

СЬЮ ХЭДФИЛД

# Что тебя останавливает?



*Эта книга посвящается Эллиоту Эдди Хэдфилду, который находится только в начале своего путешествия*

# Change One Thing

Make one change and embrace a happier, more successful you

SUE HADFIELD



# Что тебя останавливает?

СЬЮ ХЭДФИЛД  
Москва  
«Манн, Иванов и Фербер»  
2015

## Информация от издательства

Издано с разрешения John Wiley & Sons Limited и литературного агентства Александра Корженевского  
*На русском языке публикуется впервые*

### **Хэдфилд, Сью**

Что тебя останавливает? / Сью Хэдфилд ; пер. с англ. С. Кодаченко. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015.

ISBN 978-5-00057-417-1

Многие из нас хотели бы изменить различные вещи в своей жизни, но не знают, как это сделать. Эта книга Сью Хэдфилд — отличный помощник для претворения в действительность этих изменений. Автор точно и ёмко формулирует те проблемы, которые мешают нам жить полноценно, и предлагает перестать откладывать мечты и жизнь на потом и начать жить настоящим, а не будущим.

Эта книга станет отличным подарком — она способна изменить вашу жизнь и жизнь ваших близких и вдохновить на покорение любых вершин.

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

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

© Sue Hadfield, 2014

© Перевод, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

Сейчас твое время, и ты считаешь это нормальным, но на самом деле нормального не существует. Существует только движение и сопротивление ему, и дальше снова движение.

*Мерил Стрип*

## Введение

### Мы живем в интересное время

На наших глазах мир стремительно преобразился настолько, что, бросая взгляд на недалекое прошлое, мы поражаемся всем тем нововведениям, которые давно уже воспринимаются как самый что ни на есть тривиальный атрибут современной жизни (мобильные телефоны, интернет, ветровые турбины, велосипедные дорожки, электромобили, штрихкоды, айпады, Amazon, Google, плазменные панели, мужчины с детскими колясками). Между тем кое-что — курение в ресторанах, кинотеатрах и самолетах, металлические мусорные контейнеры, чековые книжки, множество небольших пивнушек и магазинчиков, розничная сеть Woolworths, comet-приложения, видеокассеты, виниловые диски, пленочные фотоаппараты — навсегда ушло в прошлое.

Перемены затронули не только науку и технику. Стихийные бедствия, в частности землетрясение и цунами в Индийском океане в 2004 году, ураган «Катрина» и землетрясение в Пакистане в 2005-м, вошли в жизнь каждого из нас и в очередной раз заставили мир объединиться перед лицом массовой гибели и разрушений. Такие события, как падение Берлинской стены в 1989 году, строительство тоннеля под Ла-Маншем (1994), трагедия 11 сентября 2001 года, избрание первого чернокожего президента США в 2008-м, даже новые рекорды Олимпийских игр, преобразили наш взгляд на мир и, соответственно, на себя самих.

### Постоянны только перемены

Как бы мы ни радовались появлению новых гаджетов, веря, что они сделают жизнь лучше, какую ностальгию ни испытывали бы по почившим в бозе старым добрым вещам, несомненно только одно: меняется все, и в том числе внутренний мир человека. Никому и никогда не дано всю жизнь оставаться подростком. Вспомни любимую в юности книгу, фильм, музыкальную группу, хобби, кумира, свои юношеские устремления — они наверняка отличаются от нынешних. Пережитое уже не раз заставляло каждого из нас корректировать свои взгляды и убеждения, и будущее сулит все новые и новые перемены.

### Ты живешь интересной жизнью

К настоящему моменту какие-то этапы твоей жизни уже позади. В детстве ты не сомневался, что сможешь выбрать себе профессию в любой сфере деятельности, стать кем пожелаешь: космонавтом и исследователем, ветеринаром и футболистом, писателем и музыкантом. Прошло немного времени, и вместе с юностью пришли сомнения и искания, а с ними — новые мечты. Молодые годы наверняка принесли неуверенность в правильности выбора жизненного пути. Вероятно, жизнь одарила тебя успехом, любовью, дружбой и достижениями, и ты можешь гордиться собой. Но со временем приходится сталкиваться с трудностями, связанными со взаимоотношениями, амбициями и социальным положением.

### Перемены, которые произошли в твоей жизни сами по себе

Возможно, легкой твою жизнь не назовешь: не исключено, что тебе пришлось пережить несчастья, болезни, ложь и предательство. Может быть, ты совершил поступки, в которых раскаиваешься. В какой-то момент ты, наверное, ловишь себя на том, что твое единственное стремление — быть принятым своим окружением или обеспечить себе уверенность в завтрашнем дне. Какую бы неудовлетворенность и подавленность ты ни испытывал в связи пережитым, помни: прошлое навсегда ушло, возродить его из небытия способен только ты сам в своих воспоминаниях. Нет никакого смысла стенать по поводу жизненной несправедливости, упущенных возможностей и сравнивать себя с теми, кому жизненные блага, как тебе кажется, сами плывут в руки.

### Перемены, которые ты сам привносишь в свою жизнь

Целый ряд перемен в твоей жизни произошел независимо от твоей воли — возможности выбирать у тебя не было. Но ты не беспомощная пешка на шахматной доске собственной жизни — ты тоже принимал решения, изменившие ее ход. Преобразования могли выражаться в том, что ты

отказался от каких-то своих предыдущих действий (например, перестал ежедневно тратить деньги на кофе); приобрел новые, более полезные привычки (стал ездить на работу не на машине, а на велосипеде); принял решение привнести в свою жизнь нечто совершенно новое (скажем, стать волонтером).

Если раньше, строя планы на новый год, ты пытался совершить перемены к лучшему, но попытки не увенчались успехом, значит, ты, скорее всего, ставил перед собой какие-то супермегаграндиозные цели или же недостаточно конкретно формулировал задачу: решение «сесть на диету» или «больше тренироваться» зачастую обречено на провал, так как задача сформулирована слишком широко и невнятно, что всегда чревато серьезными разочарованиями. Когда же все пошло насмарку, пришло ощущение безнадежности. Однако не стоит думать, что все усилия были зря. Если человек извлек нужные уроки и исполнен решимости действовать дальше, неудача обратима.

### **Страх перемен**

В какой-то момент у тебя может появиться чувство неудовлетворенности или недовольства жизнью — как раз в такой момент опасность принять провальное решение наиболее высока. Будет казаться, что оставить все как есть, радоваться тому, что уже имеешь, — надежнее и безопаснее. При этом неосознанно ты все равно будешь ждать некоего стимула, который так или иначе подтолкнет тебя к переменам.

Потребуется немало мужества, чтобы по зрелом размышлении принять решение изменить свою жизнь. Еще больше мужества надо, чтобы от слов перейти к делу. Исследования свидетельствуют, что в молодости люди боятся перемен главным образом из страха потерпеть неудачу, если выбор окажется неэффективным. Впрочем, в зрелые годы мы склонны гораздо меньше сожалеть о сделанном, чем о несделанном.

На что только мы не готовы пойти, чтобы избежать риска, — и все из опасения, