз, когда вы делаете выбор, руководствуясь своими ценностями, вы отходите еще на шаг от реки, о которой я писал во введении. Ценности нужны в первую очередь для того, чтобы помогать вам делать правильный выбор как в малых, так и в больших делах.

Таким образом, человек, обладающий внутренней силой, осознает свои ценности, знает, в чем они заключаются, и ни на мгновение о них

не забывает. Он может вызвать их в памяти в любой момент, где угодно. Если задать ему вопрос о его ценностях, он ответит так же быстро, как на вопрос, где он живет или когда родился. Ценности — это ваш внутренний стержень. Эти три-пять наиболее важных понятий, которыми вы руководствуетесь в жизни, становятся частью вашей личности.

Мне приходилось бывать на деловых встречах в разных компаниях, во время которых руководители обсуждали те или иные шаги, и внезапно возникал вопрос: «Согласуется ли это с нашими ценностями?» Компании обыкновенно относятся к своим ценностям с предельной серьезностью. Ценности компании формируются в ходе продолжительных дискуссий и рассмотрения различных соображений. Ценности часто являются предметом широкого консенсуса. Процесс поиска подходящих ценностей не менее важен, чем то, в каких словах и выражениях они будут преподнесены. Этот процесс повышает осознанность: каждый может многое узнать, выслушав мнения других участников. В некоторых компаниях (их становится все больше и больше) принято ориентироваться на корпоративные ценности даже в повседневном выборе. Если ответ на упомянутый выше вопрос — «нет», и это «нет» оказывает непосредственное влияние на решение, которое будет принято, значит, мы имеем дело с компанией, которая руководствуется в работе своими ценностями. В идеале каждый сотрудник компании знает, каких ценностей он должен придерживаться, и получает постоянные напоминания об этом от руководства. Ценности также могут быть выражены в виде четких этических инструкций. Этот каркас обеспечивает принятие оптимальных для бизнеса решений.

Нам стоило бы использовать этот компас намного активнее и в личной жизни. Подумайте, какую пользу это принесет вам, сколько сомнений исчезнет, если вы выработаете для себя ряд основополагающих правил, которых будете придерживаться в повседневности. В обществе с законами и правилами, в организации с ценностями, в семье с четкими представлениями о воспитании детей, времяпрепровождении и бюджете, в воинской части с кристально ясными инструкциями все — граждане, коллеги, дети, солдаты — живут с ощущением предсказуемости

и надежности происходящего, что очень важно. Четкие ценности облегчают нам принятие решения и в то же время позволяют выбрать наиболее верный, оптимальный вариант. Человек, не выработавший в себе осознанность и не обдумавший свои ценности, чаще колеблется и принимает неправильные решения, потому что он заранее не определил для себя, что ему по-настоящему важно.

Если вы знаете, что в вашей жизни важнее всего, вы будете соответствующим образом расставлять приоритеты. Выходите на тропу и сверяйтесь с компасом. Сбиться с пути легко, и вы можете даже не заметить этого, пока не станет слишком поздно.

Если вы хотите обрести внутреннюю силу, вы должны иметь ценности.

Человек, обладающий внутренней силой, твердо знает, что в его жизни самое главное.

Выбор

Наши решения, Гарри, показывают, какие мы на самом деле, гораздо лучше, чем наши способности.

Дж. К. Роулинг, «Гарри Поттер и Тайная комната»

Должно быть, вы заметили, что я часто использую слово «выбор». Это не случайность. У вас всегда есть выбор. Всегда! В каждое мгновение вашей жизни у вас есть выбор. Это открывает перед вами удивительные возможности. Не важно, с чего вы начинали, у вас есть огромный выбор. О чем вы думаете, как реагируете на происходящее, сколько ответственности берете на себя в своей жизни, жалуетесь ли вы, критикуете, испытываете стресс, завидуете, жалеете себя, ведете себя эгоистично, раздражаетесь, тоскуете о том, чего уже не вернуть, ленились — все это ваш выбор. Никто не может решить за вас, о чем вам думать. *Вы сами решаете, как реагировать на происходящее.* Ваши мысли влияют на ощущения, а ощущения — на действия. Я глубоко уважаю людей, у которых был трудный старт, и тех, в чьей жизни присутствуют те или иные ограничения. Но я уверен, многие из нас даже не догадываются, из какого количества вариантов мы на самом деле можем выбирать.

На вас могут влиять другие люди, но в действительности только вы решаете, что вам думать. Вы можете осознать это более ясно, а значит, сможете делать выбор более уверенно, что, в свою очередь, сможет стать началом для невероятного жизненного путешествия. Если вы знаете, что у вас есть выбор, одно это уже увеличивает вашу внутреннюю силу. Вы лучше чувствуете себя во время путешествия. Шаги, которые вы делаете по направлению к своим целям и мечтам, становятся более уверенными, у вас на лице чаще появляется улыбка. Понять, что у вас всегда есть выбор, — это откровение. Многие чувствуют, что их ограничивает что-то, но вы всегда можете выбирать, как реагировать

на эти ограничения, что с ними делать, бросить ли им вызов или позволить им ухудшить качество вашей жизни. Нередко люди, имеющие какие-то ограничения, понимают все это лучше, чем те, кто живет самой обыкновенной жизнью.

Я никогда не забуду то утро в Драммене несколько лет назад, когда после меня выступал с речью бывший футболист Дагфинн Энерли. В 2005 году во время матча он столкнулся с одним из членов команды и сломал себе шею. Но он не позволил себе сдаться и проявил себя как человек, обладающий огромной внутренней силой. Он прошел через тяжелейшие испытания и сейчас передвигается в инвалидной коляске, но он служит наглядным доказательством того, что у вас всегда есть выбор. Он сделал свой выбор и попытался извлечь из своего несчастья как можно больше пользы. Кроме того, я знаю, что его поддерживали семья, команда и многие другие — и это показывает, что в тяжелой ситуации правильный выбор сделал не только он, но и окружающие.

Это очень важно: вы не должны вспоминать о том, что у вас есть выбор, от случая к случаю. Думайте об этом каждый день. В любой ситуации.

Если у вас есть выбор в больших и маленьких вопросах, вы держите все под контролем. Это важнейшая составляющая внутренней силы. В речном потоке вы ничего не контролируете. Вы находитесь во власти течения: ожиданий, норм, чужих представлений о том, как можно и нужно поступать. В «реке жизни» вы живете чужой жизнью, а не той, которую выбрали бы для себя. Это касается и маленьких повседневных решений, и большого жизненного выбора.

Мы тратим много времени и усилий на то, чтобы принять большое важное решение, но часто забываем, что маленькие решения в сумме не менее существенны. Большое решение — выбор партнера, учебного заведения или работы — кажется очень серьезным, и мы уделяем ему много внимания. Вы нередко чувствуете, что если сейчас сделаете неверный выбор, это определит дальнейшую судьбу. Нужно решиться: сейчас или никогда.

Но ведь с маленькими решениями все должно быть точно так же. Мы должны принимать их так же осознанно, как и большие решения в своей жизни. Потому что сумма маленьких решений говорит о вас намного больше. Однажды моя клиентка оказалась перед таким выбором. Она никак не могла решить, стоит ли ей поменять работу. Когда я попросил ее представить, какой станет ее жизнь через пять лет, сначала с одной работой, а затем с другой, ей было по-прежнему трудно понять, какой вариант ей больше подходит.

— Так может, выбор для вас не так важен? — спросил я. — Может быть, оба варианта одинаково хороши?

Самый важный вопрос в ее жизни оказался на самом деле не таким уж важным. Она могла выбрать любую из двух дорог, но не знала, какая приведет ее к более желанной цели. Однако маленькие решения, которые она принимала, тоже направляли ее в течение этих пяти лет по совершенно разным дорогам. Бросит ли она курить? Начнет ли ложиться спать вовремя? Как будет реагировать на неряшливость своего партнера? Будет ли чаще звонить друзьям, родителям? Станет ли брать на себя новые инициативы на работе? Многие люди не обращают внимания на маленькие решения, но именно в них сосредоточен огромный потенциал. Мы незаметно развиваем не самые полезные привычки, которые, в худшем случае, могут нанести нам серьезный вред. Просто подумайте о том, как мы позволили смартфонам вторгнуться в нашу жизнь — ведь у нас нет никакой внятной стратегии того, как, где и когда ими пользоваться.

Мы часто знаем ответы на маленькие вопросы. У вас есть выбор. Когда вы просыпаетесь утром, еще до того, как ваш день по-настоящему начинается, у вас есть выбор. О чем вы подумаете, когда прозвонит будильник. Мы знаем, что утром лучше встать пораньше и получить немного свободного времени, а не переставлять будильник еще четыре раза. Что вы будете делать: примете душ, выйдете на утреннюю пробежку, нанесете легкий макияж, сделаете многое или ничего? Что вы будете делать: побреетесь, погладите рубашку, позавтракаете,

положите на хлеб один или два ломтика салями? Вы можете выбрать, как одеться. Основатель и CEO* Facebook Марк Цукерберг и президент США Барак Обама так серьезно относятся к маленьким решениям, что подошли к вопросу радикально и каждый день одеваются одинаково. Цукерберг носит одни и те же серые футболки. Обама меняет синий костюм на черный. Стив Джобс поступал так же: он всегда носил джинсы и черную водолазку. Цукерберг сказал, что хочет навести в своей жизни настоящий порядок, чтобы все в ней работало безотказно и ему приходилось принимать как можно меньше решений, не имеющих отношения к его вкладу в свою компанию. Он хотел избавиться от всех незначительных повседневных решений. Поскольку ему приходилось принимать множество решений на работе, он хотел по возможности не тратить силы на неважные вещи. Вот это, я понимаю, осознанное отношение к выбору! Если вы каждый день будете принимать слишком много решений, вы устанете от этого. Это подрвет вашу силу воли. Говоря образно, каждый день вы имеете в своем распоряжении определенное количество силы воли, и важно, чтобы вам хватало ее для принятия по-настоящему важных решений.

Перелетая через Атлантику, я разговорился с соседом, и его пример помог мне понять, как мы делаем выбор. Мы болтали обо всем подряд, и он завел разговор о дорожных пробках. Вряд ли где-нибудь можно встретить больше справедливо негодующих, измученных и взбешенных людей, чем в пробке. Она возникает из-за ремонта дороги, аварии или просто из-за избытка машин на трассе. В этом нет ничего личного, пробка образуется вовсе не по злой воле кого-либо. Однако тысячи человек за рулем ничего не могут сделать, только медленно продвигаются в веренице машин. Мой сосед сказал, что стояние в пробках его всегда особенно бесило, но однажды ему пришло в голову, что это просто ерунда. Это было настоящее откровение: он понял, что раздражение ничего ему не принесет и на самом деле у него есть выбор. И он решил перестать злиться. Он был горд и счастлив: теперь он легко пропускал в утренней пробке других водителей, улыбался и махал им

* CEO — Chief Executive Officer (*англ.*) — высшая исполнительная должность в компании. В принятой в России иерархии аналог генерального директора.

рукой — и приезжал на работу точно в такое же время, как и прежде, не раньше и не позже. Поскольку стоять в пробках ему приходилось каждый раз, когда он ехал на работу, это решение сделало его день намного лучше. Подумайте об этом: у всех есть в жизни такие ситуации, когда наша реакция не приносит никаких положительных ощущений. В поисках позитива, и не в последнюю очередь для того, чтобы обрести внутреннюю силу, полезно осознать, что выбор есть.

На каждом шагу нас подстерегают всевозможные мелкие неприятности: интернет зависает, когда вы расплачиваетесь в онлайн-магазине, погода оказывается не такой, как вы ожидали. Вы никак не можете на это повлиять, но досада и раздражение в итоге отражаются на том, как вы себя чувствуете. Я не говорю, что все это не должно задевать — но надо выбирать наиболее оптимальную для себя и окружения реакцию.

Вы должны научиться распознавать ситуации, когда можете сами совершать выбор, и делать его правильно. Постепенно вы начнете узнавать эту крошечную искру, от которой вспыхивает ваше раздражение, и научитесь ее гасить. Может быть, вы даже сможете превратить ее в нечто позитивное. Поверьте, позитив, который вы получите, действительно того стоит.

С тех пор, застревая в дорожной пробке, я всегда вспоминаю этого человека. И мне это помогает: я осознаю, что сейчас ничего не могу поделать, и воспринимаю это как вызов — улыбнуться и быть терпеливым, пропуская вперед других водителей.

Одни решения даются легче, другие труднее: например, если вы решили временно поставить на первое место работу в ущерб семье или разорвать отношения с человеком, который вытягивает из вас энергию. Многие решения имеют свою цену — принимая их, вы чем-то платите: временем, усилиями. По моему опыту, решения, которые вызывают ощущение, будто ты чем-то жертвуешь, выбор, причиняющий боль, часто бывает самым важным. Вы можете отложить вопрос, чтобы он

сам как-нибудь решился с течением времени, но и это имеет свою цену, и часто — более высокую.

Если что-то вызывает боль, это значит, нужно делать выбор. При этом правильный выбор не всегда очевиден. Например, если с вами обошлись несправедливо, не всегда целесообразно искать справедливости. Иногда это невозможно, а если вы попытаетесь, только усугубите ситуацию.

— Забудь об этом, — говорила мне в детстве мать каждый раз, когда я чувствовал, что меня обидели или поступили со мной нечестно.

— Но почему? — спрашивал я.

— Потому что так тебе будет спокойнее, — отвечала она.

Долгие годы этот совет звучал словно эхо у меня в голове, возникая каждый раз, когда я в нем нуждался. В словах матери заключалась мудрость, к пониманию которой я постепенно пришел и сам.

Забудь об этом. Она не говорила: «Это прекратится» или «Сдавайся». Чтобы отпустить, забыть нечто трудное, нужно приложить определенные усилия. Прежде всего, я должен понять, что в этом случае передо мной стоит выбор. Я должен принять решение забыть. И чтобы сделать этот выбор, я должен иметь внутреннюю силу. Не отплатить обидчику тем же, не мстить, не ожесточаться, не поддаваться воздействию.

Если вы хотите обрести внутреннюю силу, вы должны осознать, что у вас всегда есть выбор.

Человек, обладающий внутренней силой, не верит в то, что в жизни все предопределено.

Смелость

*Рисковать значит тревожиться,
но не рисковать значит потерять себя.*

Сёрен Кьеркегор*

*Но тогда Юнатан сказал, что некоторые дела нужно совершать,
даже если они опасные.
— Почему? — спросил я.
— Иначе ты не человек, а просто ошметок грязи, — сказал Юнатан.*

Астрид Линдгрэн, «Братья Львиное Сердце»

Смелость не имеет отношения к наивности и глупости. Не думаю, что вам стоит прыгать с утеса с парашютом (если только предварительно вы не прошли серьезную подготовку и не осознаёте в полной мере риск такого дела). Быть бесстрашным не значит отключить здравый смысл, перестать просчитывать риски и тщательно анализировать ситуацию. Это не значит стать безответственным. Но я хочу, чтобы вы задумались, почему вас пугают ошибки и неудачи. Почему вы боитесь следовать велению сердца и делать то, о чем действительно мечтаете. Боитесь жить так, как по-настоящему хотите. Боитесь, что будете недостаточно хороши и у вас не окажется нужных качеств. Боитесь того, что о вас скажут другие.

Я совершенно не боюсь ошибок и неудач. Черт побери, я сделал очень много ошибок, и больших и маленьких. Я совершаю глупости, терплю поражения, но не боюсь этого и умею признавать свои ошибки.

* Сёрен Обю Кьеркегор (1813–1855) — датский философ, протестантский теолог и писатель.

Я часто извиняюсь. Каждый день делаю ошибки — даже значительные. За прошедшие полтора года я не раз ошибался, когда дело касалось моей компании Bertrand AS. Я делаю и личные ошибки. Страх сделать ошибку никогда меня не останавливает. Смелость заставляет меня дерзать. Чаще всего именно она толкает меня туда, где я терплю неудачи и совершаю ошибки. Нередко я даже не думаю о том, чтобы подстелить соломки или разработать план Б.

В моей жизни нередко случались поражения, которые имели серьезные последствия не только для меня, но и для других людей, — большие и маленькие. В школе я получал по французскому одни двойки. Собирался пойти в спецназ и учиться на пилота, но меня не приняли. Прошел через развод, последствия которого коснулись не только меня, но и других людей. Я сделал много ошибок, больших и маленьких, мне приходилось бывать в таких ситуациях и принимать решения, которыми я не горжусь, но я не боюсь снова споткнуться. Я получал плохие оценки, когда учился на магистра делового администрирования. Меня взяли на год в десант, но уволили раньше срока. У меня много недостатков: я далеко не идеальный бизнесмен, друг, партнер и отец. Быть неправым и делать ошибки — вполне обычное дело, и меня это не останавливает. Я не боюсь поражения — но я не боюсь и успеха. Мне не страшно услышать «нет», получить отказ, не понравиться. Конечно, я не испытываю от этого удовольствия и не добиваюсь этого специально, но я не боюсь. *Раньше* мне было страшно, а теперь — нет. Я не боюсь движения вниз, трудных периодов и временного дискомфорта. Конечно, лучше быть на высоте, но я не боюсь и оказаться внизу. Я могу сомневаться, достаточно ли я хорош, есть ли у меня нужные качества для решения очередной задачи. Я могу быть неуверенным в себе, но я не боюсь признавать это и способен понять, что задача стала для меня слишком сложной. Я не боюсь потерять все, что имею. Я знаю, что вполне могу обходиться малым. Конечно, я не хочу все терять, но я этого не боюсь. Мне не страшно умирать. Я не хочу умереть, но я не боюсь этого. Я пишу эти слова и испытываю дискомфорт, но я его не боюсь. Он не останавливает меня: я думаю, лучше сделать это.

Впрочем, я не могу назвать себя совершенно бесстрашным. Конечно, нет. Я боюсь несчастий, которые могут случиться с теми, кто мне дорог. Я не люблю высоту. Я могу находиться на высоте, но при этом чувствую страх. Я прыгал из самолета с автоматом, вещмешком и в полном снаряжении с высоты 3000 метров и около минуты находился в свободном падении — тогда я чувствовал страх. Но в целом я боюсь немногого. Мои ошибки, неверные решения и катастрофы научили меня тому, что я могу справиться с большими трудностями. Я знаю, что они меня не разрушают.

Действие создает действие. Руководитель однажды сказал мне: «Я верю в энергию, верю в действие. Каждый день я принимаю множество решений и знаю, что все они не могут быть совершенно правильными. Но до тех пор, пока я принимаю больше верных решений, чем неверных, я двигаюсь вперед». На мой взгляд, отлично сказано. Разумеется, одни решения важнее других и могут иметь более серьезные последствия, а значит, их нужно обдумывать особенно тщательно, но его подход мне нравится. Вы должны разрешить себе терпеть неудачи, чтобы делать что-то правильно. Вы должны осмелиться победить в спорте, любви, бизнесе и в жизни в целом. Если вами овладеет страх, вы будете парализованы. И тогда вы вряд ли сможете воплотить в жизнь свои мечты.

Иногда мне говорят, что я напрасно верю в людей, даю им надежду и мотивирую их изменить себя. Что, если этого не случится? Что, если они будут разочарованы? Тогда я отвечаю: «Уверю вас, я понимаю вопрос, но очень часто подобное отношение диктуется страхом. Когда мы начинаем разбираться в истоках этого страха, многие обнаруживают, что причин для него на самом деле гораздо меньше, чем казалось. Когда я спрашиваю, чего они боятся, они облачают свой страх в рациональные слова, и нередко выясняется, что *на самом деле* бояться почти нечего. Кроме того, ошибка важна еще и потому, что вместе с ней мы приобретаем опыт, который поможет добиться успеха в следующий раз. Страх часто бывает необоснованным».

Попробуйте сами. Задайте себе вопрос: «*Часто ли в повседневной жизни вы чувствуете необоснованный страх?*» Я знаю, что многие ответят «да».

Вы важнее, чем ваши успехи

Самое важное, это каким человеком вы будете, а не чего вы достигнете. Познакомиться просто с «хорошей девушкой» или «хорошим парнем» для меня такая же радость и вдохновение, как и встретиться с человеком, который многого добился. «Хорошая девушка» обладает внутренней силой, она позитивна, щедра, эмпатична, располагает к себе — это цельная личность. Если вам удастся жить в согласии со своими ценностями, если вы можете быть добрым и заботиться о других, значит, у вас есть прочная основа, которую никто не сможет у вас отнять. Вы крепко стоите на ногах, и вам *действительно* нечего бояться.

Если вы сможете бесстрашно относиться к жизни, то заметите, что многие негативные переживания уйдут: тревога, неуверенность, чувства, которые мешают укреплению внутренней силы.

Подумайте о том, какие слова люди могли бы произнести на ваших похоронах. Скажут ли они, что вы были хорошим человеком? Пускай вы не добились успеха и престижа в обычном понимании — но, может быть, вы обрели самое важное: вы оставили близким только лучшие воспоминания. Если вы достойны и честны, значит, у вас есть все, что нужно.

Я разговаривал с другом, его детям было шесть, восемь и двенадцать лет. Мы говорили о детях и их будущем и обсуждали образование и карьерные перспективы, которые их ждут.

— Для меня важнее всего, чтобы они были порядочными людьми, — сказал он.

ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

Это хорошее пожелание. Такие родители, как он, помогают своим детям обретать внутреннюю силу. Дети, воспитанные в такой атмосфере, имеют больше шансов избежать деструктивного страха перед неудачей.

Если вы хотите обрести внутреннюю силу, вы должны быть смелым.

Человек, обладающий внутренней силой, не боится неудач.

Решения

— *Капитан! Мы окружены!*

— *Прекрасно! Теперь мы можем атаковать в любом направлении.*

Автор неизвестен

Я смеюсь каждый раз, когда читаю эту цитату. Я встречал ее в самых разных вариациях и не знаю, кому на самом деле принадлежат эти слова, но когда они мне попадают, я почему-то представляю себе британских солдат и офицеров во времена колониальных войн в Африке. Я представляю себе британцев в красных мундирах с белыми диагональными ремнями на груди, в черных штанах и белых пробковых шлемах, похожих на те, которые в наши дни носят лондонские полицейские. Я представляю себе около 200 человек, вооруженных винтовками, штыками и саблями, стоящих лагерем на открытой пустынной местности. У них есть лошади. Палатки. Неожиданно со стороны гор показывается всадник. Он гонит лошадь галопом. Его появление вызывает в лагере тревогу, все взгляды устремляются на него. За всадником клубится пыль. Он проносится мимо часовых, стоящих у входа в лагерь, вылетает на середину и на скаку спрыгивает с лошади, заметив старшего офицера. Он бросается к офицеру, но быстро берет себя в руки, вытягивается и говорит:

— Капитан! Мы окружены!

Несколько мгновений офицер смотрит на него. Он совершенно спокоен. Затем он усмехается и произносит достаточно громко, чтобы его слышали все вокруг:

— Прекрасно! Теперь мы можем атаковать в любом направлении.

Блестящая реакция. Многие на его месте впали бы в панику, но он смог увидеть в ситуации новые возможности.

У людей, которыми я восхищаюсь, будь то члены семьи, знаменитости, друзья, клиенты или даже выдуманные персонажи из книг и фильмов, есть одна общая черта: они ориентированы на решение. Самый выразительный пример — Джейсон Борн из романов Роберта Ладлэма. Ориентирован на решение и Филеас Фогг из романа Жюль Верна «Вокруг света за 80 дней». Я читал эту книгу в детстве. В ней рассказывается о том, как Филеас Фогг заключил пари, что сможет объехать вокруг света за 80 дней. Дело происходило в 1872 году, и для того времени план был просто неслыханным. Все были уверены, что Фогг проиграет. В пути он встречал одно препятствие за другим, и много раз обстоятельства складывались самым плачевным для него образом. Но каждый раз, когда возникала проблема, Фогг думал только о том, как продолжить путешествие. Он не терял ни секунды на стресс и беспокойство. Хладнокровный и расчетливый, он изучал все возможности. И снова оказавшись в пути, он не думал о том, какие препятствия могут ждать его дальше.

Как Филеас Фогг, я много путешествую. Каждый месяц бываю в Нью-Йорке, читаю лекции по всей Европе, езжу на книжные ярмарки в Китай и вместе со спортсменами или бизнесменами в Сингапур и Лондон. В путешествиях неизбежно возникают раздражающие ситуации: рейсы отменяют, на паспортном контроле собираются очереди. Тогда я вызываю своего внутреннего Филеаса Фогга — человека, который постоянно оценивает, какие возможности у него есть, и не приносит свое душевное равновесие в жертву обстоятельствам, которые не может контролировать. Если очередь в аэропорту слишком длинная, и я знаю, что опоздаю на важную встречу, злость и досада мне ничем не помогут. Я обязан принять решение: позвонить людям, с которыми должен встретиться, и вызвать такси. Звучит очень просто, но сделать это оказывается намного труднее, и у меня часто ничего не получалось. Но я вспоминаю Филеаса Фогга и вместо того, чтобы раздражаться, признаю, что на данный момент это лучшее решение. Стресс и тревоги не приводят ни к чему хорошему.

В детстве я обожал фильмы Стивена Спилберга. Да и сейчас, признаться, люблю их. Когда в кинотеатрах показывали «Близкие контакты

третьей степени», «Е.Т.», «Балбесов» и «Индиану Джонса», я был в полном восторге. Кроме того, я был большим фанатом фильмов «Назад в будущее», в которых Марти Макфлай путешествует во времени на автомобиле DeLorean DMC-12. Я знал, что Спилберг также участвовал в создании этих фильмов. В фильме «Назад в будущее-2» у Марти Макфлая и Дока возникают серьезные проблемы с автомобилем — машиной времени. Они отправляются в прошлое, на Дикий Запад, и вдруг выясняют, что у них закончился бензин. Они рискуют навсегда застрять в другом времени! Во времена ковбоев и индейцев заправок еще не было. В тот момент, когда появляется проблема, Марти немедленно произносит:

— Так, что будем делать?

Никаких «О нет...», «Все пропало, это ты виноват» или «Теперь мы никогда не вернемся домой». Никакого нытья. Юный Макфлай мгновенно анализирует обстановку и сосредоточивает свои мысли на поисках решения.

Если вы думаете, что у вас проблема, то у вас будет проблема. Мы, люди, всегда удивляем друг друга в этом отношении: там, где вы увидите препятствие, другие разглядят возможность, то, что кажется вам самой простой вещью в мире, для других — непростое достижение. Это касается и повседневных жизненных мелочей, и самых крупных важных вопросов.

Кари и Пер, инженеры-нефтяники из западной Норвегии, 37 и 39 лет, потеряли работу в нефтяной компании, но отреагировали на это совершенно по-разному, хотя оказались практически в одной и той же ситуации. Они получили образование в Норвежском университете естественных и технических наук, у обоих есть дети, которые учатся в начальной школе, их супруги заняты на постоянной работе в другой отрасли. Тем не менее они реагируют по-разному. Мы, люди, очень разные — и слава богу. Я хочу сказать, что все мы можем сознательно относиться к своему мышлению, чтобы лучше себя чувствовать

и работать. Потеря работы — ситуация, способная многое открыть. Как вы будете себя вести: сразу опустите руки или увидите новые возможности?

Все компании, которые собираются что-то менять, сталкиваются с одной и той же ситуацией. Конечно, компания должна постоянно развиваться, добиваться новых результатов, оптимизировать свою деятельность, но иногда перемены слишком глобальны, и тогда сотрудникам приходится осваиваться в новых обстоятельствах. При этом важнейшая задача руководителя — сделать так, чтобы сотрудники осознали изменение ситуации и поняли, что теперь придется работать в новых условиях, хотя бы они этого или нет. Самый страшный кошмар руководителей — это сотрудники, протестующие против любых перемен.

Мы крайне отрицательно относимся к переменам, но когда нам приходится себя менять, через какое-то время мы все же говорим: «Что ж, вышло неплохо». Я уверен, многие сотрудники компании Hydro Oil & Gas продемонстрировали ориентированный на решение образ мыслей, даже после того как слияние их компании с Statoil стало неизбежным. Решить, что вы больше не участвуете в движении компании вперед, после того как в ней произошли перемены, совершенно нормально. Не быть ориентированным на решение неконструктивно ни для вас, ни для ваших коллег.

Самое лучшее в данной ситуации — осознать, что обстоятельства изменились, и делать то, что представляется наиболее уместным в долгосрочной перспективе.

Лучшие становятся лучшими и извлекают выгоду из новых и трудных ситуаций именно потому, что большинство не умеет этого делать. В бизнесе самый большой потенциал для заключения выгодных сделок и победы над конкурентами возникает в трудные времена и на трудных рынках, и именно потому, что большинство людей видит проблемы, а не решения. Компании, которые смогли таким образом добиться успеха, ясно показывают, какое место ориентированность на решение

занимает в их корпоративной культуре. На нас влияет окружение. Какая атмосфера царит у вас на работе, в семье? На что вы тратите свою энергию: на проблемы или на решения?

Переключить свои мысли с проблемы на решение нелегко, иногда это даже причиняет боль. И конечно, это не всегда бывает просто как дважды два, неважно, насколько вы осознанно мыслите. Очень многое в нас продолжает сопротивляться. Мы бросаем вызов своему страху, учимся принимать перемены. Но этот навык можно совершенствовать. Нужно научиться различать ситуации, в которых вы можете что-то сделать, и случаи, которые нужно просто отпустить. Осознанно работая над обретением внутренней силы, вы обнаружите, что можно просто находить решение вместо того, чтобы копаться в разных вариантах. Что-то происходит внутри вас на глубинном уровне. Благодаря этой подготовке вы сможете выполнить необходимые перестройки в тот момент, когда перед вами возникнет задача.

«Все равно мы все умрем», — обычно говорю я. Это слегка старомодная версия слогана YOLO (You only live once), который в ходу у нынешней молодежи: «Живешь только один раз». Я не хочу сказать, что уметь фокусироваться на решениях утомительно. Совсем наоборот: это умение позволяет решить множество проблем, которые в перспективе могут стать утомительными. Ориентироваться на решение — это процесс, и когда он станет неотъемлемой частью вашего характера, вы начнете получать от него удовольствие. Вы поймете, что это приносит пользу и вам, и людям, с которыми вы общаетесь.

Первый шаг к тому, чтобы научиться ориентироваться на решение, — принять ситуацию, в которой вы находитесь. Вы должны осознать и принять стоящую перед вами проблему или требующую решения задачу. Впрочем, не всегда ситуации бывают такими же однозначными, как у Кари и Пера, потерявших работу. Если в институте у вас плохая успеваемость по математике, бесполезно раздумывать и рассуждать о том, как вам не дается математика и как вы ее ненавидите — так вы лишь впустую потратите свою энергию. Вы должны принять, что

математика обязательный предмет в вашем расписании, а затем найти способ подтянуть ее.

Спросите себя, *почему* вам необходимо найти решение вставшей перед вами проблемы. Это повысит вашу мотивацию. Если начальник дал задание, которое вам не нравится, почему нужно найти лучший способ его выполнения? Почему вам нужно учить математику?

Еще один базовый вопрос, который вы можете себе задать: «Действительно ли я должен решить эту проблему?» Вы вполне можете прожить, не имея блестящих способностей к математике. Но тогда вы не должны впустую тратить силы, раздражаясь из-за уроков и тестов, или переживать, что у вас в дипломе стоит не лучшая оценка. Вы можете сделать все от вас зависящее, чтобы передать задание, полученное от начальника, кому-нибудь другому, но в таком случае вы не должны удивляться, если следующее, более интересное поручение, тоже получит кто-то другой.

Умение ориентироваться на решения тесно связано с любопытством. Сочетание этих двух качеств постоянно расширяет границы ваших возможностей, позволяя освоить и испытать нечто новое. Давайте представим, что начальник спрашивает, кто может привлечь новых клиентов. Если вы спросите себя: «Чему я могу при этом научиться? Если я приму вызов, что хорошего мне это принесет?», — то вы, скорее всего, ответите: «Я возьмусь за это с удовольствием», а не подумаете: «Ну уж нет, я должен любыми способами избежать задания, это будет трудная работа, и мне постоянно будут отказывать». Если вы любопытны и ориентированы на решение, вам откроются новые возможности, и не успеете вы глазом моргнуть, как ваша карьера приобретет новое захватывающее направление. Этот образ мыслей хорошо работает, даже если вы прививаете его себе через силу.

Будьте любопытными, интересуйтесь миром вокруг и людьми, которых встречаете, и не забывайте интересоваться самим собой. Принимайте вызов. Обязательно попадайте в новые и неизвестные ситуации

и следите за своими ощущениями. Тогда ваша жизнь не будет застоявшейся и однообразной. Дополнительный плюс заключается в том, что любопытство и желание учиться новому — самые эффективные способы борьбы со старением мозга.

Как можно чаще напоминайте себе, что нужно ориентироваться на решение, и добавьте немножко любопытства. Это принесет вам пользу.

Если вы хотите обрести внутреннюю силу, вы должны видеть возможности.

Человек, обладающий внутренней силой, не фокусируется на проблемах.

Порядок

Порядок — не враг свободы.

Анна Сетне

Всемирно известный японский писатель Харуки Мураками в молодости держал в Токио джаз-кафе. Он работал круглые сутки и, по его собственным словам, выкуривал по шестьдесят сигарет в день. Однажды кто-то предложил ему заняться бегом. Мураками купил пару кроссовок и отправился на пробежку. Больше ему ничего не потребовалось. Он мгновенно втянулся и с тех пор бегал почти каждый день. Кроме того, он написал об этом книгу. Она называется «О чем я говорю, когда я говорю о беге» и представляет собой нечто среднее между автобиографией и книгой о беге. Это захватывающая небольшая книжка, в которой он пытается объяснить, почему увлекается бегом, что ему дает бег и почему он считает это важным. Мураками пишет:

«Меня поражает, как часто людям, кроме самых молодых, приходится расставлять в жизни приоритеты, вычисляя, в каком порядке распределять свое время и энергию. Если вы к определенному возрасту не выработали такую систему, вам будет не хватать концентрации, равновесия в жизни.

Установить порядок — лучший способ справиться со стрессом. Многие думают, что порядок подразумевает скучную жизнь, в которой все распланировано и предсказуемо, но, по моему опыту, достичь максимума мне удается именно в те периоды, когда я успешно планирую и структурирую свое время. Я больше успеваю сделать на работе и с пользой провожу свободные часы. Мне не нужно тратить много времени и энергии на восстановление порядка, если что-то идет не так».

Приучитесь распределять время

Порядок — списки дел, годовые и ежедневные планы, но кроме того, это необходимость работать над вашим отношением к процессу. Необходимо погружаться в сложные схемы. Начните свой рабочий день с расстановки приоритетов: определите, какие задачи более важны, и начните с них. Это поможет вам избежать классической ловушки, когда вы постоянно занимаетесь срочными делами в ущерб важным. Тайм-менеджмент — одна из областей жизни, где небольшие перемены могут радикально изменить ситуацию. Само по себе планирование также вызывает ощущение контроля, и когда все идет по плану (это будет случаться все чаще по мере того, как вы станете совершенствовать свои навыки), это помогает вам получить больше позитива. Кроме того, у вас появится больше времени, чтобы заниматься тем, чем хочется. Вы не должны делать слишком много. Спланируйте следующий день. Раз в неделю спланируйте следующую неделю и раз в месяц спланируйте следующий месяц. Составьте приблизительную схему, когда и чем заняться. Когда вспомните что-то новое, запишите это в список текущих дел, чтобы вам не приходилось удерживать в голове слишком много. Составляя план на следующий день, перенесите пункты из списка в ваш календарь, чтобы список снова стал пустым.

Встретить лицом к лицу разнообразные задачи, встающие перед вами в процессе работы и учебы, вам поможет «метод помидора». Метод получил свое название благодаря популярным итальянским кухонным таймерам в форме помидора. Суть этого метода заключается в следующем: вы ставите таймер перед собой на стол и заводите его на 25 минут (разумеется, вы можете использовать любые другие часы, однако мобильный телефон может оказаться не слишком удачным вариантом: он скрывает в себе много соблазнов). В течение этих 25 минут вы должны работать строго над чем-то одним. Вы не можете встать и сходить за чашкой кофе, окно электронной почты должно

быть закрыто. Вы не должны позволять себе думать о чем-либо постороннем. Коллегам, которые вас обычно отвлекают, нужно сказать, что вы уделите им время, когда закончите. Поверьте, 25 минут — это дольше, чем вы думаете. И если вам удастся без помех завершить этот сеанс, вы обнаружите, что успели сделать невероятно много. Когда время истечет, сделайте пятиминутный перерыв и начните новый сеанс. После трех-четырех таких подходов вы будете готовы для более долгого перерыва. За несколько «помидоров» вы гарантированно успеете сделать намного больше, чем обычно.

Кроме того, вы должны научиться говорить «нет». Для меня это было трудной задачей. Я привык со всеми соглашаться и нередко брал на себя слишком много. Я боюсь что-нибудь упустить и думаю, что как-нибудь справлюсь. Но такая возможность есть не всегда: например, когда я должен быть одновременно в двух местах. Может показаться, что мне не следовало бы жаловаться, ведь я получаю множество интересных приглашений, однако для моих партнеров сорванные встречи — это неприятно. Таким образом я приучаю себя говорить «нет». Говорить «нет» не значит отказываться от работы или перестать ориентироваться на решение. Это значит реально оценивать свое время. Ни у кого из нас нет в сутках больше 24 часов.

Монозадачность и моноактивность

Если вы собираетесь заняться своими делами, важно делать их по одному за раз. Если вы постоянно отвлекаетесь и прерываетесь, ничем хорошим это не кончится. И здесь я хочу познакомить вас с двумя концепциями: *монозадачностью* и *моноактивностью*.

Наш мозг не рассчитан на такое количество переключений с одного предмета на другой, которое происходит в нашей повседневной жизни. Ему нужно больше времени, чтобы вернуться к предмету и снова сконцентрироваться. В своей увлекательной и эффективной книге *Operation Self-discipline* Агнес Рават дает совет.

Закончите одно задание, прежде чем переходить к следующему. Никогда не делайте несколько дел одновременно. Многозадачность не работает, и вот краткое объяснение, почему: человеческий мозг обрабатывает за раз только один предмет (или одну «цепочку информации»). Ваше внимание — это яркий луч света, направленный на предмет, которым вы сейчас занимаетесь. Чтобы передвинуть этот луч, требуется много энергии. Поскольку у нас довольно слабая оперативная память, последнее дело, которым вы занимались, или идея, которую вы обдумывали перед тем, как прерваться, будут быстро забыты, и вам придется начинать все заново.

Многозадачность и универсальность долгое время считались позитивными качествами, но теперь ситуация начинает меняться. Мы осознаём, что наш мозг не предназначен для такой нагрузки. Он должен сосредоточиться на монозадаче. Тренируя внимание и способность концентрироваться на происходящем, осознанно стараясь работать без перебоев, вы развиваете моноактивность своего мозга.

Если вы хотите обрести внутреннюю силу, вы должны избегать хаоса.

Человек, обладающий внутренней силой, делает одно дело за раз.

Щедрость

Выражая благодарность, мы не должны забывать, что высшее проявление признательности — не слова, а поступки.

Джон Ф. Кеннеди

Я сидел на веранде с моим тестем Трондом Моном. Он посвятил всю жизнь превращению семейной компании Frank Mohn AS в одного из мировых лидеров по производству трубопроводов и насосных систем для судоходных компаний и нефтяной промышленности. Мне нравится общаться с ним. Он отличный человек, обладающий огромными знаниями и проницательностью. Он потрясающе умеет слушать. Были летние каникулы, и мы долго сидели на веранде. Мы оба не говорили ни слова. Мы наслаждались видом моря, солнцем, теплом. Мне пришло в голову, что Тронд всегда производит впечатление человека, находящегося в мире с самим собой. Он уверенный, надежный, он держит все под контролем. У него есть внутренняя сила. Я нарушил молчание и задал вопрос, который задаю людям довольно редко:

— У тебя спокойно на душе, Тронд? У тебя есть внутренний покой?
Душевное спокойствие?

— Да.

Это был короткий, прямолинейный и четкий ответ. А я-то думал, вопрос покажется ему неожиданным, даже странным.

— Давно? — спросил я.

— Да. У меня невероятно много поводов для благодарности. А у тебя на душе спокойно, Эрик?

— Пожалуй, намного спокойнее, чем два года назад.

Такой поворот разговора меня удивил. Я думал, что мой вопрос может показаться резким и что Тронду потребуется время на раздумья, но я никак не мог предположить, что он спросит меня о том же самом. Вопросы обычно задаю я.

— Хорошо, — сказал Тронд.

И мы замолчали и стали снова смотреть на море.

Этот короткий разговор солнечным днем в июле 2014 года дал мне ключ к этой главе и в нескольких словах выразил еще один важный аспект обретения внутренней силы. Когда мне задали мой собственный вопрос, у меня в голове замелькали мысли. Тронд связал мой вопрос о душевном спокойствии с благодарностью. Я знал, что должен обдумать это. Чувствую ли я благодарность? Откуда происходит эта благодарность?

Я думаю, что благодарность Тронда, в числе прочего, основана на его щедрости. Он жертвует огромные суммы, миллиарды крон, на самые разные цели, от площадок для активных видов спорта до медицинских исследований и больничного оборудования. Не думаю, что кто-либо в Норвегии может превзойти Тронда по части благотворительности. Он делает пожертвования на исследования рака, магнитно-резонансные томографы, парки и спортивные центры, университеты, в пользу людей, сталкивающихся с теми или иными трудностями. Тронд отдает, ничего не ожидая взамен. Обычно он делает пожертвования тихо. Он отдает, потому что знает: это принесет радость всем вовлеченным сторонам. Получатели будут благодарны. И Тронд тоже благодарен.

Однажды мы говорили о том, что значит отдавать. Я сказал что-то мелочное, наподобие: «Компании и люди легко расстаются с деньгами, когда их много, если они получают большую прибыль». И мне стало неловко, когда Тронд быстро ответил: «Я всегда много отдавал

на благотворительность, даже в самом начале, когда мы ничего не зарабатывали. Я много давал обществу еще тогда, когда мы работали в убыток». Я прикусил язык. Мы всегда можем что-то отдать, независимо от обстоятельств. Лучшее время для благотворительности — когда у вас самих есть немного. Приятно, что отдавать можно самыми разными способами. Благотворительность приносит пользу не только тем, кто получает, но и тем, кто дает. Крупнейшие бизнесмены мира взяли за правило отдавать часть средств на благотворительность. Билл Гейтс, Уоррен Баффет. В Норвегии есть Олаф Тон, организация Kavli Foundation и многие другие. Величайшие герои спорта жертвуют свое время и деньги. Благотворительность приносит обоюдную пользу. Если дающий сам получает что-то в ответ, это не делает его дар менее ценным.

Мартин Йонсруд Сундбю всегда охотно делится с другими членами команды своим опытом и знаниями, помогающими быстрее бежать на лыжах. Для других это неслыханно. Они уверены, что лучше держать свои наблюдения при себе: это улучшит собственные шансы. Мартин доказывает, что все ровно наоборот. Забавный пример: в раннем подростковом возрасте, когда я активно занимался лыжным спортом, некоторые родители уходили в лес натереть воском лыжи своих детей, чтобы было незаметно, чем они пользовались. Я думаю, они выбрали неверную стратегию.

То же самое я наблюдаю в бизнесе. Людям, которые умеют делиться, воздается сторицей. У того, кто ведет себя открыто, разговаривает, укрепляет доверие и работает честно, возникают совершенно иные отношения с клиентами и даже с конкурентами. Таким образом, они получают доступ к мыслям и планам других людей. Они учатся и развиваются, к ним тянутся талантливые люди. Знание лучше всего растет тогда, когда им делаются. Такие люди действительно получают конкурентное преимущество! Великодушие привлекательно, и у некоторых людей оно становится *образом мыслей* и характеризует их личность в целом.

Когда речь заходит о примерах великодушия, известных всему миру, чаще всего вспоминают Нельсона Манделу. Он был источником вдохновения для огромного количества людей. Самое потрясающее, это как он относился к тем, кто обошелся с ним несправедливо. Он провел 27 лет в тюрьме на печально известном острове Роббен, из них 18 лет в невероятно тяжелых условиях, но что он сказал, когда наконец получил свободу?

«Никто от рождения не испытывает ненависти к людям другого цвета кожи, другого происхождения или другого вероисповедания. Люди учатся ненавидеть, и если они могут научиться ненависти, значит, их можно научить и любви, поскольку любовь более свойственна человеческому сердцу, чем ее противоположность».

И еще: «Если вы хотите помириться со своим врагом, вы должны работать вместе с ним. Тогда он станет вашим партнером». Чтобы справиться со всем, что выпало на его долю, и сохранить такой образ мыслей, Мандела должен был мыслить исключительно осознанно. У него была стратегия. Он стал ментальным тренером мирового уровня. И он прекрасно умел излагать свои мысли. Таким образом, он был лидером и ментальным тренером, человеком, склонившим многих к своим убеждениям. Он с радостью делился своими убеждениями и добротой, заражая людей огромным энтузиазмом.

В тюрьме на острове Роббен заключенным не разрешали читать газеты. Но у них было одно на всех собрание сочинений Уильяма Шекспира, переданное организацией Манделы АНК (Африканский национальный конгресс). Заключенные отмечали в книгах места, которые произвели на них особенное впечатление. Мандела поставил пометку рядом со следующими строками из трагедии «Юлий Цезарь»:

Трус умирает много раз до смерти,
А храбрый смерть один лишь раз вкушает!
Из всех чудес всего необъяснимей

Мне кажется людское чувство страха,
Хотя все знают — неизбежна смерть
И в срок придет*.

Мандела был готов погибнуть за свои убеждения, а не умирать медленной смертью труса. Он был согласен отдать свою жизнь. То, что сделал Нельсон Мандела, может показаться сверхчеловеческим, но на самом деле он был на редкость человеческим. Если мы, вдохновившись его примером, сможем сделать хотя бы малую толику того, что совершил он, мы уже многого достигнем.

Я верю в благотворительность. Я верю в доброту и щедрость. Очень важно напоминать себе об этом в повседневной жизни.

Если вы хотите обрести внутреннюю силу, вы должны быть великодушным.

Человек, обладающий внутренней силой, не мелочится.

* Цит. по: Уильям Шекспир. Юлий Цезарь / Пер. М. Зенкевича. М. : Искусство, 1959.

Разговор с умершими

Смерть делает жизнь бессмысленной: все, к чему мы стремились, заканчивается вместе с жизнью. Но она же наполняет жизнь смыслом: ее присутствие делает важным то немногое, что мы имеем, делает каждый момент драгоценным.

Карл Уве Кнаусгорд*, Min kamp

Когда я хочу взглянуть на свою жизнь под другим углом, я представляю, что скоро умру. О чем я тогда буду думать? О чем пожалею? Чем я буду гордиться? Как эти идеи повлияют на мой выбор в жизни *сейчас*? Для меня такие мысли — возможность взять передышку. Я думаю о том, что важно постоянно помнить обо всех больших и маленьких решениях, которые я принимаю каждый день, пока, пытаясь, взбираюсь вверх по склону, время от времени посматривая в сторону вершины, чтобы не терять вдохновения. Вот так сверяться по дороге намного лучше, чем обнаружить, что ты забрел не в ту долину, когда будет уже слишком поздно.

Кроме того, я делаю упражнение, которое продвигает меня еще на шаг. Я представляю, что разговариваю с умершими. Что они могли бы мне сказать, будь у них такая возможность? Какой совет они бы дали?

Ниже я привожу пример такого разговора. Вы сами решаете, с кем и как разговаривать. Вы можете записать свой разговор — возможно, вы увидите, как одно слово тянет за собой другое, и удивитесь тому, что вам откроется. Не стесняйтесь: если я могу поделиться своим разговором со всеми читателями этой книги, значит, и вы можете записать для себя такой диалог!

Кроме меня, в разговоре участвуют Вигдис, Тор и Кари. Я не знал их раньше. Я представляю, что мы сидим в мягких удобных креслах

* Карл Уве Кнаусгорд — норвежский писатель.

в уютной комнате. За окном темный зимний вечер. Вигдис умерла от рака в 1973 году, ей было 42 года. Тор отошел в мир иной зимой 1996 года, ему было 93 года. Кари погибла в автомобильной аварии в 2001 году, ей было 27 лет. Я вижу их перед собой: они сидят вокруг стола, удивительно спокойные. Они разговаривают, смеются, делятся рассказами о своей жизни. Я наливаю кофе в четыре чашки.

Негромко кашлянув, я сажусь, отпиваю маленький глоток обжигающего кофе и смотрю на Тора.

— Тор, вы прожили почти сто лет. Вы родились в 1903 году. Должно быть, вы прошли удивительный путь!

— Да, я благодарен за то, что мне выпало прожить такую долгую и полную событий жизнь.

Он тепло улыбается мне и продолжает:

— Вы, наверное, помните, что в год, когда я родился, братья Райт пролетели несколько метров над кукурузным полем. А я за год до смерти летал в Рим на реактивном самолете! Я видел Вторую мировую войну. Я наблюдал за тем, как менялись телефоны — от простой коробки, которая стояла у нас дома, когда я был ребенком, до сотовых устройств, которые может купить мой внук. Хорошо, что я это увидел. Я был инженером и интересовался космическими полетами, поэтому я рад, что мне удалось своими глазами увидеть, как идет освоение космоса, от запуска «Спутника» и полета Юрия Гагарина до Нила Армстронга, который ступил с лестницы корабля на поверхность Луны со словами: «Маленький шаг для человека, но огромный шаг для человечества».

Вигдис понимающе кивает. Я тоже чувствую оживление.

— Тор, мне интересно больше узнать о жизни, о том, как люди могут извлечь максимум из того времени, которое им отпущено на земле. Я знаю, что это непростой вопрос, но я должен спросить вас,

поскольку вы умерли какое-то время назад и можете смотреть на все отстраненно: если бы вы могли прожить свою жизнь заново, имея в запасе те знания, что у вас есть сейчас, стали бы вы что-нибудь менять? Я хотел бы услышать это не только от Тора, но и от всех вас.

Я смотрю на них и наконец останавливаю взгляд на Торе. Он снимает руки с подлокотников кресла, складывает их на коленях. Смотрит на них. Я медленно наклоняюсь вперед, но Тор не торопится с ответом. Часы тикают, в комнате стоит полная тишина, но в ней нет ничего напряженного и неестественного.

Тор набирает в грудь воздух, собравшись с мыслями, и говорит:

— Я должен был чаще быть благодарным за самое главное — саму жизнь.

Он серьезно смотрит на Кари и продолжает:

— Самое важное и прекрасное в жизни — это сама жизнь, но я слишком часто забывал об этом. Мне казалось само собой разумеющимся, что я дышу, мыслю, у меня бьется сердце, есть тело и весь мир вокруг. Теперь, когда у меня больше нет жизни, мне кажется в некотором смысле странным, что я так редко испытывал благодарность за простые вещи, и в то же время меня радует мысль о том, что жизнь сама по себе и есть величайший дар. Мне странно, что я совсем об этом не задумывался, не напоминал себе, что могу отбросить все мысли, заглянуть в самую глубь и увидеть: *у меня есть жизнь*.

Он бросает на меня вопросительный взгляд.

— С другой стороны, я понимаю, почему так случилось, — продолжает он. — Моя жизнь не всегда была легкой. Часто мне было трудно, тяжело, обидно. Я много раз оказывался глубоко на дне. В такие времена было совсем не до благодарности жизни. Кроме того, дни обычно полны заботами: нас постоянно занимают какие-то мелочи, повседневные мысли наполняют нас, как чашку, до краев.

Он указывает на свою чашку кофе.

— Каждый день в голове проносится так много мелких, коротких, повседневных идей, что они вытесняют глубокие, важные, долгие мысли. Но все же мне стоило думать об этом чаще.

Он повторяет с удрученным видом:

— Мне стоило думать об этом чаще.

Потом он смотрит на меня более уверенно. Он знает, о чем говорит.

— Мне следовало чаще заглядывать вглубь и напоминать себе, что я благодарен самой жизни. Я делал это несколько раз, и это было потрясающе. Это был ценный и важный опыт, одно из сильнейших переживаний в моей жизни, и, оглядываясь назад, я вижу, что это повлияло не только на меня одного. Когда вы благодарны, вы многое отдаете другим.

Он ненадолго умолкает.

— Если бы я снова оказался жив, я бы просто чаще делал паузы — где угодно: в поезде, в автобусе, в машине, перед сном, когда чистил зубы, делал зарядку или гулял в окрестностях Галлхепиггена, — чтобы сделать одну простую вещь: осознать свою благодарность.

Кари поднимает руку, она хочет что-то сказать. Тор смотрит на нее и едва заметно кивает.

— Я умерла молодой и никогда не думала обо всем этом, Тор. Но теперь я думаю. Я счастлива, что у меня были мои двадцать семь лет. Очень счастлива. Я хотела бы жить дольше, но теперь я понимаю, что жизнь, выпавшая мне, была прекрасной. У меня осталось множество чудесных воспоминаний. Я часто думала о том, если бы у меня был второй шанс, я осмелилась бы прожить *мою* жизнь, я не стала бы действовать

так, как ожидали от меня другие. Теперь мне очевидно, что я делала многое лишь потому, что меня толкали к этому родители, друзья, общество. Давление не обязательно было осознанным, но оно направляло меня. Мне стоило осмелиться и делать то, чего хотело мое сердце, намного чаще. Мне стоило слушать свое сердце, выбирая, с какими друзьями я хочу быть, чему учиться, какую работу искать, о чем думать. Но знаете, что я изменила бы в первую очередь?

Я качаю головой.

— Я много думала об этом. Я стала бы *счастливее*. Это так просто. Я бы больше улыбалась, смеялась, веселилась!

Теперь Кари улыбается.

— Я не хочу сказать, что с утра до ночи пропадала бы на вечеринках или творила какие-нибудь безумства, но я постаралась бы стать более жизнерадостной. Я до сих пор не понимаю, почему относилась к жизни так серьезно. Я могла бы лучше проявить себя в учебе, на работе и в разных социальных ситуациях, если бы была счастливее. Это пошло бы на пользу тем, кто был рядом со мной, и мне самой. Я выполняла бы большие и маленькие жизненные задачи с радостью, юмором и смехом. И хуже всего то, что я могла просто выбрать это. Для этого мне не нужна особая причина, другие гены или упорные тренировки. Я могла просто сделать это.

Кари говорит оживленно, с легким оттенком досады. Она обводит нас взглядом. Она хочет, чтоб все ее поддержали.

Вигдис смотрит на меня и говорит тихо, почти шепотом:

— Я тоже умерла сравнительно молодой: мне было 42 года. Я умерла через несколько месяцев после того, как мне поставили диагноз — рак, поэтому у меня было совсем немного времени, чтобы свыкнуться со всем этим. Все происходило очень быстро, но после у меня было

достаточно времени, чтобы поразмыслить о своей жизни. После смерти мои мысли, естественно, были заняты, главным образом, последними месяцами жизни. Это было ужасное и мучительное время, но в то же время тогда я вела как никогда полную жизнь. Я знала, что мне осталось совсем немного, и вопрос теперь стоял так: «Как проживу свои последние месяцы?» Конечно, я думала о своих близких друзьях и семье ничуть не меньше, чем о своей собственной судьбе.

Она лукаво улыбается.

— На следующий день после того, как мне поставили диагноз, я решила жить на полную. Я подумала о том, что в эпоху викингов дожить до моего возраста было редкой удачей, так что эти месяцы можно считать приятным бонусом. Я была благодарна за то, что дожила до своих лет. Конечно, я думала, что смерть пришла за мной слишком рано, ведь у меня были совсем другие планы. Я рассчитывала дожить примерно до 85 лет. Но я представила себе, что живу в Каменном веке. И это помогло. Я подумала, что у меня есть еще несколько месяцев, чтобы насладиться жизнью. Иногда я думала по-другому. Представьте, что когда-нибудь в будущем люди станут жить по 500 лет — тогда 85 тоже покажется ничтожным сроком. Все относительно.

— Наше желание жить в полную силу зависит от наших ожиданий и от того, сколько времени у нас в запасе. Что вы изменили бы, если бы вам сказали, что вам осталось жить пять лет? Мне же сказали, что у меня в запасе всего несколько месяцев. И я решила открыться, вобрать в себя как можно больше впечатлений и создать как можно больше хороших моментов. Эти месяцы были во многих смыслах ужасно тяжелыми, но в то же время в моей жизни происходили самые лучшие, самые прекрасные моменты. Я стала лучше понимать, что для меня действительно важно, с чем мне придется столкнуться, чему я готова посвятить свое время и просто о чем я буду думать. Я беспокоилась, что у меня осталось мало времени, но при этом меньше переживала из-за мелочей. Я не переживала стресс. Вела себя намного мягче с окружающими. Если говорить начистоту, раньше я была довольно

мелочной — но теперь этому пришел конец. Я перестала злиться на отца, за то, что он, как я считала, бросил меня в детстве. Мне казалось, эта злость что-то вроде тихой мести — но она ничем мне не помогала. Это было заблуждение. Моему отцу не становилось хуже от того, что я испытывала злость. Хуже от этого становилось только мне.

Я стала обращать больше внимания на все хорошее в людях и сама стала добрее. Я всегда помнила об отведенном мне времени, знала, что каждый день имеет значение, что я не должна воспринимать их как должное и их количество ограничено. Я стала восприимчивее к красоте мира вокруг. И теперь я подхожу к своей главной мысли и к ответу на ваш вопрос: для меня стали важными и приятными вещи, которых я раньше не замечала. Я понимаю, почему молодые тридцатилетние мужчины и женщины почти не обращают на это внимания, но для меня стало настоящим откровением, как много хорошего можно найти вокруг практически в любой момент, если смотреть на мир сквозь специальные «меня скоро не станет» очки. Может быть, мне повезло, что я испытала все это в молодом возрасте? Мне становилось лучше, когда я просто гуляла по саду и смотрела на жука в траве, на яркие цветы и слушала пение птиц. Мне становилось лучше, когда я слышала, как смеются дети. Знаете этот хороший детский смех? Мне становилось лучше от повседневных мелочей жизни. Я думала, что если со смертью все просто заканчивается, погружается в темноту, то сейчас мне нужно впитать все, что я вижу и слышу, все запахи и звуки. Муха, которая не может выбраться из спальни, где я пытаюсь заснуть, начинает казаться даже милой. Не раздражающей, а милой. Правда! Маленькое живое существо, разрезающее воздух как вертолет, с поразительной силой реакции. Вы никогда не задумывались, может ли муха сделать в воздухе петлю? Как вы думаете, может ли муха делать петли и вращаться, как боевой самолет?

Мы переглядываемся и смеемся.

— Я начала замечать дождь, солнце и ветер, любоваться ими. Я хотела попробовать вещи, которых никогда раньше не пробовала: я шла

в супермаркет и покупала фрукты, названия которых даже не знала. Тихая прогулка в лесу, ужин с другом, бокал вина, красивый вид, музыка Моцарта, хорошая книга, улыбка, комплимент или пожертвование нищему — все становилось ярким впечатлением. Я хотела получить от них как можно больше. Мучительное понимание того, что жизнь вскоре будет у меня отнята, помогло мне разглядеть красоту, которая всегда нас окружает. В каждом человеке есть что-то хорошее, я видела всё и решила уделять этому больше внимания. До того как мне стало известно о болезни, я многое хотела поменять в моем муже, но после я переключилась на то, что я больше всего в нем ценю. Я стала относиться так ко всем окружающим. Было приятно видеть красоту в людях, которые раньше мне не особенно нравились. Красивое часто было маленьким и незначительным, но *я его видела*. Мир вокруг меня остался таким же, как прежде, но мое отношение к жизни изменилось. Если бы я могла жить снова, я чаще вспоминала бы об этом отношении. Позволить себе жить *сейчас*. Я помню речи, которые звучали на моих похоронах. Люди говорили, как доброжелательна я была к ним. Это самое лучшее, что я могла захватить с собой в путешествие на другую сторону. Думаю, именно то, что я начала видеть во всем и в каждом красоте, по крайней мере, в конце, и сделало меня лучше и добрее. Я выбрала видеть красоту.

Вигдис опускает глаза. В комнате тихо. Я смотрю на остальных. Они смотрят на Вигдис. Все спокойно. Я спрашиваю, хотят ли они еще чашку кофе.

Когда я записываю такие диалоги с умершими и отпускаю свое изображение на волю, со мной что-то происходит. Это помогает оценить, помню ли я о больших и важных вещах в своей жизни. Многие из того, о чем я пишу, давно затерто до дыр, но от этого оно не становится менее важным. И поэтому я не расстроюсь, если вы подумаете, что я изъясняюсь сплошными штампами: я постоянно убеждаюсь, что людям часто бывает нужно снова услышать эти давно знакомые идеи. Снова и снова. Благодарность. Счастье. Осознанность.

Если вы хотите сделать это самостоятельно, вы можете решить, кем будет ваш собеседник: знаете вы его или нет, мужчина это или женщина, сколько ему лет и кем он был при жизни. Но задайте ему такой вопрос: «Что вы сделали бы по-другому?» Чтобы написать такой диалог, требуется определенное усилие. Но это проверенные приемы, помогающие осознанно обдумать самые важные вещи в вашей жизни. Они позволяют ненадолго остановиться, когда вы поднимаетесь маленькими шажками вверх по склону горы, и проверить, правильно ли вы идете.

Если вы хотите обрести внутреннюю силу, вы должны смотреть на свою жизнь отстраненно.

Человек, обладающий внутренней силой, поднимает взгляд вверх.

Восемь привычек, от которых стоит отказаться

Нытьё

Чемпионы тренируются. Неудачники жалуются.

Автор неизвестен

Это было в первые дни учений. Мы получили снаряжение и прошли проверку — забег на 3 км и другие тесты на силу и выносливость. Наконец, с физическими упражнениями было покончено, и мы вышли на марш. У каждого из нас были униформа, шлем, основное снаряжение, ботинки и оружие. Длинной колонной мы шли по лесам вокруг лагеря Трандум. Мы шли не очень быстро: это было просто ознакомительное упражнение. Курсанты в основном молчали. Они сосредоточились на чем-то своем и смотрели вниз на носки своих ботинок и на дорогу. Но некоторым, казалось, все было нипочем. Они болтали и наслаждались происходящим. По крайней мере, поначалу.

Парень передо мной сорвал на ходу несколько ягод дикой малины. Я подумал, что это хорошая идея, ведь мы не знали, сколько нам еще идти. Я тоже начал оглядываться в поисках малины. Увидел, протянул руку и сорвал ягоду, не сбавляя хода. День был жаркий и сухой, и малина показалась мне особенно вкусной. Чем дальше мы шли, тем становилось тише. В лесу вообще было на удивление тихо, учитывая, что по нему маршировало множество солдат в тяжелом снаряжении. Мы уже запомнили, что надо часто пить, особенно в жаркие дни. Я столько раз за день прикладывался к фляжке, что этот процесс стал почти

машинальным: сдвинуть автомат в сторону, развернуть верхнюю часть тела, расстегнуть две кнопки, достать фляжку, отвинтить крышку, сделать глоток — и все это на ходу. Я все больше уставал, любые лишние движения давались мне труднее, но дело того стоило. После полудня я почувствовал, что жара и долгий пеший переход меня очень утомили. Заболели ноги, я стал делать более короткие шаги, и мне постоянно приходилось трусцой догонять идущих впереди. Мы держали не самый интенсивный темп, но если долго идти пешком, это все равно чувствуется.

Рядом с нами размашисто шагали офицеры. Они двигались вдоль колонны вперед и назад и наблюдали за нами. Иногда они заговаривали с нами, спрашивали, откуда мы родом, чем интересуемся, как себя чувствуем, но по большей части они просто были рядом и наблюдали.

Я был где-то в середине нашей колонны. Мы шли, почти наступая друг другу на пятки. Где-то впереди, через три курсанта от меня, кто-то начал бормотать. Я услышал:

— Ну и почему нам не скажут, сколько еще идти, — какой в этом смысл?

На это никто не ответил. Курсант продолжал:

— У меня уже все ноги в волдырях. И пятки, и вся подошва, можете себе представить?

И тут кое-что произошло. Офицер, который шел рядом со мной, сделал два или три очень длинных быстрых шага вперед. Он слегка толкнул курсанта правым плечом, врезавшись в него на ходу. Он поднял указательный палец, сурово сдвинул брови и громко произнес два слова:

— ХВАТИТ НЫТЬ!

Потом он остался на месте, а курсант пошел дальше.

Это меня поразило. Все притихли. Ясно, здесь не пожалуешься, подумал я. И хорошо, что это произошло не со мной, ведь я думал ровно то же самое. Реакция офицера произвела на меня сильное впечатление: решительное действие, когда он рванулся вперед, и не в последнюю очередь выражение лица и четкий сильный голос.

Я провел на военной службе восемь лет и за это время понял, что жалобам и нытью в армии не место. К ним относятся неодобрительно. И это на самом деле совершенно естественно. От военных ожидают профессионализма и компетентности в условиях вооруженного конфликта, никто не ждет, что они будут ныть и жаловаться. То, с чем им приходится сталкиваться, тяжело само по себе, и вносить в ситуацию лишнюю негативную энергию совершенно ни к чему. В вооруженных силах такой подход осознанно культивируется: настрой может быть любым, но жалобы строго запрещены, даже в самых трудных условиях. Я сталкивался с необыкновенным оптимизмом и позитивным отношением к тяжелым условиям, когда тренировался в Северной Норвегии. Я встречал жизнерадостных улыбающихся солдат в нелегких обстоятельствах в Афганистане и видел норвежских офицеров, полных решимости, с огоньком в глазах, в Боснии, Косово и Македонии. Оглядываясь назад, я понимаю, что тем далеким летом 1992 года офицер отнюдь не случайно так резко отчитал курсанта, начавшего жаловаться во время марша. Офицеры ясно дают понять, что если у тебя есть проблема, о ней, разумеется, нужно сообщить и приложить усилия к ее разрешению, и ты должен об этом сказать. Но ныть категорически запрещено.

На мой взгляд, в армии сложилась особая культура, которой людям стоило бы уделить больше внимания. Важной частью поведения военных является осознанное выражение себя. Они видят, как сотрудничество и коммуникация влияют на поставленную перед ними задачу. Если организация действий в военное время страдает, последствия всегда бывают трагическими, поэтому армейская культура стремится сохранять позитив и оптимизм даже в трудные времена. В армии, когда дела идут плохо и обстановка становится опасной, вы изо всех сил стараетесь быть на высоте. В мире бизнеса все часто наоборот. Здесь

тоже бывают трудные времена: рынки падают, расходы приходится сокращать, — и тогда одни начинают действовать невпопад и работать хуже, а другие принимаются жаловаться. Мне случилось работать с агентами по продаже недвижимости и биржевыми брокерами, которые сразу начинали разговор с жалоб о том, каким рискованным стал рынок. Это был поучительный опыт.

Примечательно, насколько по-разному мы проявляем себя в одних и тех же ситуациях. Мне очень нравится история о двух продавцах обуви, которых отправили в другую страну. Когда самолет приземлился, продавцы увидели, что попали в бедную страну, почти все жители которой ходят босиком. Первый продавец немедленно позвонил начальнику и начал жаловаться на свои неприятности. Бессмысленно пытаться что-то здесь продавать, сказал он, тут вообще никто не носит обувь. Второй продавец, наоборот, обрадовался: он увидел огромный потенциал ситуации, ведь обуви еще ни у кого не было! Я всегда испытываю радостное волнение, когда встречаю людей с таким подходом к жизни. Людей, которые говорят себе: «Я могу выбирать, что делать — жаловаться или искать возможности». Я с удовольствием вспоминаю слова офицера, однажды сказавшего мне, что чем хуже погода на учениях, тем лучше для нас: «Если противник решит, что погода слишком плохая, он будет действовать менее сосредоточенно, и это даст нам преимущество. Чем хуже обстановка, тем нам лучше». Прекрасное отношение! Я с вдохновением думаю об Ингве, который в армии был моим командиром, а теперь стал близким другом: ему удавалось сохранять позитив в худших обстоятельствах. Когда другие жаловались, он находил что-нибудь положительное, на чем можно было сосредоточиться. Я прочел однажды в Financial Times: у всех успешных людей есть одна общая черта — им удается продолжать двигаться дальше, когда остальные сходят с дистанции. Люди, которые жалуются на начальство, на состояние рынка и на конкурентов, намного меньше думают о поисках альтернативных вариантов. Многим кажется, что это трудно изменить, и они могут даже считать, будто в этом есть что-то неестественное. Нельзя же быть таким позитивным! Такой у них девиз.

Я очень уважаю профессии лесника и рыбака. Когда я жил в Валере на востоке Норвегии и учился в начальной школе, мы с классом ездили на экскурсию в Норвежский музей лесоводства в Эльверуме. В одном из залов музея показывали, как жили и работали в старину лесники Хедмарка. Они жили в простых маленьких хижинах в лесу. Почему я до сих пор помню подробности поездки, которая была тридцать лет назад? Благодаря словам экскурсовода, рассказавшего, как холодно было в лесах зимой. Температура опускалась до 40 градусов ниже нуля, и по ночам люди в продуваемых сквозняками хижинах примерзали к стенам, рядом с которыми спали! Они спали, укрывшись стегаными одеялами и натянув на себя как можно больше одежды. Холод, сквозняки и конденсация — и одежда накрепко примерзала к бревенчатым стенам. Пока они спали, их волосы могли превратиться в сосульки. И по утрам им приходилось вырубать себя из стены. «Вот это да, — подумал я. — Круто!» Я стоял в музее, открыв рот. Тяжелая работа с утра до ночи, с коротким перерывом в середине дня, чтобы посидеть у костра, выпить кофе и перекусить. Поздно вечером приходиться домой и укладываться спать в ледяной хижине, чтобы наутро обнаружить, что тебе нужно вырубать себя из стены. Вот это были люди. Некоторые из них завоевали международное признание в лыжных гонках, и в этом им наверняка помогла подготовка, полученная в лесах. Среди них был чемпион по лыжным гонкам Гьермунд Эгген. Это позволяет взглянуть на вещи под другим углом: если я начинаю думать, что просыпаться в понедельник утром очень трудно, достаточно представить, что приходилось преодолевать этим людям.

Возможно, я ошибаюсь, но мне почему-то кажется, что лесники вряд ли много жаловались. И это снова показывает, какие возможности таит в себе правильный настрой. Жалобы влияют на ваше собственное расположение духа и ослабляют вашу внутреннюю силу. Лесники, о которых я рассказывал, наверняка осознавали, что жалобы влияют на всех в команде. Если вы работаете в большом коллективе и не проводите вместе круглые сутки, жаловаться проще: ваши сотрудники могут подзарядить батарейки в другом месте, а потом встретиться с вами снова. Однако нытье жестко пресекается везде, где люди работают в тесном контакте на протяжении какого-то времени:

на рыболовном судне, на нефтяной платформе, на подводной лодке или в экспедиции на Эверест. Жалобам позволили стать частью культуры, и это принесло неблагоприятные последствия. Жалобы подрывают благополучие, чувство товарищества и в итоге ухудшают качество работы. Это касается даже тех областей, в которых последствия не так очевидны. Жалобы оставляют свой след в атмосфере коллектива — и внутри вас. Все мы время от времени жалуемся. Но если вы избавитесь от привычки жаловаться, вы обретете внутреннюю силу.

Мне очень повезло с родителями, и я всю жизнь старался быть достойным их. Они во многом служили для меня примером. Ни мать, ни отец никогда не жаловались. Отец прекрасно знал, что такое тяжелый труд, стойкость и ответственность, он сталкивался с множеством трудностей, но никогда не жаловался. Так же и мать.

Мой отец и дед всегда с благоговением отзывались о норвежских полярниках. В нашей семье их считали великими героями. У нас в доме было несколько книг о полярниках, которые я часто листал. Эти люди производили на меня сильное впечатление своей жадой приключений, бесстрашием, но прежде всего тем, как они справлялись с холодом, неизвестностью, тяготами. Поэтому когда отец рассказывал мне о Фриттьофе Нансене и других полярных исследователях, я слушал очень внимательно.

Однажды, когда я был маленьким мальчиком, отец рассказал мне историю о Нансене, которая многое проясняла в отношении отца к жалобам. В молодости Нансен случайно проткнул себе щеку рыболовным крючком. Я помню, как представил себе это: крючок вошел в его щеку целиком, и наживка висела снаружи. Я представлял острие крючка и струйку крови, текущую из раны. Выражение лица отца сделало эту картину еще более яркой: оно было серьезным и в то же время воодушевленным. Но на этом история не закончилась, у нее оказалось захватывающее продолжение и потрясающий финал. Крючок не задержался в неподходящем месте надолго! Молодой Нансен осторожно взял его указательным и большим пальцами как можно ближе к щеке и самостоятельно вытащил. Конечно, зазубренный кончик рыболовного

крючка безжалостно разорвал ему всю щеку. И к тому же, вынимая крючок, Фриттьоф Хансен не издал ни звука. Ни писка, ни слезинки! Я весь затрепетал и долго еще вспоминал об этом. Я был отнюдь не уверен, что смог бы сделать то же самое, и едва дышал от восхищения.

Но что самое интересное, став взрослым, я начал понимать, что эта история вряд ли произошла на самом деле. Возможно, это просто легенда, и Хансен никогда не протыкал себе щеку крючком. Может быть, я даже придумал эту историю сам, когда был ребенком, сочинил ее в голове. Мы наверняка говорили о чем-то другом: о рыболовных крючках, рыбной ловле, Хансене, о том, нужно ли плакать, если тебе больно, или о чем-то похожем, — и отец, должно быть, сказал что-нибудь вроде: «Если бы Хансен проткнул себе щеку крючком, он вынул бы его сам». Мое уважение к отцу и к полярникам, умноженное на осторожное отношение к рыболовным крючкам (я сам привязывал их к леске и вынимал у рыбы изо рта), превратились в одно яркое переживание. Но в конечном счете не важно, правдивой была эта история или нет, самое главное, что в нашем доме тебя уважали, если ты не жаловался. Великие люди не жалуются, и точка. Жалобы бессмысленны, и я до сих пор считаю, что ныть недостойно.

Когда я понимаю, что начинаю жаловаться, я напоминаю себе: люди, чьим примером я вдохновляюсь в жизни, редко жалуются. В моей голове как будто вспыхивают образы людей, которых я глубоко уважаю, и я размышляю: «О чем они думали бы в этой ситуации?» Вряд ли Джордж Паттон, американский генерал времен Второй мировой войны, жаловался или много ныл. Я знаю, что Ингве никогда не жалуется и Нельсон Мандела наверняка тоже.

Найдите баланс

Очевидно, нет ничего плохого в том, чтобы привлечь внимание к проблеме и попытаться решить ее, даже если для этого вам придется обратиться к чьей-то помощи. Нет ничего плохого в том, чтобы указать

на совершенную ошибку. Все это не нытье и не жалобы. Но здесь необходимо строго следить за соблюдением равновесия, ведь конструктивный подход легко может превратиться в пустые жалобы, особенно в ситуациях, где от вас ничего не зависит. Кроме того, это еще и вопрос уверенности людей, выполняющих в команде разные обязанности. Простой способ понять, в чем заключается разница между конструктивной критикой и жалобами: спросите себя, готовы ли вы сказать то же самое и в тех же выражениях в лицо человеку, которого критикуете? Жалобы редко направлены непосредственно на людей, ответственных за ситуацию и способных ее изменить. Представьте: тогда у вашего нытья были бы настоящие последствия! Вас могли бы привлечь к ответственности за то, что вы сказали. Но цель жалоб обычно состоит не в этом. Спросите себя, готовы ли вы иметь дело с последствиями своей критики. Есть ли у вас альтернативное решение, учитывающее интересы всех вовлеченных сторон? Готовы ли вы потратить время и силы на поиск решения? Обратите внимание на свой тон: вы выражаетесь неоправданно резко, переходите на личности — или у вас не будет проблем, если человек, о котором вы говорите, случайно услышит вашу критику?

Тратить энергию впустую легко, но эта привычка отражается на вашем благополучии и рабочей эффективности. Мы видим подтверждения во всех слоях общества. Очень часто эта привычка встречается у спортсменов — они много жалуются на вещи, изменить которые никак не в силах:

— Ты видел эту погоду, Эрик? Какой-то кошмар. Мороз и ветер!

Или:

— Ассоциация должна была активнее сотрудничать с Олимпийским комитетом Норвегии. Сейчас у нас нет вообще никаких шансов. Не понимаю, о чем они там думают!

Или:

— Для разминки перед матчем нам дали слишком маленькую площадку. Здесь невозможно нормально разогреться, мы будем толкаться и мешать друг другу!

Талантливые спортсмены часто жалуются. Они переживают и беспокоятся из-за проблем, находящихся далеко за пределами их ответственности, которые, по большому счету, вообще не должны их волновать. И это происходит не только в спорте. Человек, который часто жалуется, делает это потому, что видит общую картину, смотрит на происходящее со стороны, а не со своей индивидуальной позиции. В принципе, это полезное свойство, но иногда оно становится помехой.

Я считаю, что жалобы, по большому счету, это опосредованный способ найти себе оправдание. Когда все идет не так, как вы задумывали, так просто обвинять в этом кого угодно, кроме себя самого. Дорога к чувству собственной непричастности и невинности вымощена жалобами. Жалуясь, вы как будто находите оправдание неудаче. «Неудивительно, что мы проиграли, мы же не могли как следует разогреться в зале». Когда вы так поступаете, вы не на 100% посвящаете себя выполнению задачи, и тогда вероятность положительного результата уменьшается. Много зависит от того, насколько вы *включены* в работу.

Не так давно я разговаривал с футбольным тренером, который работал с командой Премьер-лиги. Он открытым текстом сказал, что норвежские футболисты слишком много жалуются и ноют. Он много работал и играл за рубежом, и он знал, о чем говорит. Мне стало любопытно, и я попросил его подробнее объяснить, что он имеет в виду. Он сказал, что многие игроки ведут себя высокомерно и слишком озабочены вещами, которые никак не влияют на их профессиональные достижения. Они недовольны условиями тренировок, системой поддержки, тренерами, здоровьем, переездами, зарплатами. Тренер был уверен, что в этом скрывается немало возможностей. Он не считал, что отношение участников его клуба намного хуже, чем в других командах Норвегии, и был решительно настроен добиться преимущества в этой

области. Если его команда сможет покончить с пустыми жалобами, это положительно скажется на тренировках — не говоря уже об играх. Он хотел, чтобы команда могла самостоятельно повысить качество своей жизни и тем самым поднять качество игры. Кстати, клуб, который он возглавляет, в этом сезоне показывает себя очень хорошо.

Весьма поучительно бывает выслушать мнение стороннего наблюдателя о том, что происходит в вашей жизни. Или заглянуть ненадолго в чью-нибудь жизнь. Если норвежским футболистам действительно предстоит еще многое сделать и они хотят научиться меньше жаловаться, я рекомендовал бы им неделю понаблюдать за жизнью норвежской команды по рестлингу. Им приходится довольствоваться малым и преодолевать разнообразные трудности, но они не жалуются. Неблагоприятные, почти спартанские условия — лишь часть общей картины, но они хотят стать лучшими, несмотря на невыгодный старт.

Жалобы ослабляют вас

По моим наблюдениям, люди, добивающиеся успеха, будь то художники, спортсмены или бизнес-леди, крайне редко ноют и жалуются. Мой главный аргумент в пользу отказа от жалоб состоит в том, что они ослабляют вас. Они создают негативную энергию. Есть люди, которые постоянно жалуются. Можно сказать, становятся в этом деле виртуозами. Они даже чувствуют себя сильнее, когда жалуются, потому что привыкли защищать свое негативное видение мира. Но это не укрепляет внутреннюю силу. Жалобы по поводу налогов и коллег, о погоде и состоянии рынка деструктивны. Нытье не продвигает вас вперед, не развивает вас как личность. Жалобы — своего рода отказ от ответственности. В то время как одни пытаются придумать, что делать, ищут выход из положения, другие выбирают легкий путь: они дистанцируются, обвиняя во всем кого-то третьего, или отказываются от ответственности. Но именно вы должны решать, как справляться с задачами, которые ставит перед вами жизнь. Лучший способ — не жаловаться.

ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

Вы можете более осознанно относиться к своим мыслям и словам в повседневной жизни. Вполне допустимо ощутить и признать: «Да, сейчас я немного жалуюсь». Но потом вы должны спросить себя: «Могу ли я увидеть в этой ситуации что-то позитивное?» Это не значит, что вы должны закрывать глаза на неприятности, фальшиво радоваться или забыть о рациональности, анализе ситуации, критическом подходе. Это значит, что жалобы не дают ничего конструктивного.

Если вы хотите обрести внутреннюю силу, вы должны иметь позитивный настрой.

Человек, обладающий внутренней силой, не ноет.

Жалость к себе

Жалость к себе наш худший враг, и если мы поддадимся ей, мы не сделаем в этом мире ничего стоящего.

Хелен Келлер*

Тони Мелендес родился в Никарагуа в 1962 году. Его мать принимала во время беременности лекарство от утренней тошноты, которое, как оказалось, имело страшный побочный эффект: ребенок родился без рук. В детстве Тони привезли в Лос-Анжелес и изготовили для него два протеза, но он так и не смог к ним привыкнуть. Подростком он решил, что больше не будет прибегать к помощи протезов. Он подумал, что сможет пользоваться вместо рук ногами. Через какое-то время ему удалось наладить совершенно нормальную жизнь, со школой и друзьями. Мелендес очень любил музыку. Он начал играть на педальной клавиатуре, но вскоре переключился на гитару и изобрел собственную технику игры — он садился на стул, клал гитару перед собой на пол и играл на ней пальцами ног! Он писал песни, выступал в католических церквях и становился все более популярным. Когда папа Иоанн Павел в 1987 году посетил Лос-Анжелес, Тони Мелендес получил шанс сыграть и спеть для него. Папа был глубоко растроган: он даже спустился со сцены и поцеловал Мелендеса в щеку. Для католика это событие.

История Мелендеса показывает, как далеко вы можете пойти, если видите не препятствия, а возможности. У него было одно важное качество: он не испытывал жалости к себе — и это совершенно осознанное решение. В своей автобиографии он пишет об этом:

«К несчастью, жизнь несправедлива. Случаются ужасные вещи. Рано или поздно в жизни почти каждого человека происходят страшные события и трагедии. Совершенно нормально плакать и жалеть себя, погружаться в уныние или впадать в ярость. Но в какой-то момент вы

* Хелен Адамс Келлер (1880–1968) — американская писательница, лектор и политическая активистка.

должны стряхнуть с себя все это, отпустить прошлое и не давать ему поглотить вас целиком. Иначе оно помешает вам двигаться вперед».

Эта глава посвящена жалости к себе, но важно подчеркнуть, что здесь я не говорю о необходимом процессе проживания горя, через который вы должны пройти после того, как столкнулись с серьезной утратой. Я не говорю о тяжелых болезнях, о потере брата, супруга или ребенка. Я не говорю о депрессии. По крайней мере, поначалу. Я говорю скорее о вполне обыденном чувстве, что вы стали жертвой непреодолимых обстоятельств, о ситуациях, где вы впустую тратите энергию, жалея себя: вам просто сильно не повезло, так сложились обстоятельства, у вас нет того, что нужно, чтобы решить навалившиеся на вас проблемы. Но Тони Мелендесу это удалось, несмотря на то что у него был труднейший старт. Если ваш старт хоть немного лучше, чем у него, может быть, у вас тоже получится?

За свою жизнь я не раз чувствовал жалость к себе. Мне до сих пор неприятно вспоминать тот период, когда мне было 10 или 11 лет и я ходил на тренировки в бассейн в Флисе, в Юго-Восточной Норвегии. Я сел в автобус до бассейна и ехал из Валера в Солере, где я жил. Дорога занимала около 20 минут. Я брал с собой спортивную сумку: в ней лежали полотенце, темно-синие плавки с бледно-голубыми полосками (я считал их неопишимо классными), шапочка для бассейна и очки. По дороге к раздевалке, располагавшейся в подвале, я начинал нервничать. Другие дети, переодевшись, бежали к 25-метровому бассейну и запрыгивали в него рыбкай или бомбочкой, кувыркались. Я стоял на краешке и ждал. Я чувствовал себя маленьким, замерзшим и жалким. В это время остальные плескались и дурачились в воде. Потом тренер говорил, что нужно начинать разминку. Тогда я заставлял себя погрузиться в воду. Первые несколько минут я хватал воздух ртом, хотя вода вряд ли была холоднее 25 °С. Но хуже всего была не холодная вода. Я недостаточно хорошо плавал. У меня была вполне приличная техника, но плыл я медленно. Другие раз за разом догоняли меня и обгоняли. Нередко старшие ребята, поравнявшись со мной, хватали меня за щиколотку и резко дергали. Они отталкивались от меня и получали

дополнительный импульс, а я полностью терял скорость и барахтался, пытаюсь снова взять прежний темп. Я помню, как во время тренировок у меня в горле стоял комок. Я жалел себя — и у меня были на то веские причины. Вполне естественно, что маленький мальчик чувствует жалость к себе, когда с ним такое происходит. Став взрослыми, мы тоже часто попадаем в ситуации, когда у нас есть все причины пожалеть себя, и нет ничего плохого в том, чтобы позволить себе это чувство. Мы можем и должны ощущать его, больше или меньше. Но важно найти такой способ справиться с этим чувством, который даст вам возможность двигаться дальше. Рано или поздно, так или иначе, каждый из нас сталкивается с тем, что жизнь жестока. Если вы уже в раннем возрасте поймете, что черные полосы не вечны, что если двигаться вперед, они останутся позади, а пережитые испытания, возможно, даже сделают вас сильнее, то в вашем распоряжении окажется инструмент, который принесет вам немало радости.

Я много раз чувствовал жалость к себе, когда служил в армии. Вещмешок казался неподъемно тяжелым, я тосковал по самым простым удобствам: вкусной еде, душе, удобной постели. В 1996 году я попал в автомобильную аварию, после которой меня несколько лет мучила боль в голове и шее. В это время я часто испытывал жалость к себе. Мне казалось, что в моей жизни наступил застой, как будто кто-то снова схватил меня за щиколотку и отнял возможность двигаться вперед.

За последние полтора года мне не раз представлялся случай проверить на практике свою теорию о жалости к себе (это касалось только профессиональной деятельности, но не более серьезных случаев, таких как измена или потеря близких). Все начиналось хорошо: в конце 2013 года моя компания Bertrand AS стала так называемой «компанией-газелью»*. Эту концепцию предложила финансовая газета *Dagens Næringsliv*: были выбраны несколько критериев, чтобы определить,

* «Компания-газель» — компания, которая очень быстро растет: доходы увеличиваются минимум на 20% в год. При этом стартовый капитал составляет не менее 1 млн долларов.

какие компании за последние четыре года демонстрировали уверенный здоровый рост. Мы подходили под эти критерии и стали «газелью», тем самым заработав упоминание в газете и сертификат. Для нас это было огромной радостью. С момента основания Bertrand AS прошло всего четыре года, и я очень гордился тем, что нам удалось столь многого добиться с первой попытки. Немногим новым компаниям удается просуществовать четыре года. Мы прошли удивительный путь, постепенно поднимаясь все выше. Со дня основания Bertrand AS мы заработали 50 миллионов крон, что для нас было крупной вехой.

Но 2014 год оказался сплошным разочарованием. Он начался хорошо, и я нанял множество новых талантливых сотрудников. Я был абсолютно уверен, что смогу поднять компанию еще выше. Мне хотелось создавать что-то новое, быть частью команды. Я предполагал, что нас ждут серьезные расходы, ведь нам предстояло так много всего организовать. Но все пошло не так, как мы планировали. Мы потеряли намного больше денег, чем я рассчитывал.

Пока мы пытались развивать Bertrand AS, я снимал телесериал «Метод Бертрана». Для этого я основал отдельную компанию Bertrand Media AS, отвечавшую за съемки. Наша программа на наглядных примерах показывала, как ментальный тренинг помогает улучшить жизнь, и знакомила зрителей с разными способами добиться перемен в своей жизни. Кроме того, мы думали, что сериал послужит неплохой рекламной компанией.

Но сериал не имел успеха. «Метод Бертрана» собирал слишком мало зрителей, и его сняли с эфира еще до того, как все эпизоды были показаны. Я работал еще усерднее, чем раньше, но, несмотря на это, потерпел неудачу. *И немалую*. Выручки не хватало даже на то, чтобы выплатить зарплату сотрудникам. Да, это было тяжелое время. Я пошел на риск, вложил деньги в то, во что верил, и тем не менее меня одна за другой преследовали неудачи. Это подорвало мой дух. Поставить компанию на ноги — нелегкое дело. Я усердно

трудился — день за днем, неделю за неделей, месяцы и годы. Когда поражения медленно, но верно приходят к тебе одно за другим, ты неизбежно начинаешь ощущать тревогу. За последние шесть лет у меня было множество бессонных ночей. Я сомневался в том, что смогу построить компанию, руководствуясь своими принципами. Я беспощадно критиковал себя, обдумывая, что помешало моим планам воплотиться в жизнь. Я безумно устал и вышел далеко за пределы своей зоны комфорта. Хуже всего было чувство, что я подвел своих сотрудников. Я позвал их за собой, но не смог достигнуть намеченной цели. Некоторых из них я хорошо знал раньше. Я был полон энергии и привлек их на свою сторону. Потом мы увидели, что не можем решить проблему. Это было ужасное ощущение, и я, кроме того, чувствовал себя довольно глупо, когда наконец понял, что все идет далеко не так, как я себе представлял. Мы потеряли слишком много денег — и очень быстро. По дороге на работу, думая о своих коллегах, я ощущал неприятное оцепенение. *«Что мы можем сделать сегодня, чтобы выбраться из этого болота?»* С каждым днем мы как будто погружались немного глубже, а до твердой почвы под ногами было слишком далеко. В хороший день нам удавалось зажечь крохотный огонек надежды: *«Может быть, теперь все получится»*. Но на следующий день мы погружались еще глубже. Это была постоянная борьба, и мы, наконец, вынуждены были признать, что наши методы не работают. Нам нужно было двигаться дальше, иначе компания пошла бы ко дну.

Сотрудники Bertrand AS неизменно демонстрировали потрясающее отношение к делу. Они с пониманием относились к происходящему, даже после того, как нам пришлось кардинально изменить курс. Они сказали мне, что шли в стартап с открытыми глазами и понимали, что здесь есть определенные риски. Это помогло. Они были на высоте. Они стали ментальными тренерами. Не я один умел делать это лучше всех.

Оглядываясь назад, мы легко догадываемся, как надо было поступить, но когда находишься в гуще событий, это не всегда очевидно. Ситуация во многих смыслах ошеломила меня. Но этот опыт сделал меня

мудрее. За свою жизнь я много раз попадал в ловушку жалости к себе, но сейчас я поставил перед собой цель пережить сложившуюся ситуацию, не испытывая жалости к себе и не обвиняя никого, кроме себя. Это было нелегко, и я не знаю, долго ли мне еще удастся избегать этой вездесущей ловушки. Но до этого момента у меня получалось! Я знаю, что жалость к себе только ухудшает дело.

Мне помогло еще и то, что я заранее знал: жизнь бизнесмена не может быть легкой. Я был готов к неизбежным кризисам, просто не знал, когда это произойдет. Кроме того, я заранее решил, что не собираюсь сдаваться. Я чувствовал себя совершенно неуспешным, мне было тяжело и трудно, но мне удавалось сохранять этот настрой. В любом увлекательном путешествии или предприятии *всегда* бывают периоды спада. Находясь в гуще событий, я подбадривал себя мыслью: *«Сейчас ты испытываешь как раз то, о чем легко писать, читать и слушать, — и именно сейчас ты должен заставить себя следовать тем советам, которые даешь в собственных книгах».*

Комментарий одного из коллег, тоже ментального тренера, помог мне взглянуть на ситуацию отстраненно: «Это важно и для вас, и для нас, — сказал он. — Но прямо сейчас во многие страны прибывают беженцы, спасающиеся от войны и бедствий. Думаю, вы можете смириться с тем, что компания переживает кризисный период».

После этих слов мне совершенно расхотелось жалеть себя. Нельзя сказать, что такое сравнение обязательно заставит человека пересмотреть свои взгляды и мысли, его даже можно назвать преувеличенным. Но что-то во мне откликнулось на эти слова. Может быть, в тот раз у меня просто было подходящее настроение. Я замолчал и подумал: *«Значит, мы должны просто засучить рукава и двигаться дальше».* Наша цель не изменилась, но я понял, что мы должны разработать новый маршрут, чтобы выбраться из болота. Это чувство не покидало меня. И теперь мы снова ощущаем под ногами твердую почву, и компания демонстрирует позитивные тенденции развития. Я думаю, мы неплохо справляемся.

Иногда мы испытываем жалость к себе. Иногда нет. И то и другое нормально, но мы должны понимать, что образ мыслей в духе «бедный я, несчастный» ослабляет нашу внутреннюю силу. У одних это чувство возникает часто, у других редко, но, как бы то ни было, его всегда можно контролировать. Независимо от того, какой трудной и напряженной кажется ситуация.

Человек, обладающий внутренней силой, знает, что он хорош такой, какой есть: он достаточно хорош для любого дела. Он берет на себя ответственность за взлеты и падения на своем пути. Просто подумайте об этом. Он не отказывается от ответственности, когда что-то идет не так, — это редкое качество. Он испытывает удовлетворение, когда все идет хорошо, — это качество более распространено. Футбольные фанаты обычно говорят «*мы* выиграли», но проигрывают всегда «*они*» — команда. Эту разницу я замечал и у спортсменов. Если спортсмен, имеющий мало внутренней силы, выигрывает турнир, игру или гонку, то победил всегда *он*. Он забывает благодарить, хвалить и выражать признательность врачам, родителям и тренерам. Но заметьте, что пресса может создать далеко не полную картину. Кроме того, спортсмены могут придерживаться разработанной вместе с пресс-службой стратегии и после победы произносить заранее подготовленные речи. Когда тот же спортсмен проигрывает или не может добиться ожидаемых результатов, он быстро сваливает вину на других. И тут появляется жалость к себе: «Вы должны пожалеть меня, потому что мне никогда не дают достаточно времени на разминку», «Мне никогда не везет, в первом туре я всегда встречаю самого трудного противника», «Если бы мою деятельность лучше финансировали, все было бы хорошо».

К сожалению, все мы иногда начинаем вести себя как такие спортсмены. Если компания, в которой вы работаете, переживает трудные времена, и вам снижают зарплату, если вы слышите плохие отзывы о проекте, в разработке которого участвовали, если вам говорят, что ваш сын обзывается и дерется с одноклассниками, если вы получаете плохую оценку по результатам группового задания, — очень легко обвинять в этом кого угодно, кроме себя, и вдобавок начать испытывать

к себе жалость. Это *в высшей степени* легко. Более того, не сделать этого — довольно трудная задача. Бывает, конечно, что во всем действительно виноваты внешние обстоятельства: они спровоцировали кризис в вашей жизни или испортили вам день, хотя вы ни капли этого не заслуживаете. Вы не могли сделать ничего другого, у вас не получилось взять на себя ответственность или предпринять что бы то ни было, чтобы изменить условия. Однако такие ситуации возникают намного реже, чем принято думать. Гораздо интереснее задействовать свою энергию и ментальную силу, чтобы выяснить, что вы можете сделать в сложившихся обстоятельствах. Возлагать вину (и ответственность!) на кого-то, кроме себя, нужно не с самого начала, а в конце, когда больше никаких вариантов не остается. Принимая свою ответственность и долю вины, вы укрепляете внутреннюю силу. Люди, которые по-настоящему добиваются успеха, не отказываются от ответственности, когда что-то идет не так. Как только вы начинаете выяснять, кто же во всем виноват и что вам помешало, вы становитесь слабее.

Если вы занимаете руководящую должность, для вас этот урок особенно важен. Когда дела у компании идут не слишком хорошо, руководитель не должен обвинять в этом сотрудников, хотя сделать это очень легко. Обязанность руководителя — нанимать подходящих людей и сделать так, чтобы они действовали, как нужно, и достигали результатов. Если в какой-то области дела идут неважно, вы прежде всего должны посмотреть на себя и выяснить, что пошло не так. После этого вы можете искать решение, которое приведет к необходимым переменам.

Точно так же и сотрудникам легко обвинять руководителя. Однако обязанность каждого — сделать так, чтобы их руководителю было чем гордиться! Сотрудник должен сначала обдумать, что он может сделать для бизнеса. А затем внести свой вклад, чтобы привести компанию к успеху.

Если позволить жалости к себе пустить корни, она превратится в горечь и ожесточенность. Вы заикливайтесь на том, что осталось в прошлом, и начинаете обвинять его во всем, что вам не удается здесь

и сейчас. «Учителя считали меня бестолковым. Я мог бы пойти намного дальше». «Я многим пожертвовала, чтобы все в семье были счастливы, но они принимают это как должное». Когда ничего не получается, вами овладевает горечь. Вместе с ней приходит желание обвинять. Горечь и ожесточение — более сильные чувства, чем жалость к себе, и они накладывают на вашу личность более глубокий отпечаток.

С чего начать, если вы хотите меньше жалеть себя?

Когда вы страдаете, вполне естественно, что вам хочется обвинить в этом кого-нибудь или что-нибудь. Но, на мой взгляд, в этом инстинкте таится парадокс: когда вы обвиняете других и жалеете себя, страдания только *увеличиваются*. Вы делаете это в надежде, что вам станет легче, но в долгосрочной перспективе происходит прямо противоположное. Однако если вы осознанно примете сложившиеся обстоятельства и поймете, что энергию, которую вы тратите на поиск виноватых, можно направить в более конструктивное русло, вы приблизитесь к решению задачи. Вы сможете переключиться с деструктивного на конструктивное мышление.

Иногда жалость к себе имеет под собой все основания, например когда вы чувствуете, что ваши усилия ничего не могли изменить. Произошло печальное событие, на которое вы не могли повлиять, и вас терзает чувство несправедливости. Я знаю, что сейчас выскажусь резко, но я все равно считаю, что это важно, и я должен сказать это именно так: жалость к себе ослабляет вашу внутреннюю силу независимо от обстоятельств, и не важно, чем вы ее для себя оправдываете. Ваш мотив не имеет значения, потому что он вообще не должен занимать ваши мысли. Я уверен, что невозможно никогда не попадаться в ловушку жалости к себе, и даже со мной это не раз случалось, но есть люди, которым даже в крайне тяжелых ситуациях удается ее избегать. Вы можете двигаться вперед. Первый шаг кажется очень простым: достаточно осознать, что жалость к себе ничем вам не помогает.

Я пишу эти слова и чувствую, что сам себя провоцирую. Это слишком просто. Но затем меня осеняет: это кажется провокационным, потому что для меня это болезненное место. Я должен бросить вызов привычной, заученной реакции, вызывающей жалость к себе в мелких повседневных делах и в более серьезных случаях. Есть нечто чрезвычайно сильное и вдохновляющее в людях, которые, оказавшись в действительно трудных обстоятельствах, не жалеют себя. Я уверен, что в долгосрочной перспективе они чувствуют себя лучше — и передают частицу этого отношения каждому, с кем общаются.

Принимайте решения

Нередко люди, переживающие тяжелый период в жизни, замечают, что не хотят принимать решения. Они словно парализованы. Инстинктивная реакция — замереть и надеяться, что все пройдет само. Когда эта тема возникает в разговоре с клиентом, я прилагаю все усилия, чтобы мотивировать его *сделать что-нибудь*. Не впадать в оцепенение, потому что дело приняло скверный оборот. А попытаться прийти в чувство: «Шевелись! Не надо просто надеяться, что все наладится. Этого не будет. Ты должен действовать». Когда ты чувствуешь, что все очень сложно, ключевым словом становится «энергичность». Я первый признаю, что когда вы усердно работали и продумали свой маршрут, трудно предугадать, где и как вам придется менять планы, но, по моему опыту, если результатов все нет, лучше действовать, чем ждать и надеяться.

После того как вы призовете на помощь свою энергичность, важно, чтобы вы принимали правильные решения. Чтобы сделать это, вы должны быть честны. И с собой, и с теми, кто вас окружает. Один из самых эффективных способов избавиться от жалости к себе — трезво взглянуть на ситуацию. Четко определите, чего вы ожидаете, каков ваш план и что вы и все остальные должны делать. Также помните, что ответственность, мотивацию и вдохновение легче пробудить, если вы играете на эмоциях. Вы должны развить в себе

понимание того, что перемены необходимы. Лучший способ сделать это — убедиться, что у всех одинаковое чувство кризиса. И здесь основой является честность.

Не слушайте советов неправильных людей

Когда у вас проблемы, многие пытаются давать вам советы или обсуждают, что надо было сделать по-другому. Имеет смысл слушать людей, которые уже побывали в похожих обстоятельствах и успешно их преодолели. Будьте внимательны и не принимайте как руководство к действию все советы подряд. Если вы споткнулись и пытаетесь подняться, всезнайки, которые говорят: «А что я тебе говорил?» или «Тебе надо было...», нужны вам в последнюю очередь. Однако люди, которые сами прошли через подобный опыт, поддерживают вас, помогают и придают вам уверенности, что вы сможете выйти из испытания сильнее, чем были, помогают вам извлечь урок из пережитого. Бесплезно твердить, что на ошибках учатся, если вы не можете сказать, чему именно вы научились.

Вы были смелым!

Подумайте вот о чем: если вы потерпели неудачу, значит, вы были храбры. Вы осмелились поверить во что-то хорошее для вас или других людей. Поверили в свои умения и достоинства и попытались достичь того, чем действительно могли бы гордиться. Подумайте: причина трудностей, которые вы испытываете сейчас, заключается в том, что перед этим вы осмелились что-то сделать. Неплохо внести эту поправку в привычный образ мыслей, чтобы бороться с негативным настроением. Если вы не получили работу, на которую претендовали, если вас бросила девушка, если вы проиграли в футбол или не поступили в театральное училище, — значит, вы с самого начала были достаточно храбры и заняли положение, из которого есть куда падать. А это чего-нибудь да стоит, не так ли?

ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

Когда наступают тяжелые времена, вы получаете отличную возможность узнать, из какого теста вы слеплены. Вершины не назывались бы вершинами, не будь между ними долин. Из низкой долины подъем на вершину, который вы когда-нибудь совершите, кажется еще более впечатляющим. Даже если вам не удастся достигнуть вершины, все равно лучше хотя бы попытаться это сделать, чем просто сидеть в долине и жалеть себя. Пытаясь что-то изменить, вы чувствуете себя лучше и учитесь чему-то новому.

Если вы хотите обрести внутреннюю силу, вы должны меньше жалеть себя.

Человек, обладающий внутренней силой, не испытывает к себе жалости.

Критика

Любой глупец может критиковать, жаловаться и осуждать, но снисходительность и понимание требуют силы характера и самоконтроля.

Дейл Карнеги

Помните бизнесмена, о котором я писал в главе «Вера в свои возможности» на стр. 34? Я много думал о том, что отличает его от других, и наконец осознал одну из его важнейших особенностей: он никогда не говорит о людях плохо. Возможно, это неожиданный вывод, но, общаясь с ним, поражаешься, насколько эта особенность подтверждает огромную внутреннюю силу.

Разговаривая с ним, я выяснил, что он знает очень многих в деловом мире Норвегии — и дружит с каждым из них! По крайней мере, у меня сложилось такое впечатление. Многие, о ком он рассказывал, не имели с ним почти ничего общего. В его положении было бы естественно кого-то недолюбливать, иметь врагов — или, по крайней мере, предъявлять претензии. Но он всегда говорит о людях абсолютно положительно. В одном разговоре он сказал мне, что если не может сказать о человеке ничего хорошего, то предпочитает промолчать. Может показаться, что для успеха в жестком мире бизнеса нужно уметь работать локтями и пореже задумываться о том, что по пути наверх смешиваешь других с грязью — таков закон природы. Однако в данном случае перед нами живое доказательство того, что это не так. Он поддерживает хорошие отношения с людьми, и те, в свою очередь, рады положительно отзываться о нем и его компании — но гораздо важнее, как это воздействует на него самого.

Чего вы добиваетесь, принижая других людей?

Поразительно, насколько нормальным у нас считается критиковать других. Это так легко сделать. Мы начинаем критиковать еще в детстве и продолжаем, став взрослыми. Даже странно, ведь на самом деле критиканство практически не дает положительных результатов. Конечно, здесь я говорю не о конструктивных критических отзывах, аналитическом разборе или рассмотрении вопроса с разных сторон. И не о разногласиях и проблемах, которые необходимо вынести на общее обсуждение и найти решение. И не о разнице в политических или иных взглядах. Разница между конструктивной и деструктивной критикой такая же, как в случае с нытьем и жалобами, о которых я писал выше: каждый раз, когда вы негативно отзываетесь об отсутствующем человеке, не ставя перед собой цель изменить ситуацию к лучшему, или критикуете, не желая лично отвечать за перемены, у вас в голове должен звучать тревожный сигнал. Осуждать за спиной — один из худших видов критики, о которых я говорю в этой главе.

Я уверен, что положительно отзываться о людях — умный выбор, хотя иногда это может казаться несправедливым или неправильным. Если трудно, то лучше вообще промолчать. Это тоже нелегко, но некоторым все же удается не принижать других людей. По сути, мы должны учиться этому в детстве. В мультфильме «Бэмби» папа зайчонка Топотуна говорит: «Если не можешь сказать хорошего, лучше ничего не говори».

Люди, которые производят хорошее впечатление, обычно прекрасно умеют не говорить плохо о других людях. Я заметил, что они перестают участвовать в разговоре, когда кто-то другой при них негативно отзывался о людях. Мой друг детства Одд-Фредрик на своем примере показал мне, как это делается, когда мы были маленькими. На моей памяти он никогда никого не критиковал. Вообще. И он небидным образом давал мне понять, что ему неинтересно обсуждать другого человека. При этом он прекрасно умел говорить о людях хорошее.

А если он не мог сказать ничего хорошего, он тоже предпочитал ничего не говорить. Это отнюдь не слабость, бесхребетность и наивность — наоборот, такое поведение требует внутренней силы.

Давайте разберемся, *почему* мы вообще говорим плохо о других людях? Возможно, время от времени это доставляет нам удовольствие. В неопределенной ситуации, когда вы не знаете, что сказать, это самый легкий способ поддержать разговор. Может быть, мы хотим показать, что у нас есть свое мнение. Или нам кажется, что принизив кого-то, мы сами станем выглядеть интереснее. Может быть, мы хотим показать: я не такой, как они. Может быть, мы просто ленивы и присоединяемся к чужой критике, вместо того чтобы взять инициативу и перевести разговор на другую тему. Но независимо от причины, это недальновидная стратегия. Поначалу вы почувствуете себя лучше — но это не продлится долго. Может быть, пройдет всего несколько секунд, прежде чем вы пожалеете о сказанном.

Критикуя, вы добиваетесь прямо противоположного своим намерениям. Вы не становитесь лучше, а опускаетесь на тот же уровень, что и человек, которого критикуете, или даже ниже. После того как вы это осознаете, вам станет смешно слушать людей, у которых критика давно вошла в привычку. Они, как правило, не бывают успешными в жизни, потому что, бесконечно критикуя кого-то, не создают никакого позитива. Более того, люди не хотят проводить много времени с теми, кто привык критиковать других. Нередко разговаривая с человеком, который критикует других, мы думаем, иногда бессознательно: а что этот человек рассказывает обо мне за моей спиной? Когда вы негативно отзываетесь о других, люди начинают меньше доверять вам. Если вы критикуете конкурентов, чтобы возвысить собственную компанию, ваши усилия не окупятся. В то же время если вы положительно отзываетесь о конкурентах, это вызывает доверие. Критиковать чужие взгляды, положение или методы — менее эффективный путь, чем рассказывать людям, что хорошего в вашем методе. Критиковать другие партии или организации менее эффективно, нежели рассказывать, чем хороша ваша компания.

В общении с коллегами легко поддаться соблазну позлословить о других сотрудниках, о начальнике и даже о клиентах. Но если вы негативно отзываетесь о членах вашей команды, это ослабляет ее — и в спорте, и на работе, и в семейной жизни. Если вы негативно отзываетесь о клиенте, это подрывает ваше отношение к людям, которым вы должны уделять максимум внимания в бизнесе.

Некоторые критикуют даже людей, которых никогда не встречали. Они опираются на слухи — сведения, услышанные от других или прочитанные в СМИ. Критиковать само по себе плохо, но хуже всего делать это, не имея на то никакого основания. В теннисе это называют двойной ошибкой.

С другой стороны, если вы не поддадитесь негативу, то будете чувствовать себя намного лучше — особенно в долгосрочной перспективе. За последние годы я встречал в разных обстоятельствах немало журналистов. Один из них, уже закончивший журналистскую карьеру, рассказал мне, что 15 лет занимался критической журналистикой и теперь видит, как негативно это на него повлияло — намного сильнее, чем он осознавал во время работы. Его задача заключалась в поиске негативных аспектов в деятельности людей и компаний, и в итоге это наложило отпечаток на его личность. Он изменился как человек.

Почему нужно отказаться от негативных высказываний, перестать искать недостатки и высматривать, что не так с другими людьми? Главным образом потому, что это накладывает негативный отпечаток на вас самих. Люди, которые критикуют других, ругают всех, кого показывают по телевизору, негативно отзываюся обо всем, что видят в интернете, и отпускают уничижительные комментарии в школе или на работе, не так счастливы и довольны собой, как могли бы быть. Привычка критиковать и обсуждать людей за спиной занимает место других привычек, способных принести намного больше пользы вам и окружающим. Есть множество более интересных занятий, чем критика. Вы можете принять решение и перестать осуждать других даже мысленно — и это приводит нас к моей главной мысли: перестав

критиковать других, вы можете увеличить свою внутреннюю силу. Поднявшись выше привычки критиковать, вы наполняетесь тем, что придает вам силы. Возьмите себе это за правило, сделайте долгосрочной целью — прекратить критиковать других. Вообще! Конечно, можно поспорить, что время от времени стоит немножко себе это позволить, но определить, где заканчивается «немножко», довольно трудно, поэтому лучше совсем отказаться от этой привычки.

Если вы хотите обрести внутреннюю силу, вы должны говорить о людях хорошее.

Человек, обладающий внутренней силой, не критикует.

Зависть

Мы должны наслаждаться тем, что имеем, не сравнивая свое с чужим. Человек не будет счастлив, терзаясь мыслью, что другие счастливее.

Луций Анней Сенека

Должно быть, я был уже подростком, когда отец рассказал мне эту историю, и позднее я не раз вспоминал ее. Где-то в 1960-х годах отец поехал на заработки в США. Какое-то время он работал на складе. Это была физически тяжелая работа, и он был на складе единственным работником с белой кожей.

— Другие были времена, — сказал отец.

Он рассказал мне, что в течение дня им разрешали делать небольшие перерывы, чтобы немного отдохнуть от чрезвычайно монотонной работы. Как-то раз им сказали, что они могут передохнуть десять минут, и они вышли со склада, чтобы подышать свежим воздухом. Кто-то достал сигареты.

Так они стояли у ворот склада небольшой группой, смеясь и болтая. Вдруг стало тихо. По улице к ним приближалась великолепная машина. Все повернулись, чтобы посмотреть на нее. Это был роскошный, отмытый до блеска кадиллак последней модели. Он медленно ехал вдоль склада, и когда машина поравнялась с группой, все, и в том числе мой отец, увидели, кто был за рулем. Это был их начальник — стареющий слегка полноватый директор фабрики. Все уставились на него.

— Он бросил на нас быстрый взгляд и едва заметно кивнул, — рассказывал отец. — Без всякого выражения. Совершенно холодно. То еще зрелище.

Машина проехала мимо. Они провожали ее взглядами, пока она не вернула за угол, где располагалось здание администрации. Они стояли в полной тишине и смотрели вслед машине даже после того, как она скрылась из вида. Потом один рабочий сказал:

— Когда-нибудь и у меня будет такая машина.

Отец повторил, глядя на меня:

— «Когда-нибудь и у меня будет такая машина». Эти слова много говорят об отношении этих людей к жизни.

— Что ты имеешь в виду? — спросил я.

— Подумай об этом. Вот группа чернокожих американцев. Они работают на складе. Они одеты в лохмотья, им едва хватает денег на еду и жилье — и тут мимо них проезжает богатый директор фабрики и кивает им с ледяным высокомерием. Прекрасный костюм, дорогая машина. О чем подумает большинство людей в такой ситуации? Но эти люди не стали проклинать директора. Во всяком случае, тот, кто первым подал голос. Боюсь, если бы это произошло в Норвегии, я услышал бы совсем другие слова.

Не так давно я сидел в ресторане в Осло и невольно слышал разговоры за соседним столиком. Из ресторана открывался приятный вид, и среди прочего в окно был виден отель Thief. Комментарии, которые я расслышал, касались отеля и Петтера Стордалена, «этой богатой сволочи», который думает, что он какой-то особенный. Теперь он зарабатывает еще больше денег на этом отеле, номер в котором наверняка стоит целое состояние. Меня поразило, о каких вещах люди думают, когда видят новый отель Стордалена. Мне стало немного грустно, но в то же время меня почти рассмешила эта нескрываемая зависть. Вдохновение — противоположность зависти, и это выбор, который мы делаем сами. Я не знаю Петтера Стордалена, я только однажды поздоровался с ним после лекции, которую читал на его Зимней конференции

в Стокгольме. Но когда я вижу отель, которым управляет Стордален, меня вдохновляют деловые достижения этого человека. Я думаю: вот человек, который не боится масштабно мыслить, который создал огромный бизнес и множество рабочих мест, который поддерживает в своей компании потрясающую культуру. Более того, он производит впечатление энергичного и жизнерадостного человека, он не боится быть собой и не отступает от своего пути, бросая вызов укоренившимся общественным нормам.

Прежде чем завидовать, взгляните на полную картину

Успех в любой области требует тяжелой работы. Если вы собираетесь добиться успеха в одной или нескольких областях своей жизни: стать хорошей матерью, миллионером, лучшим в мире другом или потрясающей сиделкой, — это требует усилий. Усилия, которые прикладывают успешные люди, в основном невидимы. На мой взгляд, слишком легко забыть, как много всего стоит за успехом: работы, планирования, жертв, слез, разочарований, боли и нестабильности. Конечно, успешные люди получают немало позитивных впечатлений, но у любого успеха есть своя цена. Если бы люди осознавали, как много от них потребуется, они не так активно завидовали бы успешным людям и всему, что те смогли приобрести. Многие мечтают иметь миллионы, как бизнесмены, но далеко не все согласны пожертвовать столько времени, сколько нужно, чтобы заработать их. Нельзя сбрасывать со счетов неопределенность и риск. Долгие периоды истощения и недостаток сна. Многое станет для вас недоступным. Часто вы не сможете проводить время с друзьями и семьей. Большинство из этих людей расставили приоритеты вполне сознательно. Именно поэтому они добились успеха! Лишь в исключительно редких случаях успех приходит сам по себе, без упорной работы. Несколько недель назад я разговаривал с Ари Траасдалем, интернет-предпринимателем, который пользуется огромным успехом (в 2014 году в Нью-Йорке он получил титул «Предприниматель года»). Он говорит: «Исключительно

редко человеку удается преуспеть в мире бизнеса без каких-либо усилий. Даже те, кому успех достался как будто легко, просто потому что они вовремя подали идею, которая стала хитом, вкладывают в свое дело годы напряженной работы».

Когда речь заходит об этом, немногие соглашаются поменяться местами с успешными людьми. Поэтому бессмысленно завидовать результатам чужой работы. И даже если кто-то легко добился успеха в той области, которая вас интересует, вы можете вдохновляться его примером. Ваш соперник в спорте может быть в лучшей физической форме, кто-то может унаследовать состояние или иметь огромную сеть знакомств, потому что родители представили его нужным людям. Вдохновляйтесь ими и лучше думайте, что вы тоже чего-то достигнете, несмотря на то что у вас был разный старт, — тогда в любом событии вы сможете увидеть что-то хорошее.

У меня в жизни было одно преимущество — я даже не знаю, откуда оно взялось. Мне всегда, с самого детства, было легко вдохновляться примером других людей. Я редко кому-то завидовал и даже немного горжусь этим. У меня много слабостей, и я многое сделал в своей жизни неправильно, но я никогда не завидовал. Когда я был студентом, если кто-нибудь в дискуссионной группе схватывал все быстрее меня (а такое случалось часто), я радовался за него. Меня приводили в отчаяние статистика, математика и бухгалтерское дело, но я никогда не завидовал более сообразительным студентам. Если кто-то оказывался быстрее, сильнее или выносливее меня в армии, я вдохновлялся и начинал тренироваться больше. Когда я вижу прекрасного отца, слышу искусного оратора или встречаю энергичную бизнес-леди, я счастлив за них и за тех людей, которым повезло быть рядом или работать с этим человеком. Я осознал, что это мое преимущество, ведь это значит, что я всегда окружен источниками вдохновения. Если бы я завидовал, это подрывало бы мою внутреннюю силу.

Я уверен, лишь немногие по-настоящему завидуют знаменитым певцам, например Бейонсе или Мадонне. Я почти не слышал завистливых

комментариев в адрес горнолыжника Акселя Лунда Свиндаля или пловца Майкла Фелпса. Мы в Норвегии боготворим спортивных и эстрадных кумиров, но на людей, работающих в других отраслях, обрушивается град комментариев, несмотря на то что тяжелый труд и самопожертвование, лежащие в основе их успеха, ничем не отличаются. Если вы не готовы сделать то, что нужно, для получения желаемого, завидовать нецелесообразно.

Мою подругу мучила зависть к коллегам. Ее не покидало ощущение, что они намного успешней ее в профессиональном и в социальном смысле. Всегда находился человек, который мог рассказать интересную историю в обеденный перерыв или найти лучшее решение проблемы, и у всех в жизни происходило множество интересных событий. Все это подрывало ее уверенность в себе. Я попросил ее рассказать подробнее об этих фантастических коллегах. Кроме того, я попросил ее подумать, в чем она им не завидует. Она замолчала. Я дал ей время подумать.

— А знаешь что? — сказала она наконец. — Ни один из них не имеет всего сразу. Я создала какого-то нового человека, наделенного достоинствами одновременно всех моих коллег. И сравниваю себя с этим воображаемым человеком. У самого яркого из коллег, например, очень тяжелая семейная жизнь. Я совсем не хотела бы оказаться на его месте!

Неудивительно, что на фоне выдуманного супергероя она казалась себе бледной молью.

Что мне делать с моей завистью?

Немногие люди могут признаться, что действительно испытывают зависть: легкомысленное «Ох, я так тебе завидую» обычно значит, что вы считаете этого человека на редкость удачливым или умным. И все же у нас внутри заключен целый спектр чувств, и в течение жизни мы испытываем самые разные эмоции. Поэтому здесь важно быть честным

с самим собой. Иначе вам будет трудно стать лучше и обрести внутреннюю силу. Лучшие из нас не завидуют и легче других видят, в чем сосредоточен потенциал развития. Они находят именно те области, в которых могут развиваться. Завидовать этому качеству в высшей степени уместно.

В следующий раз, когда вы увидите в другом человеке достойные восхищения качества: благородство, мастерство, великодушие, щедрость, доброжелательность, — не завидуйте. Вдохновляйтесь. Скажите себе: вот человек, который подает мне пример, и я попробую быть похожим на него. Можно подготовиться заранее — это довольно эффективный метод. Перед выходом на работу, на вечеринку, на ужин или любое другое мероприятие, где вам придется общаться с людьми, вы можете принять решение: найти человека, который вас вдохновит. Если кто-то рассказывает в компании историю, а вам кажется, что все это хвастовство, значит, вами овладела зависть, пусть даже ненадолго. Если подруга радостным приподнятым тоном рассказывает, что дела на работе идут очень хорошо, что ей повысили зарплату или она провела фантастический день с молодым человеком, попробуйте сделать так, чтобы она почувствовала еще больше радости, вместо того чтобы рассказывать в ответ о своем близком человеке, своей зарплате и своем дне на работе. Попросите ее рассказать вам больше о своих переживаниях: почему, как, что сделало этот день таким необыкновенным? Таким образом вы дадите ей что-то. Вы осознанно даете и получаете в ответ вдохновение и лучше понимаете, что сделало ее такой счастливой. Вы в самом деле хотите ей завидовать? Если вы завидуете, значит, вы не считаете, что она заслуживает этого счастья. Подумав об этом, вы поймете, что зависть не приносит ничего позитивного. Потому что вам жалко счастья для своей подруги.

Еще один способ, повышающий ваши шансы на вдохновение, можно использовать, когда зависть выражают другие люди. Если кто-нибудь пренебрежительно отзывается о другом человеке, добившемся успеха в той или иной области, если вы слышите, как кто-то сплетничает о коллегах у них за спиной, или видите по ТВ человека, добившегося

ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

успеха, скажите что-нибудь позитивное, что-нибудь вдохновляющее — и для себя, и для тех, кто вас слушает.

Зависть — плохая штука. Она ослабляет вашу внутреннюю силу. Иногда чувство несправедливости бывает обосновано: мы все иногда сталкиваемся с несправедливым обращением. Но зависть — мелочное чувство. Лучшие люди вдохновляются, а не завидуют.

Если вы хотите обрести внутреннюю силу, вы должны вдохновляться счастьем и удачей других.

Человек, обладающий внутренней силой, не завидует.

Лень

Многие говорят, что я должен почивать на лаврах, но я не могу: они слишком колючие.

Хокон Блекен*

Я получил потрясающее количество отзывов на свои лекции и первые две книги. Многие говорили, что мои книги и лекции помогли им вызвать в жизни необходимые перемены или продолжать успешно двигаться вперед по намеченному пути. Такие отзывы невероятно вдохновляют меня, это жемчужины, украшающие мою повседневную жизнь. Иногда я получаю критические отзывы и читаю их с таким же большим интересом. Я многое узнаю из критики, и это дает мне возможность скорректировать свой курс. Чаще всего критике подвергают мое убеждение в том, что нужно прикладывать самостоятельные усилия. Я часто пользуюсь термином «вооружиться» (впервые я использовал это выражение в 1992 году, оно связано с идеей максимально быстрой передачи друг другу оружия — обычно огнестрельного), но я понимаю, что его легко подвергнуть критике. Однако я надеюсь, что побудил кого-то задуматься над ним! А кого-то, может быть, даже вдохновил?

В основе моей философии лежит подавление лени: если вы не готовы сделать усилие, вы не вправе ожидать, что чего-то достигнете. Чтобы сделать прочными отношения с близким человеком, надо постараться. Чтобы хорошо делать свою работу, вы должны быть действительно готовы работать. Если вы хотите добиться в каком-то деле заметных успехов, вы должны тренироваться, час за часом, день за днем, год за годом. Если вы хотите изменить свою жизнь, придется приложить максимум усилий. Вы вполне можете критиковать мои методы, их всегда можно улучшить, и я не думаю, что они подходят абсолютно для

* Хокон Ингвальд Блекен — норвежский живописец и график.

всех. Но я вряд ли ошибаюсь, когда утверждаю, что если вы собираетесь обрести внутреннюю силу, от лени необходимо избавиться.

Здесь я опираюсь на тысячелетнюю традицию. В христианском учении говорится о семи смертных грехах — это самые тяжелые, непростибельные грехи, и лень принадлежит к их числу. Лень несколько раз упоминается в Библии и осуждается в самых резких выражениях: «Алчность ленивца убьет его, ибо руки его отказываются работать*».

В Норвегии и многих других странах, где люди живут хорошо, вполне естественно начать лениться. Однажды мне рассказали об учителе математики из Уганды, который год проработал в Норвегии по рекомендации Корпуса мира. На родине он привык к усердным и трудолюбивым ученикам: они понимали, что посещать школу — это привилегия, и конкуренция за переход на следующую ступень образовательной лестницы была чрезвычайно высока. Отношение к учебе у норвежских студентов было совершенно другим. Они прикладывали к учебе минимум усилий. «Но пожалуй, в этом нет ничего удивительного, — сказал он. — Не сдав экзамен, каждый из них может пойти работать кассиром на заправку, и все равно будет зарабатывать достаточно денег на жизнь».

Нигерийская писательница Чимаманда Нгози Адиче затронула близкую тему в своей книге *Americanah*. Она пишет о том, что африканцы, переезжающие в США, постепенно начинают страдать от болезней, о которых даже не слышали на родине. У них начинаются депрессии и разнообразные психологические проблемы, как у всего остального населения Америки.

Позаботиться о своем удобстве, если есть возможность, поменьше работать и побольше оставаться на больничном, — вполне естественная человеческая особенность. Мы можем жаловаться на большую спину или небольшие психологические сложности, но дело в том, что в большинстве других стран альтернативы не существует. Люди не могут

* Притчи 21:25.

сидеть дома и ждать, что государство им это оплатит. У нас в Норвегии есть такая роскошь. Разумеется, мы с чистой совестью можем ею пользоваться, но сейчас наступает переломный момент. Если мы продолжим в том же духе, у наших внуков уже не будет таких возможностей, как у нас. Можно ли изменить мировоззрение целой нации? Конечно, можно. Наглядным примером служат Французская революция (1789–1799) и Русская революция (1917), когда все общество приложило усилия и вызвало к жизни серьезные перемены (какими были последствия, уже другой вопрос). Еще один пример — то, что произошло в Норвегии после Второй мировой войны, когда все общество встало плечом к плечу, чтобы достичь желанных перемен. То же касается борьбы с апартеидом в Южной Африке. Но проблема заключается в том, что масштабные и сравнительно быстрые перемены в обществе всегда давались людям мучительно. Общество может сделать усилие, если оно погрузилось в кризис и множество людей страдает от несправедливости, бедности, голода и лишений. Тогда мы можем справиться. Это справедливо и для отдельной личности, и для организаций. Когда врач говорит, что у нас рак, мы бросаем курить. Когда ожирение ставит под угрозу наше здоровье, мы начинаем заниматься физкультурой. Когда нас бросает близкий человек, мы умоляем его остаться и обещаем проводить вместе больше времени. Когда все сотрудники понимают, что компания вот-вот обанкротится, они не возражают против снижения зарплаты. Но когда все идет хорошо, дело становится намного сложнее. Вызвать перемены в благополучном обществе можно, но сделать это гораздо труднее.

Многие согласятся, что продуктивность компании нужно повышать, а затраты снижать, однако что-то изменить на самом деле не так просто. Уверен, те из нас, кто привык всецело посвящать себя работе, должны напомнить друг другу, что в этом хорошего. Я думаю, было бы здорово, если бы эту тему могли поднять общественные деятели, способные заражать энтузиазмом. Таким образом они могли бы вдохновить людей работать усерднее. Думаю, здесь мы должны полагаться друг на друга. Мы можем совершить тихую революцию, и для этого нужно, чтобы люди, которые прикладывают усилия, не боялись риска

и упорно работают, говорили во всеуслышание о радости своего труда. Нам нужны сиделки, которые не боятся рассказывать о том, как они отдают все, что могут, своей работе и гордятся этим, которые подают своим коллегам пример внимательного профессионального отношения к каждому пациенту. Нам нужны хирурги, которые посвящают свое свободное время изучению новых хирургических приемов и делятся знаниями с коллегами. Нам нужны сотрудники, которые подбадривают друг друга и ежедневно выкладываются на сто процентов, а не расслабляются и не начинают работать вполсилы за несколько недель до отпуска. Постепенно, когда начнут появляться результаты, эта мотивация будет самостоятельно набирать оборот.

Если вы привыкли подолгу лениться, вам будет очень трудно обрести внутреннюю силу. Лень — огромная угроза для вас, вашей семьи и общества в целом. Я не говорю о заслуженном отпуске или хороших выходов после трудовой недели. Я говорю о праздном и ленивом отношении к жизни в целом. Вряд ли кто-то умер от того, что слишком усердно работал, во всяком случае, не в цивилизованном мире. Но если бы вы знали, сколько успешных людей говорили мне, что секрет их успеха — упорная работа! Мы просто забыли, как здорово побуждать себя к действию. Вы получаете позитивный опыт, зная, что делаете хорошую работу за свою зарплату. Вы понимаете, что вносите вклад в развитие компании, в улучшение здоровья пациентов, в заботу о людях. Укрепляйте свою гордость и внутреннюю силу, поступая правильно.

Заметьте: для того чтобы сформировать этот настрой, вам необязательно иметь работу. Если вы ученик или студент, вы, несомненно, получите огромные преимущества, если сможете преодолеть привычку к лени. Осваивайте эффективные методики обучения, приобретайте хорошие привычки. Они будут служить вам всю жизнь. Люди, находящиеся на социальном обеспечении, пожилые или по другим причинам не работающие, также могут обрести внутреннюю силу, внося посильный вклад в общее дело. Если вы находитесь дома из-за болезни, конечно, вы не можете предложить многое, но все же подумайте об этом. Что вы можете сделать? Для себя, для окружающих?

Я буду совершенно откровенным: на мой взгляд, лентяй — это ничтожество. Я уважаю людей, которые прикладывают усилия. Я уверен, что и дома, и на работе нужно делать все возможное и все от тебя зависящее. Если у вас нет работы, вам следует сделать все возможное, чтобы найти ее. Все возможное! Вы должны взяться за любую работу, которая появится в поле зрения, — и тогда перед вами возникнет новая цель на будущее: получить более подходящую работу.

Люди, привыкшие лениться, прочитав это, конечно почувствуют возмущение. Но поскольку вы решили прочитать эту книгу и дошли уже до стр. 119, могу предположить, что вы не ленивы. Готов поспорить, вы также и не возмущены. Если вы не можете работать, потому что серьезно больны, значит, в предыдущем абзаце я говорил не о вас. И я глубоко уверен, что в определенные периоды жизни на первое место нужно ставить семью, а не работу. Когда вы доберетесь до главы «Баланс», вы поймете, что я испытываю огромное уважение к людям, которые сознательно сделали сложный выбор в жизни.

В каком-то смысле я понимаю, откуда берется лень. Мы любим комфорт, поэтому неудивительно, что некоторые из нас попадают в ловушку и начинают лениться. Лень может быть спровоцирована конкретным событием, например болезнью или потерей работы. Поддавшись лени на какое-то время, вы обнаружите, что вам стало намного сложнее снова включиться в ритм — даже если здоровье улучшится, и вам начнут предлагать новую работу. Некоторые люди считают приемлемым существовать на социальные пособия, даже если на самом деле они вполне здоровы и работоспособны. Иногда они даже бравируют тем, что «плюют на всех», и стараются работать как можно меньше.

Я хочу напомнить вам, как прекрасно чувствовать, что вы довели дело до конца и закончили работу, знать, что вы движетесь вперед, учитесь, приобретаете мастерство. Как здорово делать все идеально! Мы должны напоминать себе и другим людям об этом чувстве. Если вы усердно работаете, вы лучше отдыхаете. Если вы усердно работаете, вы больше цените свое свободное время. Если вы усердно работаете,

вы вносите позитивный вклад в жизнь своих коллег, своей семьи — и даже всего общества. Если вы усердно работаете, вы больше создаете, больше успеваете и делаете из своей жизни совершенно новое путешествие. Если вы усердно работаете, вы лучше живете. Те, кто барахтаются в реке, не видят волшебного горного пейзажа. Однако чтобы подняться по склону, нужно приложить усилие. Прогресс подразумевает, что вы должны чем-то пожертвовать. Так было всегда.

Прокрастинация — разновидность лени

Конечно, время от времени все мы в большей или меньшей степени предаемся ужасному пороку лени. Но здесь есть множество оттенков и нюансов. Есть разница между укоренившейся привычкой к лени и отсутствием мотивации в конкретный период. В один день вы способны работать в авральном режиме, в другой вам не хватает всего одной маленькой искорки. У всех нас бывают моменты, когда мы откладываем дела, которые должны сделать, и все, что для этого нужно, — немного жалости к себе и пара слабых оправданий. Сосед праздности и кузен лености зовется *прокрастинацией* — то есть бесконечным откладыванием дел на потом. У всех нас есть знакомые и родственники, которые постоянно приходят без приглашения. Обычно они появляются в самый неподходящий момент, например когда вы думаете, что пора бы уже оплатить этот счет, разобрать посудомойку, позвонить родственнице, с которой давно не общались, написать клиенту длинное письмо, которое давно нужно было отправить, отрепетировать к следующей неделе лекцию, речь или презентацию, начать готовиться к экзамену в начале семестра — или пойти вечером в спортзал вместо того, чтобы смотреть телевизор.

Когда люди собираются в группу, и каждый из них знает, что нужно делать, что важно, а что нет, и каким будет следующий шаг — они ведут себя по-разному. Очень по-разному. Одни просто «делают свое дело». Они поступают правильно и делают это быстрее и чаще остальных, без всяких колебаний. Мне приходилось встречать людей, которые достигли

в этом настоящих высот, и когда я провожу с ними какое-то время, день или неделю, я думаю, что им больше нечему учиться. Они вдохновляют! У них есть свой подход, и они отлично умеют работать. И самое интересное, они, по-видимому, не считают это неприятным или утомительным. Ничуть не меньше они умеют расслабляться, знают, когда можно просто побыть в покое, когда можно успокоиться и выдохнуть. Они живут осознанно. У меня возникает четкое впечатление, что они держат все под контролем. Они меньше беспокоятся, меньше мучаются угрызениями совести. Они окружены аурой спокойствия: они обретают внутреннюю силу, выкладываясь на полную катушку и не отодвигая дела на потом. Они испытывают меньше стресса именно потому, что делают больше. Они не думают каждый день о том, что должны сделать, — они это делают, и в их списке задач остается меньше незавершенных пунктов, которые постоянно крутятся в голове и вызывают стресс.

Я думаю, каждый может добиться такого же успеха, если будет тренироваться. Я знаю людей, которые жили спустя рукава и почти смирились с этим, но потом в одночасье изменили свою жизнь. Возможно, масштабные перемены вызвало именно это мучительное существование, ощущение «Если я сейчас ничего не сделаю, все окончательно рухнет». Впечатляющие перемены нередко берут начало в отрицательных чувствах, мучительных и неприятных переживаниях. Но, к счастью, мы можем вызывать перемены, опираясь и на позитивные ощущения. И к счастью же, постепенные перемены к лучшему, пускай и с периодическими откатами назад, также возможны. Существуют четыре способа справиться с ленью и прокрастинацией.

Цель и значение

Выполнить задачу проще, если вы знаете, *зачем* это делаете. Какова ваша цель? Что придает смысл вашей жизни?

Хорошая, правильная цель — сильная мотивация для принятия правильных решений, не говоря уже о борьбе с прокрастинацией. Когда

вы напоминаете себе, чего хотите достичь в жизни, предпочтительно в краткосрочной и долгосрочной перспективе, вам становится намного проще делать то, что для этого необходимо. Люди, плывущие по реке в надежде, что жизнь как-нибудь сложится сама, откладывают дела на потом намного чаще, чем люди, которые знают, на какую вершину они нацелились. Существует огромная разница между людьми, которые на самом деле садятся и записывают свои цели, и теми, кто этого не делает. Если вы не можете прямо сейчас сформулировать свою идеальную цель, просто продолжайте искать, пока не найдете ее.

Еще один эффективный способ привнести смысл в свою жизнь — это подумать о своих ценностях (о них шла речь на стр. 40–43). Поставьте перед собой цель, найдите смысл и причину прикладывать усилия!

Планирование и проектирование

Довести дело до конца будет проще, если вы заранее заключите с самим собой «контракт» и должны будете выполнить его условия. Если вы просто подумаете: «Может быть, сегодня вечером я схожу в спортзал», — этого, скорее всего, не произойдет. Если же вы запишете, где и когда планируется тренировка, а также постараетесь сделать так, чтобы она не нарушала планы вашей семьи, друзей или любимого человека, вероятность того, что вы доведете дело до конца, увеличится. Договорившись с другом или тренером, вы добавите веса своему обязательству.

Ментальные приемы

Я охотно пользуюсь ментальными приемами, такими как визуализация, внутренний диалог и размышление о будущем. По дороге в школу или на работу вы можете представить себе то, как выполняете все свои задачи на сегодня. Это увеличивает вероятность того, что они

действительно будут выполнены. Посмотрите мысленный фильм, в котором вы отправляетесь на встречу, занимаетесь физкультурой и выполняете другие дела, которые обычно откладываете на потом. Представьте себе, как вы это делаете — и как вам это нравится, как вы развиваете свое мастерство и добиваетесь цели! Если хотите, представьте себя в конце дня, подумайте, что будете чувствовать, когда этот продуктивный день закончится. Вспомните свой внутренний диалог, скажите себе, что вы собираетесь это сделать и что вам это нравится: «Я всегда расчищаю перед собой дорогу. Я человек дела. Я действую и довожу дела до конца!» Скажите себе, каким хотите быть. Если вы относитесь к таким приемам скептически и вам кажется, что они не работают, — что ж, вы имеете на это право. Напомните себе, что у вас всего одна жизнь. Если вы и дальше будете действовать и вести себя так же, как сейчас, результаты и дальше будут такими же, как сейчас. Скажите себе, что между двадцатью пятью и шестьюдесятью пятью всего сорок лет. Сорок лет и сорок зим, чтобы сделать карьеру, которая вам нужна. Размышление о будущем дает вам почувствовать, что хорошо бы вам получить от вашего путешествия как можно больше.

Все не так уж страшно и трудно

Прокрастинация в основном опирается на ощущение, будто для дела нужно приложить много усилий. Нам кажется, что будет гораздо неприятнее сделать что-то, чем *не делать* этого. Нам кажется, что у нас что-то отнимают, что действовать прямо *сейчас* будет трудно, неприятно, тяжело. Эти чувства глубоко иррациональны. Ведь мы знаем, как приятно на самом деле доводить работу до конца. Мы часто откладываем задачи, несмотря на то что знаем: нам нравится это делать, стоит только начать.

Чтобы научиться «просто делать свое дело» и меньше откладывать на потом, можно посвятить один день или одну неделю (назовем ее адской неделей) поиску подтверждения, что все на самом деле не так

ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

уж плохо. За последние два года я узнал на собственном опыте одну вещь: многие боятся перемен, потому что им страшно лишиться чего-то в будущем. Они боятся, что перемены окажутся необратимыми. Хороший способ справиться с этим страхом — сказать: «А может, стоит просто попробовать? Хотя бы ненадолго. А если не понравится, потом можно будет вернуться к старой жизни».

Если вы хотите обрести внутреннюю силу, вы должны прикладывать усилия.

Человек, обладающий внутренней силой, не ленится.

Стресс

Лучшее оружие против стресса — наша способность выбирать, о чем думать.

Уильям Джеймс

Для одних людей стресс — это показатель статуса. В других сообществах его считают признаком отсутствия контроля. Вполне можно иметь самую важную в мире работу, нести огромную ответственность, постоянно держать в памяти невероятные объемы информации и выполнять множество дел, но при этом не испытывать стресса. Вполне можно не быть ленивым, о чем я писал в предыдущей главе, и в то же время не испытывать стресса. Вы можете находиться посреди настоящего хаоса и, тем не менее, сохранять спокойствие и контроль над ситуацией. Но стресс разрушает внутреннюю силу.

Если вы понимаете, что начинаете нервничать, вы вполне можете сразу же принять какие-то меры против стресса. Кроме того, стресс можно предотвратить. Если поместить двух человек в совершенно одинаковую трудную жизненную ситуацию, один из них сможет пройти испытание со стоическим спокойствием, в то время как другой переживет огромный стресс. Дело здесь не в качествах характера, с которыми вы родились: отношение к стрессу можно изменить с помощью тренировок, к нему можно научиться готовиться и успешно справляться с ним.

Когда я попадаю в стрессовую ситуацию, я представляю себе такую картину. Я представляю себе сцену, которая могла происходить в Японии сотни лет назад.

Звенит металл, люди сражаются за своего господина, своих товарищей и свою жизнь. Над сухой землей клубится пыль, ее пронизывают

солнечные лучи, проходя сквозь кроны деревьев. Слышно лошадиное ржание, лязг доспехов, удары, тяжелое дыхание, стоны. Командиры выкрикивают приказы. Взлетают острые как бритва мечи ручнойковки, нанося элегантные, быстрые и невероятно точные удары. Врагов больше, но самурай побеждает их одного за другим, сам оставаясь невредимым.

Хорошо обученный воин-самурай сохранял абсолютное спокойствие даже в разгаре битвы. Он должен сражаться с абсолютной уверенностью в себе, в том состоянии ума, которое позволяет ему сделать все возможное, даже если на кону стоит его жизнь. Он должен искусно владеть мечом, быстро, ловко менять позиции, постоянно охватывать взглядом все, что происходит вокруг него. Его мысли должны быть как вода: никаких эмоций, лишь движение в потоке от одного инстинктивного движения к другому.

Во время подготовки воин-самурай представлял себе самые экстремальные ситуации и свои действия. Каким он хочет быть. Его повседневная жизнь подчинялась строгой дисциплине и четкому планированию. Он знал, когда должен лечь спать, проснуться, тренироваться, есть, работать и проводить время с семьей. Систематические медитации служили для него постоянным напоминанием о том, что он должен сосредоточиться на происходящем здесь и сейчас, и это наполняло его спокойствием. Кроме того, медитации придавали ему дополнительную моральную устойчивость, готовя к тем дням, когда «все идет не так» и когда ему нужно сражаться за своего господина. В самые трудные дни он мог быстро взвесить и оценить, что важнее всего. Никаких мыслей о прошлом и будущем. Только здесь и сейчас. Все уже решено заранее, значит, сейчас он может хорошо драться. Одна задача за один раз. Одно движение за один раз. Даже если кругом царит хаос, он знает, что может делать только одно — драться, один удар меча за другим. Вдох, одна нога впереди другой, следующая угроза, следующий противник, следующее движение. Он контролирует свои мысли. Все его чувства обострены. Зрение, слух... Он двигается плавно и уверенно, но в то же время стремительно и эффективно. В его мыслях

царит покой. Контроль. Немного агрессии и целеустремленности. Немного безрассудства и жестокости. Он обязан победить. Других вариантов не существует. Спокойствие. Контроль. Глубокий вдох. Стресс на нуле. Он невозмутим!

Вы можете избавиться от стресса

Если вы хотите избавиться от стресса, вы прежде всего должны поверить, что это возможно — что вы способны отсечь чувство стресса от своей повседневной жизни. Со стрессом можно справиться, если вы этого хотите. Если с этим справляется воин-самурай, жизни которого угрожает опасность, значит, и вы тоже можете. Если с этим справляется Лисе из Тронхейма, у которой полный рабочий день, четверо детей и серьезно больной муж, значит, и вы тоже можете. Если с этим справляется спортсмен высшего разряда, восемь лет тренировавшийся для того, чтобы пробежать десять секунд в финале олимпийского забега на 100 метров, значит, и вы тоже можете. Я не знаю доподлинно, как справляются Барак Обама или Ангела Меркель, но я *думаю*, что им вполне удастся не подпускать к себе стресс. Если бы они много нервничали, они, скорее всего, не занимали бы своего положения. Если они справляются, значит, и вы тоже можете. В любом случае, вы вряд ли будете утверждать, что у вас больше дел или больше ответственности, чем у них.

Распознайте стресс

Чтобы избавиться от стресса, для начала важно осознать, что вы действительно его испытываете, постоянно или периодически. Невозможно избавиться от того, что не распознано. Затем вы постепенно научитесь узнавать его заранее и сможете думать и действовать таким образом, чтобы свести его к минимуму или полностью исключить. Повысив таким образом осознанность, вы уже сделаете половину дела.

Планирование и проектирование

Этот пункт уже встречался вам на страницах этой книги. Стресс, прокрастинация и порядок естественным образом тесно связаны. Ведь вы не нервничаете по поводу того, что уже сделали, — вы переживаете из-за того, что *не сделали*. Вы должны уметь планировать свое время и составлять списки дел. Стресс возникает главным образом от того, что вы не контролируете свои задачи и действия. Чувство отсутствия контроля может поглотить вас. Вам будет казаться, что все рухнет. Постепенно это чувство может превратиться в панический страх. В такие моменты вам нужно держаться за что-то надежное: список дел или ежедневник, в котором подробно расписаны все ваши планы. Это так просто, и в то же время это требует усилий. Иногда кажется, что в нашем обществе лишь несколько человек умеют планировать свое время. Вы должны держать все в своих руках и знать, чем заполнить свои дни. Только тогда вы сможете двигаться в нужном направлении.

Приоритеты

Чтобы быть эффективными, ваши списки дел должны иметь порядок очередности. Поставьте на первое место то, что важнее, и действуйте соответствующим образом! Так вы будете меньше нервничать! Если вам нужно многое сделать и у вас возникает ощущение, что все это необходимо делать одновременно, то единственное разумное решение — остановиться и взять паузу, чтобы трезво оценить, какие дела действительно важны. Спросите себя: «Что самое важное и лучшее я могу сейчас сделать?» А потом просто сделайте это, с уверенностью, что вы остановились на лучшем результате. Если это значит, что вы куда-то опоздаете, просто предупредите людей, которых это касается, и сделайте самое важное дело первым.

Одно дело за раз

Самурай должен драться с человеком, который находится перед ним. Вряд ли ему улыбнется удача, если он будет беспокоиться о других врагах, которые нападут вслед за этим, или о том, как он будет добираться домой. После того как вы поставили на первое место самую важную задачу и приступили к ее выполнению, сконцентрируйтесь только на этой задаче. Закончив с ней, вы можете подумать о следующей. Делать несколько дел одновременно просто невозможно. Это очевидно, и в то же время с этим выводом трудно смириться.

Другими словами, вы не можете думать одновременно о нескольких вещах. Если вам удастся думать только о том, что вы делаете прямо сейчас, вы не только будете меньше нервничать. Качество вашей работы также повысится. Вы будете лучше помнить все важные нюансы, станете более креативным и сможете легче распознавать возможности и хорошие решения.

Дышите глубоко

Еще одно полезное средство против стресса — два-три раза глубоко вдохнуть, так же как это делают воин-самурай или двухлетний ребенок. Двухлетние дети не нервничают. Жизнь — это то, что происходит сейчас. Они не задумываются о прошлом и будущем, они «расслабляют пресс» и бессознательно используют дыхание как инструмент. Улыбнитесь и скажите себе: «Я невозмутим».

Визуализируйте

Если вы знаете, что вам предстоит напряженный период, скажите себе заранее, что не будете поддаваться стрессу. Повторяйте себе это почаще. Воображайте ситуации, в которых обычно начинаете нервничать,

но на этот раз в своем мысленном фильме вы должны быть совершенно невозмутимы. Если вам предстоит беспощадное самурайское сражение, включите в своей голове этот фильм и наблюдайте за тем, как вы успешно двигаетесь вперед, решая по одной задаче за один раз и разбираясь с возникающими сложностями самым действенным образом. Вы составляете список хороших идей, улыбаетесь и держите все под контролем. Лучше всего, если в этой визуализации будет и то, что вы хотите чувствовать, и то, что вы собираетесь услышать в тех ситуациях, которые вас ожидают. На старте триатлона царит бешеная суматоха, вы забираете детей из детского сада в последнюю минуту, не отрывая от уха рабочий телефон, на дороге возникает пробка, когда вы опаздываете на встречу с важным клиентом, которого вот-вот упустите, — но вы невозмутимы. Вы думаете: «Что сейчас самое важное?», — а затем разбираетесь именно с этой задачей. Один удар меча за один раз, и вы сосредоточиваете на нем все свое внимание, прежде чем оглядеться и заново оценить обстановку. Если вы будете часто визуализировать себя как невозмутимого человека, вы станете меньше нервничать.

Найдите ролевую модель

Еще один способ справиться со стрессом, охватывающим ваше тело, это взять с кого-то пример. Несколько недель назад мы с подругой случайно заперли в машине нашу спящую дочь вместе с ключом. Осознав, какую сделали ошибку, мы ошеломленно стояли перед машиной. Я сказал: «Не может быть». Я почувствовал, как меня охватывает стресс. Как можно было допустить такую глупость? Но я смог распознать стресс: я знаю, какие ощущения он вызывает в теле, знаю, как в этот момент вас начинают захлестывать панические мысли (вы ведете себя как напуганный ребенок), — и я быстро заменил это ощущение другим. Я подумал о Мариусе, морпехе, с которым работал в Боснии. Он впечатлил меня своим умением сохранять спокойствие в любых ситуациях. И я подумал, стоя перед машиной и глядя на спящую внутри, ничего не подозревающую дочь, что сейчас я должен быть немного

Мариусом. В результате я действовал более спокойно и дал себе время подумать: «Что самое лучшее я могу сейчас сделать?» Да, сложилась такая ситуация. Важно, как ты будешь с ней разбираться. Попытка «быть Мариусом» неожиданно упростила дело. Мариус размышлял, оценивал положение, делал глубокий вдох и находил хорошо продуманное решение, с учетом обстоятельств. Он часто улыбался, даже в таких ситуациях, которые мне казались стрессовыми. И теперь я сделал то же, что и Мариус. На самом деле, конечно, проблема решалась просто: я позвонил агенту по продаже автомобилей. К сожалению, у него не было подходящего ключа, но он помог нам вынуть оконное стекло, и наша маленькая дочь была совершенно счастлива. Со стрессом или без, ситуации рано или поздно разрешаются. Но без стресса лучше. *Будьте невозмутимы.*

Подумайте о худшем

Если вы нервничаете из-за того, что можете сделать ошибку, попробуйте представить себе худший вариант развития событий. Вы сможете дальше жить с этим? Как вы поступите в таком случае? Как правило, выясняется, что все не так плохо. Вы вполне можете жить с этим и двигаться дальше. Взвесив таким образом ситуацию, вы возвращаетесь к мысли о том, что должны сделать. Возможно, вас успокоит новообретенное знание о том, что худший вариант развития событий на самом деле не так уж страшен. Вы помните, из-за чего вы нервничали на прошлой неделе? Или три года назад? Как правило, мы испытываем стресс из-за мелочей. Требуйте от себя большего, будьте лучше, делайте все возможное, но не нервничайте. *Будьте невозмутимы.*

Если вы хотите обрести внутреннюю силу, вы должны стать спокойнее.

Человек, обладающий внутренней силой, не нервничает.

Баланс

Все́му свое время, и время всякой вещи под небом. Время рождаться и время умирать, время насаждать и время вырывать посаженное.

Книга Экклезиаста

Норвегия — отличная страна, и в ней хорошо жить. У нас есть свобода и безопасность. У нас есть демократия и богатое государство. Мы достигли уникального уровня социального благополучия и с исторической точки зрения, и в сравнении с другими странами. Нам посчастливилось иметь такую жизнь, о которой большинство людей на нашей планете могут только мечтать. В этой благополучной, свободной и состоятельной жизни возникло множество норм, ожиданий и неписаных правил, указывающих нам, как мы должны жить. У всех благополучных стран есть одна уникальная общая черта — неустанный поиск так называемой сбалансированной жизни. Не думаю, что разговоры о жизненном балансе часто возникают в трущобах Нью-Дели, в горах Афганистана или среди бездомных на улицах Манхэттена, — этот термин тесно связан с привилегией выбирать и контролировать свою жизнь. Особенно много я слышу и читаю о балансе, когда бываю в Норвегии, Швеции или Дании. Слово «баланс» звучит отлично. Нет ничего плохого в достижении гармонии между разными элементами, из которых состоят наши дни. Но невнимательное отношение к тому, что мы называем балансом, угрожает вашей внутренней силе. А мы часто бываем невнимательны.

Многие понимают баланс как умение уделять достаточно внимания разнообразным составляющим повседневной жизни в течение дня, недели и, конечно, в течение месяца или года, и находить для них достаточно времени. Сколько мы спим, сколько отдыхаем, сколько у нас свободного времени, сколько дней отпуска. Мы думаем о своем здоровье, о том, сколько раз в неделю ходим в спортзал, что едим на завтрак, обед и ужин. Мы спорим об отпуске по уходу за ребенком

для отца и матери и о том, сколько времени должен проводить с детьми каждый из родителей. Мы озабочены продолжительностью учебного и рабочего дня, тем, сколько часов в неделю мы работаем, мы думаем о карьере и финансах. Мы хотим проводить время с семьей и друзьями. Мы хотим, чтобы у нас оставалось время для любви и спутника жизни. Мы хотим помогать другим и поддерживать нуждающихся. Мы озабочены тем, сколько читаем, смотрим телевизор и проводим время в соцсетях.

Но мы слишком редко смотрим на все эти вещи в сумме. Мы можем обсуждать все слагаемые по отдельности, но говоря о балансе, мы забываем, что эти расчеты не суммируются. Мы гонимся за иллюзией, и она становится ловушкой. Слово «баланс» нас обманывает. Потому что, рассуждая о балансе, мы пытаемся включить в уравнение слишком много элементов. По моим наблюдениям, идея, которая поначалу была здоровой, — идея сбалансированной жизни — постепенно превращается в уверенность, будто мы можем успеть все это в течение одного дня или одной недели. Это безумие! Это ведет к угрызениям совести, чувству собственного несовершенства и стрессу.

Представление, будто взрослые люди, с семьей и трудной работой, должны мечтать одновременно о карьере с высоким заработком, долгом отпуске под пальмами и знакомстве с богатым культурным наследием, романтических ужинов при свечах с возлюбленными, о том, как они делают с детьми домашние задания, возят их на спортивные тренировки и репетиции оркестра, в школу и детский сад, о домашней еде, тренировках для лыжной гонки в Биркебейнере, прогулках с собакой, футбольных выходных в Лондоне со старыми школьными приятелями, долгих отпусках в Париже в компании хороших друзей и о накачанном прессе — шесть, а лучше все восемь кубиков, — ложно. Я не верю в баланс.

Однажды я разговаривал с клиентом, который достиг больших успехов в бизнесе. За десять лет он выстроил с нуля свою компанию, довел объем продаж до 100 миллионов крон и теперь получал неплохую

прибыль. Он шел на риск, работал не покладая рук, создавал рабочие места и социальные ценности. Во время одной из наших первых встреч он заговорил о том, что его мучают угрызения совести, и это создает заметную утечку энергии. Естественно, я спросил, в чем дело, и он ответил, что это связано с детьми. Он чувствовал, что уделяет им мало внимания, недостаточно часто бывает на родительских собраниях и футбольных тренировках, никогда не помогает детям с домашними заданиями. Он подчеркнул, что говорит о недовольстве собой, а жена никогда на это не жаловалась. Услышав это, я первым делом подумал: если это идет не от жены, то откуда же это идет? Но не успел я задать этот вопрос, как он сказал: «Но дети кажутся вполне довольными, спокойными и счастливыми». Поэтому я все равно мог с полным правом задать свой вопрос. Откуда же тогда берутся угрызения совести? В некотором смысле это вопрос приоритета ценностей. Я подумал: «Что для него важно?»

Проще всего было бы прямо сказать ему или подтолкнуть его навводящими вопросами к мысли, что он должен найти больше времени для детей. Что он должен помнить: дети слишком быстро вырастают и уходят из родительского дома, и позднее он наверняка пожалеет, что не уделял им больше внимания. Но я подумал: не стоит повторять доводы, которые ему и так предъявляет беспокойная совесть. Слишком просто заявить, что дети при любых обстоятельствах должны стоять на первом месте. Я питал слишком большое уважение к его вкладу в общественную жизнь, чтобы повести его в этом направлении. Благодаря таким людям, как он, я могу отправлять своих детей в школу и детский сад. Что самое важное в этом контексте? Его благосостояние. Его компания. Тем не менее и он, и я уверены, что самое важное лично для него и его семьи — это благополучие детей. Поэтому я напомнил себе, что моя работа — пробудить в нем осознанность. Самое важное, чтобы выбор, который он сделает, был хорошо продуманным, и альтернативные варианты тоже были учтены. Мы со многим можем смириться, если действуем осознанно. Я должен дополнить картину, которую он видит перед собой, подумал я. А потом мы сможем выработать оптимальное решение.

Поэтому я сказал:

— Самое важное — это дети и их благополучие.

Он согласно кивнул.

— Почему хорошо иметь такого отца, как вы, который вносит большой вклад в благосостояние общества, упорно трудится и показывает своим детям, что он не боится ответственности?

Не дожидаясь ответа, я продолжал:

— Вы сами сказали мне, что проводя время с детьми, вы уделяете им безраздельное внимание. Значит, вы не полностью отсутствуете в жизни детей. Я не знаю, насколько хорошо для них, когда отец сам всюду их возит, когда они постоянно получают помощь и поддержку. Нельзя однозначно утверждать, что вы должны беспокоиться из-за этой социальной нормы. Нельзя утверждать, будто ваши дети страдают из-за того, что вы проводите с ними не так много времени, даже если в нашей благополучной стране это подразумевается как самоочевидное. У многих детей в других странах родители работают гораздо больше, чем в Норвегии, но нельзя утверждать, что все эти дети глубоко несчастны. Также нельзя сказать, что вы будете счастливы, если забросите свою компанию. В такой компании, как ваша, нельзя просто передать кому-то половину своих обязанностей. В конце концов, вы вложили в нее душу. Если вы не будете счастливы, вы вряд ли можете быть хорошим отцом, верно? Разве вы хотите проводить больше времени с детьми, но при этом чувствовать себя неуютно? Будет ли это полезно для них? Вопрос в том, можете ли вы изменить ситуацию и по-прежнему успешно управлять своим бизнесом. Подумайте: ведь вы не из тех отцов, которые лениво лежат на диване и ни о чем не заботятся. Нет, вы один из тех, благодаря кому существует наше общество.

Я умолк. Несколько секунд царила тишина.

— Что скажете? — продолжал я. — Можно смотреть на вещи совершенно по-другому. Вы учите детей своим примером. Вы ролевая модель! Ездить с детьми на футбольные тренировки, конечно, хорошо, но когда дети видят, какое положение в обществе занимает их отец и чего он достиг, это намного важнее.

Воцарилось молчание. У него на лице появилось облегчение. Он сказал:

— Мне это не приходило в голову.

— Может быть, я преувеличиваю, — сказал я. — Но я хочу, чтобы вы приняли во внимание такой факт: то, о чем мы обычно думаем, с чем себя сравниваем и даже в чем себя обвиняем, не всегда правильно для нас. У меня нет для вас готового ответа, но я хочу, чтобы вы имели в виду мнение, которое я сейчас высказал, когда будете со мной спорить.

За этим последовал долгий разговор.

Однажды я посетил нью-йоркскую студию художника Вебьорна Санда. Вебьорн Санд — настоящий художник, и он с ранних лет знал, что хочет быть художником. У меня возникло отчетливое ощущение, что он сознательно решил не заводить семью и детей ради своего искусства. Лишь немногие осмеливаются так преданно следовать за своим призванием. Большинство из нас хотят иметь все и сразу: у нас так много ролей и так много дел, в которых мы хотим добиться успеха. Чтобы обрести внутреннюю силу, вы должны понять, что невозможно быть успешным во всем.

Около 10 лет назад, вернувшись на родину после заграничной военной операции, я подумал, что хотел бы начать строить карьеру в гражданской жизни. Но с чего мне начать? Кем мне стать? Я получал не самые лучшие оценки в Норвежской школе экономики и Норвежской школе бизнеса, у меня было довольно путаное резюме, в котором значились различные должности в финансовом секторе. Не так давно я наконец смог закончить учебу в области экономики и делового администрирования, которая часто прерывалась из-за моего участия в военных

операциях за рубежом. Я не был уверен, нужен ли хоть одной компании такой сотрудник.

В 2006 году я увидел объявление о вакансии в HR-компании Mercuri Urval. В обязанности входил поиск подходящих людей на различные руководящие посты. Когда я увидел это объявление, меня осенило: возможно, это то, что мне нужно. Конечно, поначалу я думал о карьере в финансовой сфере или промышленности, но текст объявления и качества, которые нужны были для этой работы, чем-то меня зацепили. Я предложил свою кандидатуру и получил работу. По сути, это была аналитическая работа: мне нужно было проводить предварительные исследования и передавать собранные данные хедхантерам. К моему приятному удивлению, меня быстро перевели на должность хедхантера. Я очень гордился тем, что получил работу, ведь я впервые претендовал на должность, прошел все полагающиеся собеседования, и компания произвела на меня впечатление серьезной.

Мне было чуть больше 30 лет. Не так давно у меня появился первый ребенок, а теперь я нашел еще и новую работу. Казалось, все идет превосходно. Рождение ребенка не данность. Это одна из величайших радостей на земле. Многие считают, что получить новую работу — это тоже очень здорово. У меня было и то и другое, однако я медленно, но верно двигался к новому периоду своей жизни, наполненному чувством беспокойства и недовольства собой. Оглядываясь назад и пытаюсь понять, почему так получилось, я вижу, что это было результатом моих собственных ошибочных представлений о балансе. Я питал подсознательную (и крайне наивную) уверенность, будто могу достичь всего. Но мои попытки достичь так называемого сбалансированного образа жизни привели к прямо противоположным результатам. Я испытывал сильное давление на новой работе, где должен был показать себя с лучшей стороны. Давление шло главным образом от меня самого, но я чувствовал, что руководство Mercuri Urval тоже чего-то ждет от меня. Кроме того, я очень хотел выполнять свою часть обязанностей на домашнем фронте. У меня были друзья, с которыми я хотел проводить время. Занятия спортом. Мои родители. Свободное время.

Расслабление и восстановление. Сон. Медленно, но верно попытки охватить все это привели меня к ощущению, что я недостаточно хорош. Все получалось только наполовину. Я должен был пересмотреть приоритеты в своей жизни, чтобы моя жизнь перестала быть беспроектной — и у меня в голове, и в действительности.

Многие думают, что я слишком много работаю, но меня это не расстраивает, потому что я сделал осознанный выбор. Это решение было тщательно обдумано. Мне нужно работать. Я буду несчастлив, если не сделаю все возможное, чтобы достигнуть того, чего хочу. Я провожу меньше времени с друзьями и родственниками, чем раньше. Я от многого отказался ради любви и работы. Я провожу с детьми меньше времени, чем считается нормальным в нашем обществе. Но я знаю, что не буду жалеть об этом. Я живу согласно своим убеждениям, и я счастлив, а это делает меня лучшим отцом. Когда я с детьми, я уделяю им безраздельное внимание. Я знаю, что они счастливы. Позднее в моей жизни, конечно, будут другие этапы, и я по-другому расставлю приоритеты, но в тот момент, когда я пишу эти строки, мои приоритеты — любовь и работа. Это многое дает мне, и, я думаю, другим тоже было бы полезно сосредоточиться в своей жизни на одной-двух областях.

Расставьте приоритеты

Возможно, вас возмутило то, что вы прочитали в этой главе. Хорошо! Это значит, я вызвал у вас какие-то чувства. Чувства полезны для повышения осознанности. Я говорю о том, что слишком многие изматывают себя, пытаясь найти так называемый баланс. Мы прыгаем в реку, и ожидания, которые мы впитали в обществе, окрашивают наши приоритеты. Многие люди истощают свои внутренние силы, веря в то, что «всем остальным» удастся поддерживать все аспекты своей повседневной жизни в идеальном равновесии. Но здесь вы должны выяснить, что на самом деле правильно лично для вас. Я встречал людей, которые были несчастливы, потому что вели жизнь, на самом деле им не подходившую. Поэтому я думаю, что люди должны призвать себя к ответу.

Речь не о том, что можно избегать своих обязательств. Если у вас есть больная мать, вы должны о ней заботиться. Если у вас есть ребенок, ваш долг, черт побери, быть для него как можно лучшим отцом или матерью. Если у вас нет работы, ваша обязанность ее найти. Долг каждого из нас — делать все возможное и вносить посильный вклад в жизнь окружающих и всего общества. Но, я думаю, некоторым людям не помешало бы сократить количество областей, в которых они хотят достичь высот. Иногда нам приходится жестко расставлять приоритеты. Если у вас нет работы мечты, вы должны работать как можно лучше там, где вы сейчас находитесь, пока не найдете или не получите другую — но, возможно, вы придете к выводу, что для этого вам придется столь многим пожертвовать в других областях, что дело того не стоит. В таком случае вы должны прекратить тратить энергию и чувствовать себя неудачником из-за того, что работаете не там, где мечтали. Вы должны признаться самому себе и окружающим, что нынешняя работа не соответствует вашему потенциалу, она, возможно, скучна — но зато вы успеваете много другого! Как только вы остановитесь и расставите приоритеты, вы обретете внутреннюю силу. Вы будете честны перед собой.

Попробуйте провести интересный эксперимент. В следующий раз, когда вам зададут вопрос, на который вам захочется ответить: «Ты знаешь, у меня совершенно нет на это времени» или «Нет, пожалуй, у меня не найдется для этого времени», — попробуйте сказать немного иначе. Проверьте, что произойдет, если вы ответите, например: «Ты знаешь, это совершенно не входит в мои приоритеты» или «Не думаю, что это может занять какое-то место среди моих приоритетов». Это намного более честные ответы. Конечно, у вас есть время — но не на все подряд.

Если вы не узнали себя в этой главе, потому что уже четко расставили приоритеты в жизни, — отлично. Возможно, вы не узнали себя, потому что не хотите достигать никаких особенных высот. Вполне нормально быть «достаточно хорошим» и просто жить обычной жизнью. Вполне можно не быть амбициозным в школе, на работе или в личной

жизни. При условии, что это ваше собственное обдуманное решение! Я целиком и полностью поддерживаю вас, если вы совершенно уверены, что вам вполне подходит «достаточно хорошая» жизнь, и перед смертью вы сможете сказать: «Я жил так, как хотел». Но если вы сомневаетесь, если вы не приняли осознанного решения, что все должно быть именно так, вы должны обдумать этот вопрос еще один раз. Почему вы «достаточно хороши»? Может быть, потому что не считаете себя способным на большее? Или думаете, что самосовершенствование требует слишком многих усилий?

Я думаю, каждый может превратить свою жизнь в фантастическое путешествие. Каждый! Если вы утверждаете, что вполне счастливы в своей «достаточно хорошей» жизни, но на самом деле это лишь отговорка, потому что в глубине души вы считаете, что у вас ни к чему нет способностей, вы ошибаетесь. У каждого есть нужные способности. Я видел множество примеров того, как самые слабые люди в худших обстоятельствах достигали многого. Если вы можете выбрать в жизни одну или две области, где будете выкладываться в полную силу, и ваша жизнь станет более яркой, насыщенной и энергичной, вы вряд ли почувствуете себя обделенным. Вы почувствуете себя лучше! Вы должны поверить в себя и сказать: сейчас, в настоящий период, я хочу уделять внимание *этому* и *этому*. Расставить в порядке приоритета другие элементы я могу позже. Не пытайтесь сбалансировать свою жизнь — решительно расставляйте приоритеты и получайте результаты!

Я не верю в баланс. Я верю в метод начислений. Я верю, что на разных этапах вашей жизни вы должны осознать, что не достигнете всего, не овладеете всем и не научитесь делать все одинаково великолепно. Если вы осознаете это, вам станет спокойнее. Вы станете меньше мучиться угрызениями совести, меньше нервничать и чувствовать себя неполноценным. Многие люди делают это и даже вызывают всеобщее восхищение: рок-звезды, ведущие спортсмены, художники. Не думайте о балансе — думайте, что в этот конкретный период жизни вы будете отличным студентом, отцом, бизнесменом, любовником, другом, менеджером, плотником, искателем работы, хозяином, коллегой,

поваром, исполнителем или королем. Вы можете выбрать любую роль, но не можете быть всеми сразу. Сделайте экстремальный выбор, потому что он принесет больше радости и внутренней силы.

Я прекрасно понимаю, что когда речь заходит о приоритетах, вам может стать страшно. От чего мне придется отказаться? Во что мне обойдется неповиновение социальным нормам и ожиданиям? В таком случае мой совет: попробуйте временный вариант. Через некоторое время вы сможете спросить себя: получаю ли я теперь то, чего не получал раньше? Испытательный срок не принесет никакого вреда, но может привести к фантастическим результатам. Больше внутренней силы, которая, в свою очередь, дает вам возможность сосредоточиться на происходящем здесь и сейчас.

Вы должны отдать самый высокий приоритет тому, что для вас важнее всего, но определить, что это, не всегда бывает легко. В этой книге я дал вам некоторые инструменты, которые помогут определить свои личные конкретные приоритеты (см. главы о ценностях, выборе и «Разговор с умершими»).

Кстати, бизнесмен, о котором я рассказывал в этой главе (который переживал, что не проводит достаточно времени с детьми), решил пересмотреть свое рабочее расписание. Он назначил более высокий приоритет своим детям, и это дало ему уверенность, внутреннее спокойствие и ощущение контроля. Сосредоточиваясь на работе, он больше не испытывал угрызений совести и постепенно начал замечать, что работает более эффективно. Таким образом, ситуация оказалась втройне выигрышной: для детей, для него и для компании.

Если вы хотите обрести внутреннюю силу, вы должны расставить приоритеты.

Человек, обладающий внутренней силой, может спокойно и осознанно отказаться от чего-то.

Эгоизм

*Под солнцем все люди объаты одним,
Твердят: «Человек, будь собой самим!»
У нас же в горах говорит любой:
«Тролля, упивайся самим собой!»**

Генрик Ибсен, «Пер Гюнт»

Мы не должны принимать все происходящее в жизни на свой счет. Мы, люди, склонны считать себя центром вселенной. Мы уверены, что каждый встречный думает о нас, о том, как мы выглядим и как себя ведем. Ничего подобного. Они думают о себе. Уэйн Дайер, один из самых популярных в мире авторов книг о саморазвитии, в своей работе «Десять секретов успеха и душевного покоя»** пишет: «Я призываю вас перестать воспринимать все происходящее в жизни на свой счет». Избавившись от этой привычки, вы ощутите свободу. Свободу от своего эго, которое всегда ставит в центр вас и ваши потребности, свободу от интерпретации всего происходящего со своей точки зрения. Когда я читаю о духовных лидерах, мыслителях, таких как Далай-лама или Десмонд Туту, я думаю, самое важное, чему они могут нас научить, — быть менее эгоистичными.

Это не самая легкая тема для обсуждения, и я не хочу показаться моралистом, который назидательно грозит пальцем своим читателям. У меня нет причин читать вам мораль. В каких-то ситуациях мне удавалось отодвинуть свое эго в сторону и сделать правильный выбор, но нередко я бываю далек от собственных идеалов в этой области. Но если бы высказываться на эту тему разрешалось только тем людям, которые смогли преодолеть собственное эго, права обсуждать этот чрезвычайно важный вопрос лишилось бы огромное множество людей.

* Генрик Ибсен. Драммы. Стихотворения / Пер. П. Карпа. М. : Художественная литература, 1972.

** Уэйн Дайер. Десять секретов успеха и душевного покоя. Киев : София, 2007.

В книге о внутренней силе и присутствии в настоящем моменте этот вопрос нельзя обойти молчанием. Я хочу лишь подробнее рассказать о том, какие альтернативы у нас есть, и о том, что мы можем научиться уделять меньше внимания своему эго.

Я постоянно слышу истории на тему «мать-одиночка отдает всю себя троим детям», о женщинах, которые упорно работают, растят детей и не имеют ни минуты свободного времени, но все равно умудряются держаться на плаву и давать детям тепло и уют. Слышать о таких незаметных героях или встречать их лично всегда приятно. Женщина, которая несколько раз в неделю отправляется на футбольное поле и тренирует детей, постоянно развозит и забирает из разных мест соседских детей, не требуя ничего взамен. Тысячи человек, которые в свободное время занимаются волонтерской работой: в Красном Кресте, в организации скаутов, в службах по уходу за престарелыми и множестве других. Доктора и сиделки, которые едут в зоны бедствий. Молодые люди, отправляющиеся в Рио помогать уличным детям. К счастью, в обществе можно найти множество примеров нашей способности отдавать и делиться, не ставя свои интересы выше чужих.

У меня нет сомнений в том, что стремление быть менее эгоистичным укрепляет вашу внутреннюю силу. Оно закладывает основу, на которой вырастают спокойствие, уверенность, душевное равновесие и самоконтроль. Люди, поглощенные исключительно своими интересами, рассматривающие каждую ситуацию и любого человека прежде всего с точки зрения выгоды, которую можно из них извлечь, распыляют свою внутреннюю силу. Тот, кто день за днем думает только о себе, о своем благосостоянии и о преимуществах, которые можно получить в различных ситуациях, эгоистичен.

Поймите меня правильно: я твердо уверен, что мы должны думать о себе и о своем развитии. В своих книгах я не раз утверждал, что это важно. Но во многих отношениях целесообразно быть хорошим человеком, заботиться, делиться и не ставить себя на первое место. Это не мешает вашему личному развитию — совсем наоборот.

Пожертвовать собой, позаботиться о других полезно для вашей внутренней силы. Как часто это делать и в каких объемах — решать вам. Противоположность эгоизма — альтруизм, но между ними существует немало промежуточных вариантов. Я думаю, важно продумать, какая пропорция подойдет лично вам.

Давайте поставим небольшой мысленный эксперимент. Если вы в течение нескольких дней будете немного меньше думать о себе, что вы почувствуете? Если вы будете меньше беспокоиться о том, как вас воспринимают другие люди и что они о вас думают. Если будете меньше думать о своей выгоде, но при этом не будете делать добро окружающим — что тогда произойдет? Если вы станете чаще говорить комплименты, жертвовать деньги, улыбаться, давать людям больше поддержки и понимания, не думая, что должны что-то получить взамен? Если вы будете вдохновлять и мотивировать других больше, чем прежде. Как вы себя почувствуете? Одно совершенно точно: люди, получающие что-то от вас, будут счастливы, у них улучшится настроение — а разве это само по себе не замечательно? Может быть, кто-то будет вам благодарен. От этого вам в любом случае будет приятно. Можно было бы сказать, что отдавать нас побуждает наш эгоизм, но это неинтересная постановка вопроса: если вы получаете позитивные ощущения, когда даете что-то людям, это не обесценивает ваши добрые дела. Иногда я думаю, что все мы едины. Что все в мире удивительным образом связано. Наверное, это помогает мне быть менее эгоистичным. Как будто мое «Я» уменьшается на фоне бесконечных взаимозависимостей и взаимосвязей. Я становлюсь частью необъятно огромного целого и должен делать все от меня зависящее, чтобы эта часть и это целое могли сосуществовать в гармонии. Я думаю о том, что нам рассказывали на уроках физики в старшей школе: энергию невозможно создать или уничтожить, она лишь переходит из одного состояния в другое. Так, в момент моей смерти энергия, заключенная во мне, просто примет в мире другие формы. Тепло медленно, но верно испарится из моего тела и перейдет в воздух. Моя энергия возвратится в Землю. Я думаю о том, что атомы кислорода, водорода и углерода и все остальные атомы, из которых состоит мое тело, существовали миллиарды лет

и переходили из одной формы жизни в другую. Умерший человек может сгореть в крематории, уплыть по священной реке, вернуться в землю погребенным или упокоиться на дне моря, но его атомы и молекулы продолжают свое путешествие по нашей удивительной планете. Наш мир, вселенная, частью которой мы являемся, это замкнутая система, где все находится в вечной взаимосвязи со всем. В ней есть равновесие и целостность. Когда я думаю об этом, я начинаю меньше беспокоиться о себе и своих близких. Мне кажется, это самый простой путь быть лучше, перестать нервничать и бояться. И не ждать ничего взамен.

Когда я думаю об этом, все, что говорят обо мне другие люди, кажется пустяком: чужие мнения обо мне, позитивные или негативные, мои собственные ошибки; в такие моменты мне легче быть добрым и доброжелательным к другим людям. Если вы делаете все, что в ваших силах, для других людей, если вы не осуждаете, не критикуете, но даете, необязательно получая что-то взамен, это сообщает вам внутреннюю силу. Вы создаете ситуацию обоюдного выигрыша: даете что-то окружающим и в то же время получаете что-то сами. Вы не должны принимать все происходящее в жизни на свой счет. Начав мыслить шире, вы будете меньше обижаться и меньше злиться, если что-то идет не так, как вы задумали. Вы не будете воспринимать так близко к сердцу замечания начальника, небрежные высказывания родителей или бестолковые сообщения друга. Если вы сделали что-то, на ваш взгляд, глупое, если вы совершили ошибку или чувствуете стыд, постарайтесь понять, почему так происходит, и мыслите широко. Вместо того чтобы ставить себя в центр, напомните себе: «То же самое делают все остальные. Я рассматриваю себя как часть целого и буду делать все, что в моих силах, для благополучия этого целого».

Если вы хотите обрести внутреннюю силу, вы должны меньше думать о себе.

Человек, обладающий внутренней силой, не эгоистичен.

ЧАСТЬ II

Присутствие

Я начал эту книгу словами «Жизнь — это то, что происходит сейчас». Прямо сейчас. Тот момент, когда вы прочитали заглавие «Присутствие» на предыдущей странице, уже в прошлом. Сейчас — это именно сейчас, ровно в то мгновение, когда вы читаете слово «сейчас»! Будущее подступает, случившееся отходит в прошлое. Все, что у вас есть, — этот момент. Именно *сейчас* в вашем теле электроны вращаются вокруг ядра атомов, крошечных кирпичиков, из которых складывается ваше тело. *Сейчас* в ваших клетках происходят миллиарды процессов. Когда вы читаете эти слова, ваш взгляд двигается от одного слова к другому. Вы моргаете, у вас бьется сердце, вы дышите. Ваш мозг интерпретирует слова и придает им значение. Сейчас!

Если вы поднимете глаза и окинете мир мысленным взглядом, вы почувствуете, что прямо сейчас где-то трепещет крылышками бабочка, засыпает ребенок, чей-то указательный палец жмет на спусковой крючок АК-47, плачет взрослый, смеется старик. Прямо сейчас люди по всему миру испытывают все мыслимые оттенки чувств, на которые способен человек. Кто-то завидует, кто-то ожесточается, у кого-то отличное настроение, кто-то счастлив, кто-то чувствует стыд. Кто-то теряет близкого, кто-то поднимается, кто-то падает. Одни наблюдают за тем, как исполняется их мечта, другие осознают, что проваливаются в черную дыру. Одни испытывают то, для чего даже не могут найти слов, другие просто существуют. Одни переживают глубокую и чистую любовь, другие погрязают в ненависти и предрассудках. Прямо сейчас кому-то причиняют боль, а кто-то чувствует прилив вдохновения.

СЕЙЧАС!

Одни впадают в отчаяние, другие берут себя в руки и находят причину двигаться дальше.

Прямо сейчас где-то охотится змея и бежит медведь; миллиарды литров воды проходят через реки в той части мира, где светит солнце, и в той, где сейчас темно. Вода неустанно бежит через джунгли, по горным склонам, через города и лесные чащи; в одних местах это тихий и ровный поток, в других он ревет и пенится, торопясь вдаль. Рыбы плещутся, олени ищут себе пищу, летают и ползают насекомые, облака плывут по небу, дует ветер. Где-то царит невыносимая жара, где-то — нестерпимый холод. Земля на огромной скорости вращается вокруг своей оси и вокруг Солнца, каждое существо в мире занято своими делами. Деревья растут, люди живут. Сейчас!

Прямо сейчас у младенца прорезается зуб. Прямо сейчас, в ту секунду, когда вы это читаете, кто-то подвергается пыткам, а кто-то мирно спит под уютным теплым пледом, а кто-то вкалывает на стройке, обливаясь потом. Кто-то раскладывает товары на прилавке городской ярмарки, а кто-то идет, держась за руки, по пляжу и любит заходящим солнцем. Кто-то решает загадку, у кого-то мерзнут руки. Кто-то нервничает и паникует, кто-то полностью уравновешен. Одни терпят несправедливость, другие демонстрируют щедрость. Кто-то проявляет сочувствие. Одни размышляют, беспокоятся или боятся грядущего дня, другие предвкушают его в радостном волнении. Прямо сейчас! Одних тяготит беспокойство, чувство неполноценности, дисгармонии, другие ощущают душевный покой, гармонию и радость. Прямо сейчас кто-то совершенно забыл о времени, увлеченный делом, а кто-то ежеминутно поглядывает на часы. У кого-то появляются хорошие идеи, кто-то просыпается после полудня и все равно не может продрать глаза. Кто-то ласково будит ребенка. Кто-то ведет себя отважно, а кто-то трусливо. Кто-то поступает дурно, а кто-то правильно. Кто-то голоден, кто-то сыт. Одни беспокоятся о других людях, другие думают только о себе и своих близких. Прямо сейчас на Земле происходит невообразимое количество событий. Еще больше событий происходит в эту самую секунду во вселенной. Где-то умирает звезда, где-то рождается новая.

Прямо сейчас у нас внутри тоже многое происходит. Жизнь может быть тяжелым испытанием или чудесным приключением. В течение одного часа или дня, не говоря уже о разных этапах нашей жизни, можно испытать очень многое. Мы стараемся справляться как можно лучше. Представления о важном и правильном индивидуальны. Представления о том, что трудно, а что нет, могут быть прямо противоположными. Мы живем в непохожих условиях, в разных странах и городах, в разных уголках света, в богатстве и бедности, в войне и мире. Но несмотря на то что вокруг нас так много всего происходит, некоторым людям удается достичь спокойствия и удовлетворенности лучше, чем другим.

Как вы уже, должно быть, поняли, я верю в то, что ключ к полноценной жизни — обретение внутренней силы, которая помогает сосредоточиться на моменте прямо сейчас. На нас влияет множество событий, происходящих вокруг, далеко и близко. Наши мысли и поступки тоже участвуют в управлении этими чувствами. В любой обычный день на нас сваливается множество событий, вызывающих беспокойство, становящихся питательной почвой для чувства неполноценности. Даже в так называемый хороший день мы нередко спешим, сталкиваемся с трудностями и неудобствами. Самый обычный день приносит с собой так много ожиданий и так много ролей, которые вы должны сыграть.

Одна из главных мыслей в знаменитой книге Роберта М. Пирсига «Дзен и искусство ухода за мотоциклом» — о необходимости уделять внимание жизненным мелочам, символически выраженным в тексте через разные детали мотоцикла. Мотоцикл — сложный механизм, в котором все части, большие и маленькие, простые и сложные, взаимосвязаны и в конечном итоге одинаково важны для бесперебойной работы. Главный герой книги пытается как можно серьезнее отнестись к этому факту. Он чинит свой мотоцикл, интересуется его устройством, заботится об отдельных деталях и о машине в целом. Это две стороны одной медали. Вы можете относиться так же к первой части этой книги: думать о деталях и в то же время о целом. Например, кто-то может счесть привычку жаловаться незначительным недостатком, ведь он сам делает это крайне редко и ему не составляет труда это прекратить. Но для кого-то,

СЕЙЧАС!

чтобы прекратить жаловаться, нужно радикально переменить отношение к жизни. Это же касается всех качеств, от которых, на мой взгляд, вам стоит избавиться. У каждого из нас есть все эти качества, в большей или меньшей степени. Разберитесь с каждым из них, особенно внимательно останавливаясь на тех, от которых вы больше всего страдаете, и развивая и совершенствуя те, которые приносят вам пользу.

Но сделайте одолжение, не ограничивайтесь самыми простыми вещами. Если вы хотите обрести внутреннюю силу, неперемное условие — не избегать неприятных вещей. Вы должны стараться быть честным с самим собой и ясно видеть того человека, которым вы действительно являетесь, — а не того, которым хотели бы быть. В первой части этой книги вы получили инструменты для более эффективной работы над своим присутствием в настоящем. Во второй части, к которой вы сейчас приступаете, мы разберемся непосредственно с возможностями настоящего момента. Присутствие в настоящем — источник всего хорошего в этой жизни. Присутствуя в настоящем, вы не расплескиваете энергию на сожаления о прошлом или беспокойство о будущем. Вы знаете, что чувствуете *сейчас*. Вы спокойны и сосредоточены, вы не обращаете внимания ни на какие тревоги и отвлекающие факторы, в каком бы хаосе ни находились. Вы видите больше деталей, слышите больше звуков, ощущаете больше запахов и в результате чувствуете, что жизнь становится более насыщенной. Вы ведете более осмысленные разговоры, из которых вырастают более глубокие отношения между вами и вашими друзьями. Вы можете выкладываться в полную силу, когда это нужно, и выбрасывать из головы все тревоги, как только у вас появляется такая возможность. Вы сможете получить максимум от той жизни, которая есть у вас *здесь и сейчас*.

Прошлое и будущее

Я никогда не думаю о будущем — оно наступает достаточно быстро.

Альберт Эйнштейн

В самые потрясающие моменты у нас нередко возникает ощущение, будто «время остановилось». Первый раз, когда вы смогли проехать на велосипеде без поддержки. Первый раз, когда вы поняли, что держитесь на воде без надувного круга и надежных рук матери, и с криком «Я сам!» самостоятельно заплыли на глубину. Когда поздним летним вечером вам наконец удалось завести мопед, над которым вы безуспешно бились в отцовском гараже целую неделю. Когда человек, в которого вы были долго и безнадежно влюблены, впервые поцеловал вас. Когда вы сделали предложение своей любимой и услышали в ответ «да». Когда вы впервые держали на руках новорожденного ребенка, окровавленного, испуганного и кричащего, который затем задышал и успокоился. Когда во время своей первой охоты на куропаток вы сделали выстрел, и птица упала на землю. Когда вы собирались выжать лежачего 115 кг, и у вас получилось. Когда вы положительно отозвались о работе коллеги, и он благодарил вас со слезами радости на глазах. Когда ваш внук в первый раз посмотрел на вас *тем самым* взглядом. Тем особенным взглядом, который означает, что вы лучшая на свете бабушка.

Время замирает и в те моменты, когда вы получаете плохие новости. Когда вы понимаете, что нечто удивительное теперь навсегда закончилось. Когда вы делаете огромную глупость. Когда стоите у постели больного друга и чувствуете, как его понемногу оставляет жизнь. И еще так бывает, когда в тяжелый период жизни ваш друг звонит, чтобы сказать: «Я с тобой». Мы стараемся вытеснить неприятные и болезненные моменты, оттолкнуть их, как будто они не имеют

к нам никакого отношения. Но если вы хотите научиться присутствовать в настоящем, неприятные моменты — важнейшее испытание.

Да, я чувствую это. Прямо сейчас.

Моменты, когда мы чувствуем, что время замерло, случаются редко. Некоторым людям работа или отдых дают ощущение потока, вслед за которым часто возникает чувство, будто время перестало существовать. Но большинство из нас ощущает, как время безжалостно ускользает с каждой секундой, с утра до вечера, день за днем, год за годом. В то же время наши мысли блуждают, забегая то вперед, то назад. Мы продолжаем вспоминать и обдумывать события, случившиеся в прошлом, как будто смотрим старинный фильм на восьмимиллиметровой пленке — прыгающие рваные картинки. В следующую минуту наши мысли перескакивают вперед, и мы начинаем думать о том, как поедem вечером домой с работы или сядем летом на веранде загородного домика. Каждый мысленный рывок приносит с собой какое-то чувство: стресс при мысли о дороге домой и обо всем, что нужно успеть за вечер, покой, когда мы представляем себе вид, открывающийся из лучшего места на свете. Нас бросает от одного чувства к другому, и мы начинаем путаться, забываем о настоящем моменте. Вы не представляете, как часто наши мысли на самом деле оказываются то в прошлом, то в будущем.

Я решил выяснить, часто ли я сам забираюсь в эти дебри. Я хотел определить, сколько времени в течение совершенно обыкновенного дня провожу, раздумывая о том, что уже случилось или еще только должно произойти. Чтобы не забыть о задаче, которую я сам себе поставил, мне нужно было найти нечто, напоминающее о ней. Поэтому я сменил картинку на экране своего мобильного и решил, что каждый раз, когда я буду смотреть на нее, я задам себе вопрос: где были мои мысли за мгновение до того, как я посмотрел на мобильный? Я часто смотрю на свой телефон. И хотя мы можем делать это по вполне объективной надобности: проверить почту, прочитать важные сообщения или что-то спланировать, — я знаю себя достаточно хорошо и понимаю, что сам я смотрю в телефон

больше в силу привычки, чтобы отвлечься. Результат меня удивил. Я намного больше думал о прошлом и будущем, чем предполагал, — особенно о будущем. Я был несколько разочарован собой. В конце концов, я — ориентированный на будущее человек. Есть и другие люди, они больше думают о том, что уже произошло. Возможно, это зависит от возраста: молодые люди охотнее заглядывают в будущее, а старики — в прошлое. Так или иначе, я считаю, что мы должны больше думать о настоящем. Если мы всегда будем думать о том, что нас ждет — заглядывая вперед, опасаясь, готовя себя, тревожась (а когда, наконец, попадем в это будущее, наши мысли снова будут далеко впереди), — есть риск, что в старости мы пожалеем, что *слишком часто упустили момент*. Для меня этот эксперимент послужил тревожным звоночком.

Тревоги и сожаления

Как-то раз я разговаривал по телефону со старым другом. Была осень — октябрь или, может быть, ноябрь. Я спросил его, как идут дела, и он ответил: «Не очень хорошо». Я спросил, почему. Он сказал, что согласился прочитать лекцию, но теперь так нервничает из-за этого, что почти не может думать ни о чем другом. Он досадовал на прошлое (на тот момент, когда согласился прочитать лекцию) и боялся будущего (того момента, когда ему придется читать лекцию). Дело стало еще хуже, когда я спросил его, когда должна состояться лекция. Он ответил, что точно не помнит, но, кажется, где-то во второй половине апреля. Другими словами, если он не предпримет никаких мер и не изменит свое отношение, эта лекция будет отравлять ему следующие пять месяцев жизни.

Возможно, пример моего друга — крайний случай, но, мне кажется, мы все можем в той или иной степени узнать себя в этой истории. Я думаю, жизнь может стать лучше, если мы будем уделять больше внимания настоящему, а не думать постоянно о прошлом или о будущем. Люди, которые постоянно думают о прошлом, обычно полны горечи

и сожалений. Люди, которые постоянно думают о будущем, как правило, многого боятся.

Конечно, мы должны уметь мысленно заглядывать в прошлое и в будущее — это фундаментальный аспект человеческой природы. Но нужно относиться к этому сознательно. Процесс может зайти слишком далеко, и вы должны понимать, в какой момент следует остановиться.

Мы зависим от мыслей о будущем. В какой-то степени жизнь необходимо планировать. Я верю в составление планов и выработку четких стратегий. Мы осознаём себя как личность не только в мире, существующем в этот конкретный момент, но и в том мире, который был, и в том, который будет. Мы многому можем научиться, анализируя прошлое, глядя на себя в широком контексте и думая о том, что мы тоже однажды умрем. Это позволяет нам накапливать опыт и знания и, я надеюсь, развиваться, становясь более достойными людьми.

Я всегда говорил о том, как важно уметь смотреть на себя с другой стороны. Я по-прежнему верю, что это чрезвычайно полезное упражнение, которое может иметь решающее значение, когда мы ищем для себя хорошую ясную цель в жизни. Она должна вести нас как путеводная звезда, но шаги к достижению этой цели всегда предпринимаются в данный конкретный момент. Возможно, имеет смысл видеть в этом два необходимых ментальных полюса в насыщенной разнообразием жизни: с одной стороны — способность видеть себя как бы из будущего, с другой — способность наслаждаться солнцем, припекающим шею, и мягкой тропинкой под ногами. Думаю, нет нужды объяснять, чем конструктивное планирование и оценка возможностей отличаются от бесплодных мыслей, которые просто крутятся у вас в голове. Возьмите свои мысли под контроль. Только вы решаете, о чем вам думать.

Муравей подо льдом

Почти все мои детские воспоминания — это небольшие эпизоды. Но я думаю, что они важны. Должна быть причина, почему я помню о них. По крайней мере, о хороших моментах.

Мне четыре года, и я во дворе нашего маленького дома в Соле. На мне синий зимний комбинезон, который мне очень велик. Рукава подвернуты: должно быть, его купили мне на вырост. Стоит поздняя осень, и вымощенную плитками дорожку, ведущую к дому, покрывает слой льда. Должно быть, вчера прошел дождь, а потом ударил мороз. Даже кусты и деревья покрыты льдом. Я лежу на животе и разглядываю плитки дорожки сквозь стеклянную толщу льда. Я тру лед варежкой, чтобы он стал прозрачнее, пытаюсь лучше рассмотреть то, что внизу. Подо льдом виднеются мелкие камешки. Я медленно ползу по дорожке на животе, отталкиваясь ногами, как маленький тюлень, протираю окошки во льду и ползу дальше.

Внезапно я вижу муравья. Он застыл подо льдом. Он замер, совершенно неподвижный, на плитке, и над ним несколько сантиметров льда. Я долго лежу на этом месте и разглядываю муравья. Я тру лед варежкой, чтобы лучше разглядеть его, может быть, даже достать его, потому что от тепла моей руки лед немного тает. Варежки промокают, у меня начинают мерзнуть руки, и я сжимаю пальцы, чтобы согреть их. На мне толстая вязаная шапка, поэтому я могу уткнуться лбом в ледяную корку, чтобы расслабить шею, не касаясь при этом льда носом.

Это мое первое воспоминание. Первое событие, которое я помню! Я видел старые фотографии этого дома, так что детали обстановки, скорее всего, заимствовал оттуда, но воспоминания о том, как у меня мерзли руки, как я прижимался ко льду шапкой и как велик мне был комбинезон, могли взяться только из моей собственной памяти.

ПРИСУТСТВИЕ

У детей есть эта способность — погружаться в созерцание мельчайших деталей, которые взрослым могут казаться незначительными пустяками. У большинства из нас эта способность с годами исчезает, и чтобы восстановить ее, нам приходится прикладывать осознанные усилия. Понаблюдайте за детьми, которых встречаете, и позвольте себе вдохновиться их примером. Это прекрасное умение — отпустить себя и отдаваться текущему моменту. Быть здесь и сейчас. Не в прошлом. Не в будущем. Сейчас!

Если вы хотите присутствовать в настоящем, вы не должны ни о чем жалеть.

Человек, присутствующий в настоящем моменте, ничего не боится.

Вранье!

Храните молчание, или пусть ваша речь будет лучше молчания.

Пифагор

Однажды мы с моим сыном Максом отправились по магазинам. Внезапно мне захотелось сделать именно *эту* поездку на машине особенной и запоминающейся. Мы любим придумывать что-то особенное на праздники, Рождество и дни рождения — почему бы не поступить так же с самой обычной поездкой по магазинам? Смогу ли я сделать так, что он еще долго будет вспоминать ее? О чем я могу его расспросить, чем он интересуется? Что он хотел бы услышать от меня? Я обдумывал все это, пока мы надевали плащи и я искал ключи от машины и бумажник. Мы уселись в машину. Он сидел рядом со мной в детском кресле, так что мы были на одной высоте. Мы проехали двести метров. В машине было тихо. Я покосился на Макса. И представьте себе, он сделал меня еще до того, как я собрался приступить к осуществлению своего плана. Он улыбнулся мне. *Той самой* улыбкой. Может быть, ему приятно было сидеть на переднем сиденье машины, или он радовался тому, что может пообщаться с отцом наедине, или он думал о субботних конфетах, которые мы собирались купить. Я не знаю. Может быть, Макс заметил, что я настроился на его волну и все мое внимание сосредоточено на нем, хотя мы еще не сказали друг другу ни слова. Я сказал: «Я горжусь тобой. Я думаю, ты очень хороший мальчик». И мы еще немного поговорили о том, почему я так думаю.

Я до сих пор помню эту поездку. Макс сиял и улыбался каждой клеточкой своего существа. Я помню, по какой дороге мы ехали, как мои руки лежали на руле, во что я был одет. Я помню в мельчайших подробностях все, что касалось Макса: как он сидел, какая у него была одежда, и, конечно, выражение его лица.

Сколько раз за день вы разговариваете с другими людьми? Пять? Пятнадцать? Пятьдесят — или даже больше? Некоторые люди одиноки и им не с кем поговорить, но обычно в течение дня или недели у нас происходит невероятное количество разговоров. Они могут быть короткими и длинными. Для кого-то разговоры — важная часть работы. Некоторые просыпаются рядом с другим человеком, и еще до того, как они произнесут хотя бы слово, между ними возникает контакт. День идет своим чередом, разговоров становится больше: человек, с которым вы здороваетесь в лифте по дороге на свой этаж, друзья, клиенты, незнакомцы, деловые знакомые, коллеги, продавцы — разговоры следуют один за другим.

Разговор во многих смыслах важная часть нашей жизни, и сам по себе он — отличный способ сосредоточиться на настоящем. Какие разговоры вы помните? Какие из них изменили вашу жизнь? Какие слова вы произносите, как строите предложения, какие вопросы задаете, каким тоном говорите, громко или тихо, быстро или медленно, что при этом выражает ваше тело? Когда речь идет об общении между людьми, важны все детали. Как часто вы осознаете это и как часто планируете свои разговоры? Когда вы последний раз изменили чье-то мнение? Когда последний раз решили проблему, подбодрили кого-нибудь, вдохновили, помогли или внушили кому-то в ходе разговора ощущение благополучия? Вы помните последний раз, когда вы абсолютно, на сто процентов сосредоточились на разговоре? Сосредоточились до такой степени, что если бы рядом с вами разбился самолет или вас громко окликнули, вы этого не заметили бы? Если вы можете по-настоящему сосредоточиться на разговоре, он становится осознаннее. Те люди, с которыми вы разговариваете, испытывают более позитивные ощущения, и вы тоже чувствуете себя лучше.

Существует множество способов сосредоточиться на разговоре. У политиков есть свои приемы, и остальные могут многому у них научиться. Полицейский во время допроса использует особые методы, дающие возможность интерпретировать сигналы, которые подает свидетель или подозреваемый. Давайте внимательнее рассмотрим их.

Опытный полицейский не раз допрашивал подозреваемых и преступников. Он умеет распознавать язык тела и знает, что нужно внимательно следить за глазами подозреваемого. Глаза дают подсказку: говорит собеседник правду или нет. В зависимости от того, какого рода информацию человек извлекает из мозга, его взгляд устремляется в разном направлении. Если подозреваемый может сказать правду и ему не нужно ничего выдумывать, запутывать или лгать, он, как правило, смотрит вправо — молниеносное движение глаз, означающее, что он вызывает мысленные образы реальных событий и на самом деле пережитых ощущений. Но если он на мгновение покосился влево — возможно, он черпает информацию из своего воображения, то есть лжет.

Кроме того, полицейский обращает внимание на цвет лица и шеи собеседника. Подозреваемый покраснел? У него на шее просматривается пульс? Но самый интересный аспект — это изменения в языке тела, поэтому, задавая свои тщательно обдуманые вопросы и внимательнейшим образом выслушивая ответы, полицейский не забывает следить и за тем, как себя ведет допрашиваемый. Как двигаются его пальцы, руки, ступни, ноги — все изучается тренированным взглядом. Мельчайшее изменение мимики немедленно записывается на жесткий диск. Полицейский изучает не только глаза, но и рот, подбородок и лоб. Облизывает ли подозреваемый губы? У него пересыхает во рту или, наоборот, слюна собирается в уголках рта? Он потеет? Если он начинает поджимать губы, прикасаться ко рту или почесывать затылок, все это может говорить о том, что он хитрит. Тон его голоса остается ровным или неожиданно становится выше? Берет ли он паузу, чтобы обдумать свои слова, прежде чем ответить? Как он отвечает на разные вопросы — пространно или коротко? Какие слова он использует? Он говорит на диалекте или с акцентом? Полицейский настороже. Все ли в рассказе подозреваемого логично и разумно или в нем есть неувязки?

Полицейский точно знает, какую атмосферу хочет создать, что ему нужно — расположить собеседника к себе и вызвать доверие или, наоборот, оказать давление и посмотреть, как тот будет реагировать

на неожиданные вопросы. Может быть, нужно разозлить подозреваемого, заставить его проявить агрессию? Имеет значение и то, как полицейский формулирует вопрос, не говоря уже о его собственном языке тела. Он должен точно знать, что именно выражает его язык тела. Он может сложить руки на столе. Сцепить пальцы, повернуть ладони вверх или вниз. Податься всем телом к подозреваемому или слегка отодвинуться от него. Должен ли между ними стоять стол и какой высоты должен быть стул? Все это имеет значение. Полицейский долго готовился, и, кроме него, в планировании допроса участвовало еще множество людей. Что, если подозреваемый ответит так илиотреагирует так, а я потомотреагирую вот так? Может быть, лучше хранить молчание — стоит использовать эту тактику или нет?

Был поздний вечер, допрос в полицейском участке продолжался третий час. Подозреваемому задали один из самых важных вопросов: «Вы можете описать квартиру на Вайбс-гате, где, как вы утверждаете, вы были в ту ночь, когда произошло убийство?»

Подозреваемый дотронулся до рта, слегка потер губы правым указательным пальцем, едва заметно поджал губы — и *вот оно!* Он на долю секунды скосил глаза влево и сказал чуть более высоким голосом, чем раньше: «Хм, ну, совершенно обычная квартира — двухкомнатная, с сосновой мебелью, белые крашенные стены».

Он слегка развернулся всем телом в сторону двери. Полицейский устало посмотрел на подозреваемого и сказал: «Вранье!»

Допрашивающий полностью сосредоточен на разговоре, именно потому что знает: допрос очень важен. Он может привести к освобождению подозреваемого или раскрытию дела. Он думает одновременно о многих вещах, но все они связаны с разговором. Мы можем черпать вдохновение в любопытстве, которое питаем к своему собеседнику. Мы можем сделать диалог важным, независимо от того, с кем разговариваем. Настройте все свои антенны, попытайтесь понять собеседника и сделать так, чтобы разговор оставил у него хорошее впечатление.

Политики — настоящие мастера по части всевозможных разговоров. Разговор — один из важнейших инструментов привлечения избирателей, приобретения и употребления власти. Политики, так же как полицейские, ведущие допрос, используют множество различных приемов, чтобы самим сосредоточиться на происходящем и повлиять на собеседников, произвести на них благоприятное впечатление. Ниже я расскажу о некоторых приемах, которые политики открыто используют и к которым мы тоже можем прибегать в повседневных разговорах как раз для того, чтобы сосредоточиться на происходящем. Обратите внимание на это в следующий раз, когда увидите политика, участвующего в дебатах, выступающего с речью на площади вашего города или беседующего с потенциальными избирателями на каком-нибудь мероприятии.

Политики обыкновенно рассказывают историю. Она помогает нам запомнить и прочувствовать главную мысль гораздо лучше, чем цифры, имена, сухая статистика и отдельные аргументы. Политик рассказывает историю, чтобы проиллюстрировать свою мысль: история вызывает у слушателей какие-то чувства и делает главную мысль понятнее. Когда вы возвращаетесь домой после долгого рабочего дня, расскажите историю о том, как прошел ваш день! Расскажите историю, которая заинтересует вашего любимого или друга, вызовет у него какие-то чувства. Вызовите у него смех, раздражение или заинтересованность. Не просто скажите, что день был хороший или ужасный. История заставляет вас присутствовать в настоящем и увлекать за собой собеседника. Вы создаете момент!

Кроме того, опытные политики не только хорошо владеют языком тела, они идут еще дальше и стараются установить физический контакт с собеседником.

В своем интервью *Dagens Næringsliv* после ухода с поста министра финансов Кристин Халворсен рассказала о своей стратегии дебатов с Карлом Иваром Хагеном: «Если вы хотите заставить Карла Хагена замолчать, просто дотроньтесь до него. Я дотрагивалась до его руки,

и он успокаивался. Точно так же поступают с пятилетними мальчишками в детском саду». Более того, когда политики приветствуют человека, они берут его кисть в обе руки, чтобы сделать рукопожатие более выразительным. Мы постоянно видим, как во время разговора политики кладут руку на плечо, на локоть собеседнику. Чтобы определить, приемлемо прикосновение или нет, требуется присутствие в настоящем, внимательность, собранность. Иногда прикосновение может быть неправильно понято. Но нередко оно оказывает дополнительное воздействие на вашего собеседника.

Многие политики прекрасно умеют поддерживать зрительный контакт, запоминают имена и используют их в течение разговора. Они стараются узнать побольше о человеке, с которым разговаривают. Подбадривать людей, хвалить их и говорить комплименты — эффективный способ привлечь их внимание, а также, не в последнюю очередь, вернуться в настоящее.

Похвалы вообще сильно недооценивают. Мы слишком редко хвалим окружающих, особенно на работе, но при этом много внимания уделяем тому, что можно еще исправить и улучшить, не скупимся на критические отзывы и даже язвительные комментарии. Создается впечатление, что людям в целом намного проще сказать своему сотруднику что-нибудь плохое, чем что-нибудь хорошее, даже если это вполне приятный человек. Но разве, поддерживая других, мы уменьшаем собственные достоинства? Я и сам это замечал: собираясь похвалить коллегу или клиента, я обычно начинаю издалека. Но дело всегда того стоит, и я помню немало таких случаев. Ваши добрые слова могут многое значить для человека, к которому они обращены.

Еще один важный момент: демонстрируя интерес к собеседнику, вы переключаете внимание с себя на него. Когда человек рассказывает вам, сколько он тренируется или что вчера съел за обедом, попробуйте задать ему уточняющие вопросы: какие упражнения он делает или какое блюдо было самым вкусным, вместо того чтобы в ответ рассказать, сколько тренируетесь *вы* и что *вы* съели на обед. Люди

любят поговорить о себе и своих делах. Если вы вдобавок подключите антенны, которые улавливают язык тела и жесты, то сможете более точно прокомментировать слова собеседника. Небольшая гримаса или проблеск улыбки могут дать вам подсказку: «Похоже, тренировка была суровая!» или «Что же такое произошло во время обеда, что ты так довольно улыбаешься?». Когда вы комментируете язык тела собеседника, вас считают наблюдательным и сосредоточенным. В других случаях вполне можно использовать свои интерпретации языка тела как подсказки, помогающие продолжать разговор в позитивном ключе.

Чтобы разговор действительно состоялся, все участвующие в нем должны присутствовать в настоящем моменте. Чтобы быть хорошим собеседником, вы должны уметь откладывать свои дела в сторону, по крайней мере пока не удостоверитесь, что другой человек уже сказал все, что собирался. Возьмите себе за правило спрашивать больше, чем отвечать, в особенности если вы обсуждаете с хорошим другом действительно важную тему. Это дает вам прекрасную возможность перевести дружбу на новый уровень.

Многие люди, прошедшие через жизненный кризис или находящиеся в его разгаре, жалуются на то, что часто собеседники их не выслушивают, начиная рассказывать о себе, о том, что они испытали в похожей ситуации, или о том, что случилось с кем-то из знакомых. Иногда даже пересказывают похожие истории, которые сами услышали от других. Это простейший способ поддержать разговор на трудную тему. Люди очень хотят сказать что-то правильное, помочь, дать совет. И в такой ситуации легко почувствовать себя неуверенным. Но такой ответ совершенно убивает разговор. Если вы не знаете, что сказать, вы можете задавать вопросы. Каждый раз, когда мне удавалось выслушать другого человека, вместо того чтобы грузить его собственным опытом, между нами возникал волшебный момент сплоченности.

Даже в самые будничные моменты присутствие в настоящем может творить маленькие чудеса. Любой человек, работавший на кассе в магазине, знает, как мало покупатели на самом деле смотрят на вас

ПРИСУТСТВИЕ

и насколько часто воспринимают вас не как живого человека, а как предмет мебели. Я всегда стараюсь смотреть людям в глаза или, по крайней мере, кивнуть. Показать, что я вижу человека, признаю его присутствие. По возможности я стараюсь сказать что-нибудь приятное: «Спасибо за помощь, хорошего вам дня». Когда незнакомцы точно так же поступают со мной: дружелюбно обращаются ко мне, заговаривают со мной или заставляют меня улыбнуться, когда мы стоим в очереди, — я замечаю, что у меня повышается настроение и долго потом сохраняется бодрое состояние духа. Нужно совсем немного усилий, чтобы сделать обычный момент немного лучше, — но чтобы уловить эту возможность, вы должны быть внимательными и сосредоточиться на происходящем.

Если вы хотите присутствовать в настоящем, вы должны слушать.

Человек, присутствующий в настоящем, — хороший собеседник.

Лучший в мире вопрос

В этом онемевшем, перегруженном информацией мире способность чувствовать, мой мальчик, поистине редкий дар.

Патрик Несс, «Вопрос и ответ»

Спортсменка пересекает финишную черту, и ей в лицо тут же суют микрофон. Не важно, проиграла она или выиграла. Раньше чаще всего первый вопрос был: «Что вы сейчас чувствуете?» В наши дни спортивные журналисты и комментаторы, кажется, уже не считают этот вопрос важным. А я думаю, что его все же стоит задавать, потому что этим вы окажете спортсменам огромную услугу. Простой вопрос таит в себе невероятный, огромный потенциал. Он заставляет спортсменку, которая стоит на финишной черте, прислушаться в этот момент к своим чувствам. «Что вы *сейчас* чувствуете?» Не что она чувствовала на финише стометрового заплыва в «Водяном кубе» в Пекине, на финише забега на десять километров на стадионе Бислетт, на финише пятидесятикилометровой гонки в Хольменколлене или на этапе Альп д'Юэз в «Тур де Франс». Не что она будет делать потом — а как себя чувствует прямо сейчас, когда вы стоите здесь, с микрофоном у нее под носом. Может быть, мысли спортсменки сосредоточены как раз на том, что произошло в конце гонки, за секунду до того, как она услышала вопрос об этом. Может быть, она чувствует себя обманутой или испытывает изумление, радость и гордость за свое мастерство. А потом у нее в голове все стихает. Больше никаких мыслей о соревновании, никаких мыслей о будущем. Важнее всего то, что она чувствует и ощущает прямо сейчас.

Девять человек из десяти начинают ответ на этот вопрос со слова «Нет...» и начинают смотреть по сторонам, лихорадочно пытаясь придумать что-нибудь осмысленное. Конечно, может быть и такое, что спортсмен никогда не сталкивался с подобными переживаниями, поэтому ему трудно облечь их в слова. Но, как зритель, я считаю, что

это очень волнующий момент — разделить чужой опыт, получить возможность заглянуть в другого человека, понять, что он чувствует здесь и сейчас. И этот момент стал бы еще более волнующим, если бы спортсмен мог найти слова, чтобы описать свои чувства.

Мы должны чаще задавать себе этот вопрос! Он заставляет нас выражать словами те чувства, которые мы испытываем прямо сейчас. Не чувства, которые мы хотели бы испытывать. Не наши мысли. Чтобы ответить на этот вопрос, вы должны обратить свой мысленный взор внутрь себя. Вы должны изучить свои чувства и суметь выразить их словами. У одних чувства сосредоточены в животе, у других в сердце, третьи придают особое значение голове. Нас не учили толком отвечать на этот вопрос, потому что все мы делаем это довольно редко. Но прежде всего мы должны запомнить, что не стоит начинать ответ со слова «нет» — лучше сразу сказать «да». «Да» — это позитивно заряженное слово, «нет» — негативно заряженное.

Спросив себя: «Что я сейчас чувствую?», вы на несколько секунд задержитесь в настоящем моменте и, уверен, обязательно почувствуете, как это приятно. Эта короткая остановка в потоке дневной суеты очень полезна для головы. И если вы будете сознательно задавать этот вопрос в разговорах, например со своим спутником жизни, вы сможете направить ваши отношения в конструктивное русло. Очень важно определить, что в данный момент чувствуете вы и что ощущает он. Это поможет вам избежать конфликтов, которые возникают, когда ни один из вас не представляет, что на самом деле чувствует другой. Мне кажется, это невероятно интересный вопрос. Каждый раз, когда я задаю его себе, я откидываюсь на спинку стула или замираю на пару секунд прямо на ходу, чтобы внимательно прислушаться к своим чувствам: «Да, что я чувствую прямо сейчас?»

Если вы хотите присутствовать в настоящем, вы должны знать, что чувствуете.

Человек, присутствующий в настоящем, останавливается, чтобы изучить свои чувства.

Пульс ниндзя

Что есть радость? Что значит быть радостным? Это значит осознавать себя.

Сёрен Кьеркегор, «Полевая лилия и птица небесная»

В старших классах я занимался командной греблей и приобрел неплохую физическую форму. На мой взгляд, гребля — прекрасный спорт. Я увлекся ею в первую очередь благодаря отцу, который был настоящим мастером, а также из-за того, что это очень требовательный вид спорта. Здесь нужны одновременно сила, выносливость и техника. Немногие виды спорта требуют такой же серьезной физической подготовки, как гребля. Но все же лучшее, что есть в гребле — это атмосфера. Вокруг малых видов спорта, необязательно зрелищных, как будто происходит что-то особенное. В Норвегии, например, особая атмосфера окружает бокс и греблю. В этих видах спорта сложилась прекрасная культура тренировок, в которой крайне редко встречаются проявления снобизма, и собираются люди того типа, который я больше всего ценю. На уроках физкультуры в старших классах и на тренировках нашей команды мы не делали никаких сложных упражнений, только самые простые вещи, но одно я запомнил твердо: низкий пульс в состоянии покоя — показатель здоровья.

Привычку наблюдать за пульсом в состоянии покоя я приобрел еще в те времена и не бросил до сих пор, хотя прошло уже двадцать пять лет. Когда мне было 15–18 лет, я часто измерял по утрам свой пульс. Я хотел натренироваться снижать его. Это был отличный способ проснуться. Чтобы мой пульс оставался низким, важно было сохранять спокойствие, не подпрыгивать, когда срабатывал радиобудильник, не начинать сразу же думать обо всем, что я должен за сегодня сделать. Не нервничать и не нырять с головой в дневные дела. Просто лежать и медленно прощупывать пульс на левом запястье указательным

и средним пальцами правой руки. Постараться сохранить такой же низкий пульс, какой у меня был во сне, и полностью расслабиться. Я считал до тридцати и умножал на два. Нередко я отсчитывал полную минуту. Так я, совершенно бессознательно, придумал упражнение для сосредоточения на настоящем.

Однажды, когда я учился в старшей школе в Брюмундале, я посмотрел фильм. Кажется, мне тогда было пятнадцать или шестнадцать лет. Это была плохая пиратская копия на видеокассете. Я забыл, как назывался фильм, и не помню, что вообще в нем происходило. Мне запомнились только отрывки одной сцены. В фильме были одетые в черное ниндзя: они бросали сюрикэны и раздавали удары ногами направо и налево. На меня произвел большое впечатление ниндзя, который во время драки притворился мертвым. Враг наклонился над ним, не обнаружил пульса и решил, что он мертв — но, конечно, ошибся! В следующее мгновение ниндзя вскочил и снова бросился в атаку. Он контролировал свое сердце — заставил его ненадолго остановиться, а потом забиться снова. Я подумал, что это очень мужественно. Но можно ли сделать так в действительности? Усилим воли снизить пульс или даже остановить его, чтобы вас могли принять за мертвого? Я был уверен, что это возможно, поэтому я попробовал. Я стал уделять еще больше внимания своему утреннему ритуалу. Я хотел максимально растянуть паузы между ударами пульса и делал все возможное, чтобы этого достигнуть. Я понимал, что для этого мне нужно быть совершенно спокойным.

Наши мысли управляют нашими мускулами, но контролировать таким же образом внутренние органы невозможно. Они подчиняются автономной нервной системе, над которой у нас нет власти. По крайней мере явной. Я пробовал делать глубокие вдохи, ненадолго задерживать дыхание, потом медленно выдыхать. Я изменял ритм дыхания. Выполняя это упражнение, я погружался в состояние внутреннего покоя, независимо от того, каким было утро и что ожидало меня в этот день. В тот момент не имело значения, будет сегодня гребная регата, экзамен или обычный школьный день. Важнее всего было

максимально расслабиться и удерживать самый низкий пульс. Я часто делал несколько попыток подряд, чтобы проверить, удастся ли мне при следующем подходе снизить пульс еще на один-два удара.

Сейчас, когда я оглядываюсь назад, мне приходит в голову, что в этом упражнении было что-то от медитации. Это состояние совсем не похоже на сосредоточенность, которая возникает, когда вы читаете, решаете уравнение или следите за разговором. Скорее это состояние, в которое можно погрузиться. Впрочем, я не думал ни о чем конкретном. Я только считал про себя: 1, 2, 3, 4, 5, 6... 31, 32, 33, 34, 35, 36. Время от времени я поглядывал на часы. Невозможно вести счет, следить за временем и одновременно думать о чем-то постороннем. Тогда я не понимал, но теперь знаю, что счет служил мне мантрой — как те слова, что вы повторяете во время медитации, чтобы создать определенный мысленный ритм. Мантра помогает войти в нужное состояние и оставаться в нем. Я погружался в себя, *освобождаясь от мыслей*. Я был полностью сосредоточен на настоящем.

Я и сейчас использую это упражнение в обычной жизни. Я могу обратиться к нему, когда вокруг возникает хаос, преграды кажутся непреодолимыми и я начинаю нервничать. Тогда я на несколько секунд ухожу в себя, ощущаю свой пульс (без пульсометра и даже не дотрагиваясь до запястья — я просто чувствую его в своей груди) и беру под контроль свое дыхание. Вдохнуть животом, наполнить легкие и на несколько секунд получить чувство контроля над происходящим. Что бы ни случилось, вы всегда можете контролировать свое дыхание. Чувство контроля в трудной ситуации — хорошее чувство. На это уходит примерно шесть-десять секунд. Прощупайте свой пульс и сделайте два-три очень глубоких вдоха.

Конечно, мне ни разу не удалось полностью остановить свой пульс. Я так и не смог повторить трюк ниндзя. Но я мог самостоятельно снизить свой пульс, потому что научился расслабляться и был в хорошей физической форме. Позднее выяснилось, что это еще и хороший способ присутствовать в настоящем. В этой конкретной секунде, когда

ПРИСУТСТВИЕ

важнее всего ваше дыхание и ваш пульс. Если вы ненадолго сконцентрируете на них внимание, вы немедленно почувствуете себя спокойнее — но что еще важнее, вы сможете полнее сосредоточиться на том, что происходит вокруг вас. Это упражнение как будто иначе настраивает ваше внимание. Ваша реальность становится немного другой. Вы более ясно видите то, что происходит *сейчас*.

Если вы хотите присутствовать в настоящем, вы должны отодвинуть в сторону все мысли.

Человек, присутствующий в настоящем, умеет успокаивать себя.

Используйте тело

Должно быть, и прежде мне приходилось ощущать тот покой, который я ощущаю теперь, когда брожу по окрестностям в восторженных чувствах, напевая себе под нос, исполненный нежности к каждому камню и каждой соломинке, и чувствую, что они тоже думают обо мне. Мы с ними друзья.

Кнут Гамсун, «Под осенней звездой»

Мы часто путаем присутствие в настоящем с концентрацией внимания. Как будто только наши мысли определяют, присутствуем мы в настоящем или нет. Но если вы задумаетесь над этим, я думаю, вы интуитивно поймете, что это не так. В первой части этой книги, посвященной внутренней силе, речь шла в основном о ваших мыслях. Но чтобы научиться присутствовать в настоящем, вы должны обратить внимание на свое тело. Пример с пульсом из предыдущей главы показывает, что разум и тело могут замечательным образом сотрудничать. Конечно, бывает и так, что мысль заставляет ваш пульс ускориться. Любой человек, которому приходилось нервничать или бояться, может это подтвердить.

Если вы считаете, что сосредоточить свои мысли и чувства в настоящем моменте трудно, или не до конца понимаете, о чем я вообще говорю, попробуйте прислушаться к своему телу. Отправляйтесь на прогулку по пересеченной местности, где вы будете следить за каждым шагом и сможете в полной мере прочувствовать, как работают ваши мускулы, помогая вам сохранять равновесие, как ваши ноги сами делают нужное усилие, чтобы перепрыгнуть через небольшую лужу, как ваши глаза осматривают тропинку в нескольких шагах впереди — и все же вы ставите ногу именно туда, куда нужно.

Такой же эффект может дать спортивная тренировка: для меня это один из надежных способов испытать чувство присутствия в настоящем. Все во мне сосредоточено на происходящем. В те дни, когда мое тело не может полностью включиться в тренировку и я не в состоянии получить запланированный результат, я перестаю думать и просто слушаю свое тело — и чувствую, как что-то меняется.

Когда я проходил военную службу за рубежом, мне было важно сохранять хорошую физическую форму — и для ума, и для тела. Я старался тренироваться каждый день. Обычно я начинал с пробежки, потом переходил к силовым упражнениям. В Кабуле мы обычно бегали внутри лагеря. У нас был установленный маршрут длиной около трех километров, общий для всех солдат и офицеров. Большинство выходили бегать по вечерам, когда воздух становился прохладнее.

Я особенно хорошо помню одну из своих пробежек. День клонился к вечеру. Я пробежал, как обычно, пару кругов. Мое тело казалось на удивление тяжелым. Уф! Ну когда уже станет легче? Что это — эффект высоты 1800 м над уровнем моря? Я мало знаю о высотных тренировках, но я провел здесь уже пару месяцев и рассчитывал, что со временем смогу привыкнуть к новым условиям. Ладно, если быстро бежать не удастся, по крайней мере я могу потренировать выносливость. Я наверняка смогу пробежать двенадцать километров. Приближаясь к окончанию четвертого круга, я думал, продолжать или нет. Внезапно мне захотелось испытать себя — я уже давно не бегал на дальние дистанции. Затем появилась мысль: «Я пробегу еще столько же». Получалось, что я уже одолел больше половины полумарафона! А когда вы уже сделали половину дела, единственный путь — вперед. Выходя на пробежку, я всегда вспоминаю о том, как мы бегали трехкилометровый кросс в военной академии. Именно там я научился не бояться выдохнуться на полпути. Половина пути — это хорошо, потому что после этого ты в любом случае придешь к финишу.

Я был довольно плохо подготовлен: последние несколько лет я почти не бегал. Для командировки в Афганистан я более-менее привел себя

в форму, но не мог сказать, что чувствую себя отлично. Вовсе нет. Пробежав 24 километра, я остановился немного передохнуть.

На следующий день в лагере должен был состояться марафон. Я решил, что меня это мотивирует и вдохновляет. Я продолжал бегать. Я стал разговаривать с собой. Я выбрасывал из головы мысли о том, что нужно было больше тренироваться. «Представь, что ты почувствуешь, когда закончишь. Ты просто супер. Держись. Все будет хорошо. Меня не остановить. Я могу намного больше, чем думаю. Боль говорит мне, что я живу. Я люблю боль. Это мое второе имя».

Стало темно. Мне было все тяжелее бежать. У меня нестерпимо ныли все мышцы. Все разговоры в моей голове, все мысли о том, сколько еще мне нужно пробежать, стихли. Остались только мое тело и этот круг. Четырнадцать раз обежать вокруг лагеря. Я это сделаю! Я с азартом наблюдал за тем, какие механизмы вступают в действие, когда задача делается труднее. Последние километры я преодолел медленно, очень медленно.

Пробежав почти 42 километра, я наконец достиг цели (на следующий день выяснилось, что круг был немного коротковат, и я не дотянул до марафона всего пару метров). Я был совершенно измотан, у меня зверски болели ноги, и я умирал от жажды. И тогда один из моих товарищей вышел ко мне в темноте и протянул мне банку колы! Я больше всего люблю пить колу из банки. Но эта кола оказалась не просто холодная — она была ледяная. Капли сбегали по запотевшим бокам банки, совсем как в рекламе. От одного только вида этой банки мне стало лучше. Во-первых, мне было очень приятно, что кто-то решил позаботиться обо мне, а когда я открыл банку, мне стало совсем хорошо. Я вылил ледяную колу в пересохший рот. Сделал один глоток, другой. Небесное наслаждение! Это чувство распространилось по всему телу, охватило каждую клеточку. Я до сих пор помню это как наяву: вкус ледяной колы и ощущение холодной мокрой банки в руке. Я легко могу снова представить, как сижу на песке и смотрю на огни лагеря. Все мои чувства работали на полную мощность. Я на 100% присутствовал в настоящем моменте.

Включите свои чувства

Таким образом, один из способов присутствовать в настоящем — включить свои чувства на полную мощность. Мы редко осознаём их и почти никогда не думаем: «Вот сейчас я использую свое чувство». У нас есть пять чувств: зрение, слух, вкус, осязание и обоняние (и, кроме того, чувство относительного расположения тела в пространстве и чувство равновесия). Начав разбираться в том, как возникают чувства, мы открываем для себя удивительный мир. В это трудно поверить! В энциклопедии *Store Norske Leksikon* я прочитал, например, что на сетчатке глаза расположено более 100 миллионов светочувствительных рецепторов, или палочек. Нервные окончания под кожей отзываются на давление, раздражение и температуру. Мы различаем пять основных вкусов: кислый, соленый, горький, сладкий и умами*. Клетки, воспринимающие звуковые волны, расположены в улитке, которая находится во внутреннем ухе. В верхней части носа на площади всего 4 см² сосредоточено около десяти миллионов клеток, чувствительных к запахам!

В давние времена мы полагались на свои чувства намного больше, чем сейчас. В самом деле, для человека вполне естественно активно прислушиваться к своим чувствам, и нам приятно это делать, но я всегда думал, что мы уже не прислушиваемся к ним сознательно, как раньше. Некоторые народы до сих пор близки к природе, и у меня сложилось впечатление, что инуиты и другие коренные народы прислушиваются к своим чувствам намного внимательнее нас. Мне приходилось встречать саамов, до сих пор ведущих традиционный образ жизни, и они оставляют то же впечатление. В течение дня мы довольно редко сознательно и активно прислушиваемся к своим чувствам. Мы не замираем на несколько минут и не напрягаем слух ради обнаружения потенциальной угрозы или в поисках пищи. Мы редко оказываемся в ситуациях, когда нам нужны сразу два, три или даже четыре чувства

* Умами — яп. «приятный вкус». Современные ученые отличают его от соленого из-за наличия у человека специальных рецепторов этого вкуса. Открытие умами принадлежит японскому химику начала XX в. Кикунэ Икэде.

одновременно и необходимо интенсивно анализировать звуки, зрительные образы, запахи, температуру. Люди, которые прислушиваются к своим чувствам, могут по-настоящему сосредоточиться на происходящем прямо сейчас.

Экстремальные нагрузки — один из способов включить чувства на полную мощность: в этом я убедился, когда мне протянули банку колы.

В армии нет недостатка в экстремальных нагрузках. Однажды я был на военных учениях в Индре Тромс в Норвегии. Мне было около 20 лет. Учения продолжались восемь или десять дней. Поначалу задания были довольно легкими, но постепенно они становились все более трудными и изнурительными. К концу учений у нас осталось совсем мало еды, к тому же мы потеряли плитку и не могли растопить снег, чтобы получить питьевую воду. Ночью противник заставил нас отступать. Военные учения часто полны хаоса, и в этом смысле очень похожи на повседневную жизнь многих людей. Мы получили задание наблюдать за перекрестком и доложить в штаб, если на перекрестке появится неприятель. У нас не было ни палаток, ни снаряжения, чтобы выкопать в снегу пещеру, поэтому мы лежали прямо на заснеженном плато и наблюдали.

Последняя ночь учений была очень долгой. Я стоял на дежурстве, и это было тяжелое испытание: меня так и клонило в сон. Было холодно. Наконец, стало светать. Близился конец учений. Мы ждали, когда по радиации прозвучит сигнал «отбой». Становилось все светлее, и я поймал себя на том, что рассматриваю окрестности. Во время учений обычно не задумываешься о красоте окружающей природы: ты полностью поглощен боевой задачей, которую нужно выполнить. Но в тот раз меня внезапно поразило природное величие Индре Тромс. Там, где мы лежали, местность была относительно плоской, но вдалеке я видел красивейший горный хребет. Пока я лежал и смотрел на него, за горами показалось солнце, первый раз в этом году. Оно стояло еще невысоко, и между склонами, далеко на горизонте виднелся его проблеск. Лучи солнца проникли между горными склонами, упали в долину

и коснулись меня, маленького человечка в спальном мешке на снегу. Я чувствовал кожей тепло солнца, выглянувшего впервые за несколько месяцев. Глядя на вершины гор, освещенные встающим солнцем, и ощущая его тепло, я почувствовал себя частью природы.

В 2009 году я вернулся на родину из пустынного, каменистого и пыльного Афганистана, где проходила моя военная командировка. Боже мой, какими глазами я смотрел в окно машины по дороге в Осло из аэропорта Гардермуэн! Меня поразило, сколько вокруг зелени. Этот случай что-то изменил во мне: я стал чаще обращать внимание на мелкие детали и по-настоящему ценить великолепие природных цветов, меняющихся от одного сезона к другому. Я смотрю на поля, бурые ранней весной, покрытые яркими зелеными всходами в начале лета и золотящиеся от спелой пшеницы осенью. На белый снег и голубое небо. В рабочий день я могу найти для этого разве что пару коротких мгновений, но они все равно приносят мне радость и наполняют меня энергией — эти мгновения, проникнутые восхищением чудесами природы.

Мы можем попробовать включать свои чувства на полную мощность каждый день. Экстремальные нагрузки укрепляют их, поэтому, разумеется, вы должны стремиться достичь предела своих возможностей. Но если вы живете осознанно, вполне можно включить свои чувства и в самый обычный день. Вам в любом случае станет лучше. Можно сделать это во время рабочего перерыва: выйти на улицу, немного прогуляться и почувствовать дождь, ветер, посмотреть на облака или полюбоваться красотой одинокого дерева.

Во введении я писал, что мне нравится представлять жизнь как восхождение в гору. Время от времени вы должны останавливаться и прислушиваться к тому, что чувствуете: что слышите, какой запах ощущаете. В следующий раз, когда вы будете за рулем, попробуйте послушать музыку — и погрузиться в нее вместо того, чтобы крутить в голове бесконечные «должен», «надо» и «не забыть». В разговоре постарайтесь замечать мелкие детали. Если ваш собеседник употребил

слово «благодатный», значит ли это, что он верующий? Внимательность помогает вам погрузиться в момент, присутствовать в настоящем.

Прием пищи — еще один опыт чувствования, в котором участвуют вкус и обоняние. Упражнение, в котором вам предлагают медленно съесть по одной изюминке, прислушиваясь к своим ощущениям, уже успело всем надоесть, но от этого оно не стало менее полезным. Съешьте то, что вы особенно любите — или то, чего никогда раньше не пробовали, — и почувствуйте каждый оттенок вкуса этого блюда. Как вы думаете, сколько продлится вкус, если вы съедите всего один кусочек? И будет ли вкус пищи другим, если вы подождете, пока по-настоящему проголодаетесь?

Станьте супергероем

Можно провести еще один забавный эксперимент: представьте, что у вас есть суперспособности. Представьте, что у вас чрезвычайно развито какое-то из чувств. Герой телесериала «Сорвиголова» в детстве потерял зрение, но в результате его остальные чувства приобрели необычную остроту. Он мог «видеть» благодаря неправдоподобно тонкому слуху. Он ощущал вкусы и запахи так остро, что воспринимал окружающую действительность намного полнее и ярче, чем обычные люди, имеющие в своем распоряжении все пять чувств. В реальном мире тоже существуют слепые люди, которые ориентируются по слуху с помощью метода эхолокации. Они издают щелкающие звуки и следят за тем, как эти звуки отражаются от окружающих поверхностей. Слепой американец Дэниел Киш развил эту способность до такой степени, что может ездить на велосипеде по оживленным улицам и в одиночку путешествовать по миру. Вы можете увидеть его и послушать, как он рассказывает о своем методе на сайте ted.com. Он самый настоящий супергерой. Потенциал наших чувств гораздо больше, чем мы себе представляем. Вдохновившись историями о супергероях, я стал более осознанно прислушиваться к своим чувствам, чтобы сделать свой мир богаче. Мир прекрасен и полон деталей, но мы многое в нем упускаем, потому что не присутствуем в настоящем.

Волшебный момент

Мне не очень нравилось учиться в школе, поэтому каникулы всегда были для меня очень важны. На Пасху наша семья обычно ездила на молочную ферму. Это была традиция, и нас с сестрой возили туда с самого раннего детства. Мы останавливались в маленькой бревенчатой хижине без водопровода и электричества. Мое любимое воспоминание об этих пасхальных каникулах — как отец заходит в мою комнату рано утром, чтобы разжечь огонь в печке и протопить холодную комнату перед тем, как я встану и пойду в главный дом завтракать. Он делал это довольно часто, и обычно именно от этого я просыпался по утрам. Отец со скрипом открывал деревянную дверь: она не поддавалась, и ее нужно было толкнуть, чтобы открыть.

— Доброе утро, Эрик. Хорошо спал? — тихо спрашивал отец.

— Как сурок, спасибо, — отвечал я.

— Поспи еще, а я разведу огонь, — говорил отец с хитрой улыбкой.

Он приносил с собой охапку дров и маленькую пластмассовую коробочку с опилками, смешанными с парафином. Я помню звук, с которым он укладывал дрова на деревянный пол, и запах парафина и опилок. Он клал два березовых полена в печку бок о бок, насыпал между ними немного опилок, затем клал поперек еще два-три полена поменьше. Отцу хватало всего одной спички. Он прекрасно умел разводить огонь. Когда огонь разводил я, мне приходилось насыпать много опилок и тратить несколько спичек.

— Я скоро приду за тобой, и мы пойдем завтракать, — говорил отец и снова исчезал за скрипучей дверью.

Весь предыдущий день я катался на лыжах и до сих пор еще чувствовал усталость и скованность во всем теле, но я знал, что следующие минуты будут очень хорошими. Я буду дремать еще где-то полчаса,

может быть, даже снова ненадолго засну — или буду просто лежать и слушать, как в печи потрескивают березовые поленья. Я знал, что с каждой минутой необходимость встать и одеться будет казаться мне все менее трудной. По треску дров я мог определить, хорошо ли горит огонь или отцу нужно будет приоткрыть дверцу, чтобы впустить больше воздуха. Мне нравилось уютное потрескивание дров в печке. Я и сейчас считаю, что это очень уютный звук. У меня было толстое и удобное стеганое одеяло. Ночью мне приходилось прятать под ним руки и плотно сворачиваться от холода, — но теперь, когда тепло возвращалось, я мог вынуть руки из-под одеяла и даже высунуть ногу, чтобы почувствовать, как ее греет заботливо разведенный отцом огонь. Я смотрел на окно. Даже через задернутые занавески я мог увидеть, какое сегодня небо — ясное или пасмурное. Висевшие над плитой носки высохли: я чувствовал запах слегка подгоревшей шерсти. Если же носки не успевали высохнуть за ночь после вчерашнего катания на лыжах, то капли воды падали с них на плиту, которая медленно раскалялась докрасна, и тогда я слышал короткое шипение: капля превращалась в пар. Я знал, что пол еще холодный, но если я встану ногами на маленький коврик, то смогу нормально одеться. И я лежал, предвкушая, как отец вернется и скажет мне, что пора вставать.

Почему мне так хорошо запомнились эти утренние моменты? Одной из причин была, конечно, забота отца: он в буквальном смысле окружал меня теплом. Но не менее важно было и то, что каждый такой момент затрагивал все мои чувства, погружал меня в настоящее целиком, до последней клеточки. Я не хотел бы оказаться ни в одном другом месте, я хотел быть именно там и тогда. Я полностью присутствовал в настоящем.

Если вы хотите присутствовать в настоящем, вы должны открыться окружающему миру.

Человек, присутствующий в настоящем, прислушивается не только к своему разуму.

Волшебные ступеньки

Покой — не отсутствие шторма, а спокойствие в центре шторма.

Автор неизвестен

Я расскажу вам историю об одном моем клиенте. Он был невероятно успешным бизнесменом. Он считался бизнес-лидером, и у него была семья — жена и двое детей. В своей компании он поднялся по ступенькам карьерной лестницы до самого верха. Еще один шаг — и он окажется на вершине в своей области. Теперь он готовился сделать этот заключительный шаг в своей международной карьере. Чтобы достичь этого, ему нужно было приложить дополнительные усилия. Его жена заметила это и сказала: «Ты очень много работаешь в последнее время». Проблема заключалась в том, что он не мог забыть о работе, когда приходил домой. Весь долгий рабочий день он выкладывался на полную мощь и просто не мог сбавить обороты, когда день заканчивался. Он проводил время с детьми, ездил с ними на футбол и на другие мероприятия, но назойливые мысли о работе никуда не исчезали. Он постоянно думал о следующей деловой встрече, о следующей неделе, о том, не забыл ли он что-нибудь и что еще ему нужно вспомнить. Он пришел ко мне в полном отчаянии, и я сказал: «Мы можем это исправить».

Я привел ему довод, который бизнесмены и спортсмены понимают лучше всего. Я сказал: «Вы не добьетесь многого, если не научитесь переключаться. Чтобы в полную силу выкладываться на работе, перед этим нужно отдохнуть. Вы должны научиться переключать свое внимание, потому что это полезно для мозга, полезно для вас, полезно для семьи — и полезно для вашей работы. Вы станете хуже работать, если не научитесь переключать внимание и отдыхать. Это часть вашей работы — уметь отключаться от дел и уделять внимание своим близким». Это мотивировало его, и после этого я дал ему задание.

Во-первых, он должен был записывать все дела, которые приходили ему в голову, в телефонный органайзер, а потом переносить их в календарь в своем офисе. Так ему не нужно было постоянно думать о ближайшем будущем. Затем я сказал:

— Когда вы возвращаетесь после долгого рабочего дня и сворачиваете на дорогу к своему дому, вы должны сделать два глубоких вдоха. Два очень глубоких вдоха животом. После того как вы выключите зажигание, вы должны немного посидеть в машине — не больше двух-четырех секунд. Потом закройте глаза и скажите себе: «Теперь мой рабочий день закончен. Теперь я буду лучшим в мире мужем и отцом».

Я знаю, он подумал, что это звучит по-дурацки, но я объяснил ему, что это нужно просто для того, чтобы очистить мысли и подготовиться к тому, что будет дальше.

— Итак, два глубоких вдоха. Потом припарковать машину, закрыть глаза и произнести про себя эти слова. Вы согласны?

Он кивнул и ответил:

— Я согласен.

Я почувствовал, что он сомневается, и мне было очень интересно, сможет ли он справиться с остальной частью упражнения. Потому что это было только начало. Я спросил, есть ли перед входом в его дом ступени — оказалось, что да, три ступени есть на крыльце.

— Отлично! — и я сказал ему, что он должен выйти из машины и подойти к этим «волшебным ступенькам».

— Волшебным ступенькам?

Он улыбнулся, и по его тону я понял, что все это кажется ему довольно глупым. Он как будто хотел сказать: «Серьезно? Вы сейчас будете

рассказывать мне, что я должен поверить в волшебство?» Он устало усмехнулся.

Но я продолжал.

— Теперь слушайте. Вы этого не знали, но ступеньки действительно волшебные. Они превращают вас из бизнесмена в отца семейства. Когда вы ставите ногу на первую ступеньку, вы оставляете работу позади. Она исчезает из вашей головы. Звонки, встречи, все, что вам нужно помнить, соглашения, клиенты и стратегии — все.

Я заметил, что он заинтересованно слушает. Легкий скептицизм сменился пониманием, к чему я веду.

— На второй ступеньке вы нейтрализуете себя. Ваша голова становится пустой. Когда вы ставите ногу на вторую ступень, ваши мысли превращаются в прозрачный чистый поток. Никаких забот. На третьей ступеньке вы переключаете свое внимание на семью, которая ждет вас в доме. Раз! И все ваши мысли теперь сосредоточены на этих людях. О чем будут эти мысли? «Как прошел ваш день?» Будьте любопытным. Попробуйте как можно лучше разобраться в их делах и поставить себя на их место. Наклонитесь, чтобы поговорить с детьми. Слушайте как можно внимательнее, чтобы понять свою жену.

Ступеньки делают именно то, что вам нужно, и надо заметить, это не всегда бывает легко: вы переключаете свое внимание с помощью активных осознанных мыслей и действий. Ступеньки — это объект, который напоминает вам о том, что нужно сделать. Важный момент: вы должны приложить небольшое усилие и по-настоящему захотеть этого. Подумайте: для вашей работы будет лучше, если вы смените рабочий настрой на домашний и дадите своей «рабочей голове» время для подзарядки. Подумайте: для вашей жены и детей будет полезнее, если домой придет внимательный и любящий муж и отец. Подумайте: вам тоже будет полезно сменить образ мыслей и сделать все возможное, чтобы быть вместе со своей семьей. Всего этого вы достигнете с помощью простого упражнения!

Сверкающий мусорный бак

Я вышел с работы. Должно быть, это был понедельник, и на часах, как я помню, было около семи. Я, как обычно, прошел примерно 150 метров от офисного здания до гаража, где стояла моя машина. Я успел изрядно вымотаться после целого дня мероприятий и к тому же опаздывал на следующую встречу. С недовольным видом я торопился к машине, держа в одной руке ключи, а в другой портфель. Я завернул за угол, перешел дорогу, вышел на открытую площадку и, как обычно, увидел неподалеку сверкающий мусорный бак. И меня осенило: я хожу по этой дороге каждый день, но, боже мой, какие разные чувства я испытываю во время этой маленькой прогулки от офиса до гаража!

Я миновал небольшое здание детского сада и по дороге продолжал размышлять: последний раз, проходя здесь, я был доволен и счастлив. Была пятница, и я предвкушал, как окажусь дома. В тот раз я торопился, потому что хотел как можно скорее оказаться дома, вместе с моей любимой семьей.

Я чувствовал благодарность и, наверное, всю дорогу улыбался. Теперь я чувствую себя совершенно по-другому. Но подождите минутку! Ведь дорога осталась точно такой же. Те же 150 метров — но мои чувства, мое настроение сегодня резко отличаются от пятничных!

Я дошел до парковки и нажал кнопку вызова лифта. Я делаю это каждый день, я ношу примерно одинаковую одежду, погода сегодня такая же хорошая, как в прошлый раз, теплая и ясная, я не голоден, так что ситуация в целом та же самая. Время, за которое я прохожу эти полторы сотни метров, тоже не меняется. На мое настроение влияет то, что случилось до этого, и то, что может произойти после. В пятницу, после того как я всю неделю упорно работал, я должен был устать больше и чувствовать себя даже мрачнее, чем сейчас, — но я был счастлив!

В машине я пришел к выводу: вообще-то у меня сегодня был шанс на вполне приятную прогулку, но я позволил повлиять на себя тому,

ПРИСУТСТВИЕ

что уже случилось, и тому, что только должно было произойти. Я решил, что на следующий день проверю, смогу ли вызвать во время этой прогулки чувство, не зависящее от того, что было и что будет, основанное только на том, что происходит здесь и сейчас.

На следующий день, проходя мимо сверкающего мусорного бака, я вспомнил о своем маленьком упражнении. Этот мусорный бак стал моими «волшебными ступеньками»: он напомнил мне, что нужно думать о происходящем здесь и сейчас. Это сработало! Сначала я вспомнил о пятнице и о своих хороших эмоциях. Потом я обратил внимание на погоду. Легкая облачность, все еще тепло. Я внимательно оглядел людей вокруг, и мне стало интересно, как проходит их день. Мне нравится наблюдать за людьми и спрашивать себя, кем они могут быть, куда идут и что будут делать. Я увидел мужчину лет тридцати, который закрывал за собой калитку детского сада, и улыбнулся, увидев радостное лицо ребенка, заметившего своего отца. Я почувствовал, что глубоко дышу. Я слышал гул голосов людей, которые чуть дальше наслаждались отдыхом за уличными столиками ресторанов. *Очевидно, они наслаждались хорошей погодой.*

В повседневной жизни мы постоянно повторяем одни и те же действия. Мы чистим зубы, мы одеваемся, мы идем в школу или на работу, мы включаем компьютер. Мы запускаем посудомойку, наливаем себе чашку чая, ставим бутылку молока обратно в холодильник. Подумайте, что из этого может стать вашими волшебными ступеньками, вашим сверкающим мусорным баком? Найдите конкретное место или вещь, которые помогут вам изменить образ мыслей. Найдите то, что поможет вам вернуться в настоящее.

Если вы хотите присутствовать в настоящем, вы должны уметь переключаться.

Человек, присутствующий в настоящем, уделяет время работе, но не забывает об отдыхе.

Найдите свой горный уступ

Рубите дрова и носите воду. Все мировые проблемы покажутся вам очень далекими.

Дей Хьюз

Жизнь проживаешь сейчас или никогда — что вы выбираете?

Пит Хейн

Когда мы с сестрой были маленькими, каждое лето мы ездили в гости к бабушке и дедушке, которые жили в деревянном доме на острове Херфель в южной части архипелага Валер. Мы жили в этом летнем раю все вместе: бабушка, дедушка, наши родители, часто приезжали еще и дядя с тетей. Мне очень нравилось там бывать.

На острове был небольшой холм (в то время мне казалось, что это маленькая гора, но на самом деле, кажется, правильнее было бы называть его холмом). Мы называли его «Мина», потому что когда-то мой дедушка закатил на его вершину старую ржавую морскую мину времен Второй мировой войны, которая так и лежала там с тех пор. На южной, более крутой стороне маленького холма был маленький поросший травой уступ. Он был совсем небольшим, но все же на нем хватало места для одного школьника. Мне казалось, что он создан специально для меня, что это мое личное место. Из дома уступа не было видно. За неделю я несколько раз приходил туда, чтобы полежать на траве. Я приходил каждый день, иногда всего на несколько минут, иногда на полчаса. Я смотрел в голубое летнее небо и думал. Если вы выросли в 1970-х, то, возможно, помните шведский мультсериал «Дерево Калле». У его героя, Калле, было собственное дерево, на которое он залезал, когда хотел побыть один. В заставке мультфильма Калле лежит в кроне дерева, заложив руки за голову, с умиротворенным выражением лица, под звуки песни: «Он лежит наверху и мечтает обо всем на свете...».

Мне очень нравилось бывать там в одиночестве. Я ничего не планировал и никому не рассказывал о том, куда иду. Я просто забирался на холм, ложился на уступ, который называл «своим горным уступом», — и размышлял. Припоминаю, что обычно я собирался подумывать о чем-нибудь умном, что-нибудь изобрести, найти хорошую идею или помечтать о чем-нибудь по-настоящему чудесном, но на самом деле все это случалось нечасто. Обычно я просто лежал, глядя на собирающиеся в небе облака.

Иногда я задавался вопросом, какого размера космос? Взрослые говорили мне, что он бесконечен, но какого размера бесконечность? А если он не бесконечен, если где-нибудь в космосе есть стена — что тогда за этой стеной? Еще я думал о бесконечно малых частицах внутри нас. Я слышал о молекулах и атомах, но ведь строительный блок всегда можно разделить на более мелкие части, правда? И если снаружи простирается бесконечность, может быть, и внутри нас тоже окажется бесконечность? Но все же я задумывался обо всем этом довольно редко. Обыкновенно я просто смотрел вверх. Иногда мимо пролетала чайка. Или ворона. И я вспоминал тот день, когда дедушка сказал, что за каждую ворону назначена награда, и я подстрелил двух ворон, сидевших рядом на одной ветке. В тот раз дедушка дал мне мелкокалиберную винтовку, и я чувствовал себя очень взрослым (можете представить, как рассердился отец, когда узнал об этом!). Сначала я подстрелил одну ворону. Вторая ворона, сидевшая рядом, увидела, как ее подруга упала на землю. Я отчетливо видел, как она проводила ее взглядом. К моему огромному удивлению, она не улетела. Я смог перезарядить винтовку — и подстрелил вторую птицу! Она сидела достаточно далеко, так что в этот день юному охотнику было чем гордиться. Но, как я уже сказал, в большинстве случаев я ни о чем особенном не думал. Я просто лежал на своем горном уступе. Думаю, когда я был ребенком, мне было легче ни о чем не думать. Просто быть. Смотреть, прислушиваться к своим ощущениям и отпускать на волю свои мысли. Я хотел бы снова обрести это чувство.

Что поразительно, у многих людей, вдохновлявших меня в мои взрослые годы, тоже были такие оазисы спокойствия, в которых они могли

просто быть. Им удавалось находить для этого время даже в течение оживленного рабочего дня. Им удавалось сохранять беззаботность и не воспринимать жизнь слишком серьезно. Раньше я думал, что это просто совпадение, но сейчас я так не считаю: у лучших из нас в распоряжении больше времени и больше спокойствия. Лучшие из нас умеют наслаждаться путешествием и ощущают, что самое главное происходит *сейчас*. У них часто бывают такие моменты уединения на своем личном горном уступе. Я думаю, это полезно по многим причинам. Это дает толчок к творчеству. Возможность посмотреть на вещи отстраненно. Спокойствие. Эти люди не боятся делать паузы. За последние годы я разговаривал со многими деловыми людьми и узнал, что некоторые из них позволяют себе посреди недели сходить в одиночку в свое обычное кафе, взять чашку любимого кофе и сидеть там, перелистывая газеты или глядя в окно. Они могут провести так час или два, позволяя себе просто быть. Это довольно смело с их стороны: многие боятся снижать темп.

Сейчас вместо горного уступа местом уединения мне служат самолеты. Каждый раз, когда я поднимаюсь на борт самолета, происходит что-то замечательное. Я позволяю себе отключиться от окружающего. У меня есть свои маленькие ритуалы, позволяющие мне вернуть те чувства, которые я испытывал в детстве на острове Херфель. Если мне предстоит долгий перелет, я снимаю обувь, достаю газеты, которые купил в аэропорту, убираю свой багаж, вынимаю наушники, сажусь в свое кресло и делаю глубокий вдох. Затем я вспоминаю, о чем думал, лежа на своем горном уступе. Теперь я знаю о мире гораздо больше, чем знал тогда, но я думаю, что мог бы кое-чему научиться у того школьника, которым когда-то был. Например, его способности удивляться и умению отключаться от забот. Я смотрю в небо, где собираются облака. Какого размера космос? Если он не бесконечен и где-то там есть стена или пустое пространство — что находится за этой стеной? Что там, в этом пространстве? Затем, если мне удастся найти точку полного покоя и меня ничто не отвлекает, я обращаю мысленный взор внутрь. Если снаружи простирается бесконечность, значит, и внутри нас тоже может оказаться бесконечность? *Что я сейчас чувствую?* И вслед за этим приходят мысли о том, что по-настоящему важно в этой жизни.

Проанализируйте свои дни: что вы обычно делаете в течение дня, недели, года. Где находится ваш оазис уединения? Какие моменты возникают снова и снова и что вы можете сделать, чтобы они стали для вас тем же, чем для меня был мой горный уступ? Моменты, которых вы будете с нетерпением ждать. Моменты, когда вы будете полностью погружаться в себя и наслаждаться всеми своими чувствами. Которые потом будете перебирать, как маленькие драгоценности. Что это — аромат вашего утреннего кофе? Прекрасный пейзаж, который вы видите из окна автобуса по дороге на работу, постоянно меняющийся вслед за сменой времен года? Тот момент, когда вы вечером наконец опускаете голову на мягкую подушку? То чувство, как будто у вас внутри что-то обрывается, когда самолет поднимается в воздух? Нам легче понять, что в этой жизни действительно важно, когда мы, расслабившись и отключившись от забот, лежим на нашем личном горном уступе.

Кроме того, иногда полезно приложить дополнительные усилия, чтобы воспроизвести этот момент уединения в концентрированном виде. Некоторые виды деятельности заставляют вас отсечь все лишнее и сосредоточиться всем своим существом на том, что происходит здесь и сейчас. Погружение с аквалангом, лыжный фристайл, езда на горном велосипеде или скалолазание — даже небольшая невнимательность здесь может иметь серьезные последствия, и это заставляет вас присутствовать в настоящем намного активнее, чем обычно. Когда вы погружаетесь с аквалангом, на вас обрушивается целое море потрясающих впечатлений, но вы должны следить за тем, сколько у вас осталось кислорода. Вы должны быть начеку. Когда вы поднимаетесь по скале, вы должны устремить все внимание на большой палец правой ноги, чтобы определить на ощупь, выдержит ли этот крошечный выступ в камне вес вашего тела. Все ваше тело гудит от адреналина, вы испытываете смесь самых разных чувств: азарта, неуверенности, нервозности, радости и гордости за свое мастерство. В таких ситуациях вы вряд ли думаете о том, что вас ждет завтра или какой счет в следующий раз придет по почте. Именно поэтому у экстремальных видов спорта и отдыха столько поклонников.

Даже обыкновенные повседневные моменты уединения станут более насыщенными, если вы спланируете их заранее и правильно подготовите обстановку. Для этого потребуются усилия! Что вы можете сделать, чтобы вас не побеспокоили, чтобы у вас не возникало искушения чем-нибудь заняться, вместо того чтобы просто *быть*? Если вы нашли время посидеть в кафе, но не отключили мобильный телефон и вам постоянно звонят и присылают сообщения, смысл вашего уединения теряется. Вы должны стать недоступным для всех. Планируйте. Приложите дополнительные усилия.

Более того, через некоторое время вы заметите, что в этом деле, как и со многим в нашей жизни, чем больше вы тренируетесь, тем увереннее себя чувствуете и тем лучше получается результат. Даже маленькие усилия окупаются сторицей.

Если вы хотите присутствовать в настоящем, вы должны найти свой оазис.

Человек, присутствующий в настоящем, наслаждается путешествием.

Немного — это много

Даже самая высокая башня начинается на земле.

Автор неизвестен

Если вы решили выбраться из реки, достать из шкафа туристические ботинки и найти свою собственную дорогу — отлично. Иногда вы будете сбиваться с пути, и вам придется искать новую дорогу. Иногда дорога будет вести вас вниз, но это нормально, потому что в жизни нужны контрасты, и вы знаете, что сильные чувства только делают жизнь богаче. Бывают периоды, когда жизнь устремляется не туда, куда нужно, но это тоже нормально. Вы справитесь с этим, и если вы хотите подняться на вершину, движение вниз тоже станет частью вашего путешествия.

Зимой вам придется встать на лыжи. Когда вы отправляетесь в горы на лыжный кросс и перед вами возникает крутой подъем, велик соблазн продолжать двигаться к цели по прямой, всем сердцем и душой стремясь к вершине. Вы можете натянуть на лыжи камусы или подняться в гору «елочкой», можете сделать мощный рывок и как можно быстрее взбежать по склону, несмотря на то что впереди он становится намного круче. Разумеется, вы можете совершить такой «прорыв» и с захватской удалью одним махом преодолеть подъем. Препятствие станет просто очередной задачей, которую нужно решить. Мне нравится этот подход. Но он не всегда бывает уместным и оптимальным. Иногда он просто невозможен. И в любом случае не стоит прибегать к нему постоянно! Отправляясь на лыжах в горы, я нередко стремился дойти до вершины кратчайшим путем. На склоне лыжи начинали скользить, я не мог продвинуться вперед ни на сантиметр и начинал злиться. Я ставил ноги в третью позицию и взбирался по склону «елочкой». Рыхлый снег, острый угол подъема, скользкие лыжи — ничто не могло остановить меня в моем

стремлении к вершине! Очень скоро я выдыхался. Мне приходилось остановиться, опереться на палки и задуматься о том, разумный ли это был выбор.

Нередко секрет восхождения на выбранную вершину кроется в маленьких, почти невидимых шажках — в тех маленьких решениях, которые на первый взгляд кажутся не такими уж важными, но в сумме значат очень много. Вместо того чтобы, напрягая все силы, делать огромные шаги вверх по крутому склону и мечтать о том, как вы быстро подниметесь на вершину, полезнее помнить, что даже маленькие шаги двигают вас вперед. *Отказаться* подниматься вверх по склону — нет, это не наш случай. Сдаться и вернуться в реку, плыть по течению в надежде, что вас ждет отличное путешествие — нет, с нас этого довольно. Мы так не делаем. Вы уже приняли решение выбраться из реки. Я просто хочу напомнить вам, что секрет заключается в сотнях маленьких решений, которые мы принимаем каждый день.

Да, иногда качественный рывок может быть вполне уместным и эффективным. Вы можете получить огромную отдачу, если в определенные периоды будете работать на пределе своих возможностей. Устроить себе «адскую неделю» или «вооружиться», взобраться «елочкой» вверх по крутому склону — мы согласны, что время от времени нужно делать такие вещи. Более того, если вы будете мыслить категориями периодов, это даст вам возможность испытать много нового. Вы можете на какое-то время изменить собственное отношение к себе: например, будете сознательно гнать от себя все негативные мысли или чувство утраты. Посмотрите, что получится, если вы перестанете откладывать дела на потом и начнете выполнять данные себе обещания: «правильно питаться, больше двигаться, навести в жизни порядок». Что получится, если вы будете делать это целый день, неделю, месяц. Вас будет подбадривать тот факт, что по окончании испытательного срока вы сможете, если захотите, вернуться к старому образу жизни. Тогда отступление на прежние позиции не станет для вас огромным разочарованием, ведь вы изначально планировали перемены только на этот конкретный период времени. Именно в этом заключается

проблема для многих людей, которые не хотят ничего пробовать: тому, кто ничего не делает, не грозит неудача и связанное с ней разочарование.

Я думаю, намного лучше пытаться, терпеть неудачи, снова пытаться, снова терпеть неудачи и снова пытаться. Мне нравится японская поговорка: «Восемь раз встань, семь раз упади». Если вы сделаете достаточно попыток, медленно, но верно вы станете человеком, который пытается. А человек, который пытается, это человек, который делает, — и чем больше вы делаете, тем меньше вы откладываете на потом. Медленно, но верно вы перестанете бояться браться за новое дело. Медленно, но верно вы поймете, что это и есть *вы*. В конце концов, вы привыкнете к этому. Пытаться легче, если неудача перестанет быть для вас катастрофой, и когда вы начнете смелее пробовать и начинать новые дела, это принесет вам больше положительных впечатлений, чем вы сначала предполагали. Если вы примете решение правильно питаться, то заметите, что вам все чаще хочется выбрать здоровую пищу. И в одну прекрасную пятницу вы, стоя в магазине и складывая покупки в сумку, вдруг поймете, что купили клубнику вместо картофельных чипсов, даже не задумавшись об этом, — потому что клубники вам теперь хочется больше. Вы можете забыть все те случаи, когда поддавались какому-нибудь неблагоприятному искушению. Однажды вы инстинктивно встанете на чью-нибудь защиту, хотя раньше присоединились бы к коллегам, обсуждавшим этого человека у него за спиной, — потому что вы уже давно решили избавиться от привычки всех критиковать.

В предисловии к этой книге я написал, что «немного — это много». Подниматься вверх по склону «лесенкой», отвоеывая с каждым шагом несколько сантиметров, в конечном итоге намного эффективнее, чем мы привыкли думать. Маленькие решения обладают огромной силой. Именно они определяют разницу между лучшим и прочим в *любом* контексте. Немного больше организованности, более четкие цели, более осознанный внутренний диалог, немного больше времени с людьми, которые поддерживают и вдохновляют вас, и немного меньше времени с людьми, которые лишают вас уверенности в себе, немного

больше упражнений и немного больше инициативы на работе — все это гораздо лучше, чем вообще ничего. Со временем эти решения приобретут огромное значение. Я всегда злился, когда отец обгонял меня на полпути вверх по склону. Он продвигался маленькими ровными шажками, параллельно переставляя лыжи и оставляя за собой зигзагообразную «лесенку» на снегу. Я с трудом топал вверх «елочкой», зарываясь лыжами в снег, и не замечал, как отец в это время маленькими шажками поднимался все ближе к вершине.

Немного — это много. Если эта книга заставила вас задуматься, если что-то в ней затронуло те или иные вопросы, над которыми вы хотели бы работать и дальше, я думаю, вам будет очень важно запомнить эти слова. Укрепление внутренней силы и оттачивание навыка присутствия в настоящем — процесс, который длится всю вашу жизнь. Не следует думать, что нужно хвататься за все сразу и успевать делать все одновременно. Вы можете попробовать что-то одно, и медленно, но верно вы обретете внутреннюю силу, которая, в свою очередь, приведет вас к абсолютному присутствию в настоящем.

Дела не всегда будут идти так, как вы хотите. У вас наверняка будут периоды регресса. Стоит вам подумать, что вы избавились от жалости к себе, как она вернется к вам. Чувство неполноценности, мучившее вас в подростковые годы, с которым вы справились в результате кропотливой внутренней работы, может снова подняться на поверхность, спровоцированное ситуацией, похожей на трудности прошлого. Старые привычные реакции остаются с вами, и не важно, насколько усердно вы работаете и насколько осознанно себя ведете, — они могут снова вернуться и взять вас под контроль. Вы думали, что твердо стоите на своей дороге, но вдруг река одним махом снова подхватывает вас и начинает кружить в водоворотах и брызгах пены.

Вам может показаться, что проще сдаться, ведь все равно от ваших усилий нет никакой пользы. И у вас все равно ничего не получится. Но это неправда! На самом деле все совсем наоборот! Если вы один раз выбрались из реки, в следующий раз вам будет уже проще. Если вы

действительно прислушиваетесь к своим чувствам, вы можете заметить, что отрицательные переживания на этот раз уже не кажутся вам *настолько* ужасными, как раньше, и, может быть, теперь они исчезают быстрее, чем в прошлый раз. Никогда не сдавайтесь! Ваша внутренняя сила немного увеличилась с прошлого раза, а немного — это много! Если она немного выросла, значит, она сможет вырасти еще больше.

Также не стоит недооценивать эффект своих небольших достижений. Маленькие повседневные победы важны для вас, но и окружающие тоже могут получить от них пользу, когда вы обретете внутреннюю силу и научитесь присутствовать в настоящем. В конце концов, все темы, затронутые в этой книге, тесно связаны с влиянием на других людей. Немного меньше жалоб, немного меньше мыслей о том, как тяжело вам все достается, немного меньше критики других людей, немного меньше лени, немного меньше стресса, немного меньше стремления к идеально сбалансированной жизни, немного меньше эгоизма, немного больше веры в свою способность добиться успеха, немного больше решений, согласующихся с вашими позитивными ценностями, немного больше ситуаций, в которых вы понимаете, что можете сделать позитивный выбор, немного больше бесстрашия, немного больше сосредоточенности на поиске решения, немного больше порядка и немного больше щедрости — все это поможет вам обрести внутреннюю силу. Если вы уделите немного внимания хотя бы одному пункту из этого списка, дело уже сдвинется с мертвой точки.

Если в течение недели вам удастся сделать две или три остановки, чтобы перевести дух, найти время, когда вы на 100% будете присутствовать в настоящем, отложив все остальные дела в сторону, вы обязательно заметите разницу. Просто попробуйте. Если в перерыве между двумя встречами вы выйдете прогуляться и присядете на скамейку, чтобы просто прислушаться к своим чувствам, — это уже вам что-то даст. Расслабьтесь и глубоко дышите, ощутите тепло солнца и включите свои чувства на полную мощность. Если это звучит странно, вспомните, что вы поступали точно так же, когда были ребенком, инстинктивно, не раздумывая.

На самом деле в этом нет ничего сложного. Нам это нужно — но став взрослыми, мы забываем об этом. Современный образ жизни и современное общество сбивают нас с пути, и мы теряем умение присутствовать в настоящем так, как следовало бы.

Представьте себе обычный день на склоне горы. Вы медленно, с трудом поднимаетесь вверх, но все же ощущаете спокойствие. Погода постепенно портится, однако вы чувствуете, что контролируете ситуацию. Время от времени вы поскользываетесь и съезжаете вниз, но все равно чувствуете себя уверенно. Вы наслаждаетесь прогулкой, иногда останавливаетесь, осматриваетесь, любуетесь видами — вы просто *есть*. Именно об этом написана эта книга. Вы идете своим путем, у вас под ногами прочная основа, у вас хорошее настроение. Вы превращаете тот момент, в котором находитесь прямо сейчас, в нечто ценное. У вас есть внутренняя сила и присутствие в настоящем. Из ваших маленьких шажков складывается фантастическое путешествие, и оно стоит того, чтобы присутствовать в каждом его мгновении, *здесь и сейчас*, а не просто надеяться полюбоваться видом, когда доберетесь до вершины.

У меня есть для вас задание. В следующий раз, когда вы будете заняты каким-нибудь обыкновенным делом, например будете сидеть в автобусе, самолете, в поезде или такси, не могли бы вы сделать себе одолжение? Вспомните одну из восьми глав, посвященных привычкам, которые стоило бы приобрести, или одну из восьми глав, посвященных тому, от чего стоило бы избавиться. Подумайте немного над следующими вопросами.

Чувствую ли я душевный покой?

Нужно ли мне избавиться от лишнего, изменить, вырастить или укрепить в себе что-нибудь?

Прислушиваетесь ли вы к своим чувствам? Шерлок Холмс умел различать 75 запахов — какие запахи вы чувствуете прямо сейчас? Что вы

ПРИСУТСТВИЕ

слышите? Как бьется ваш пульс и как вы дышите? Что самое красивое из того, что вы сейчас видите? Ощущаете ли вы сейчас какой-нибудь вкус?

У меня нет ответов, но я люблю задавать вопросы. Ответы есть у вас.

Если вы обретете немного больше внутренней силы, вместе с ней придет внутреннее спокойствие.

Если вы будете немного больше присутствовать здесь и сейчас, ваша жизнь станет более насыщенной.

Немного — это много.

Если мы просто будем немного добрее друг к другу, мир станет лучше.

Если мы просто станем немного великодушнее, в мире будет больше гармонии.

Немного — это много.

**Максимально полезные
книги от издательства
«Манн, Иванов и Фербер»**

Заходите в гости: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог: <http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook: <http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте: <http://vk.com/mifbooks>

Предложите нам книгу:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>

Научно-популярное издание

Ларссен Эрик Бертран

СЕЙЧАС!

Не уппусти момент — это все, что у тебя есть

Главный редактор *Артем Степанов*

Ответственный редактор *Ксения Вострухина*

Литературный редактор *Лев Эйделькинд*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Дизайн обложки *Наталья Савиных*

Верстка *Елена Бреге*

Корректоры *Вероника Ганчурина, Мария Кантурова*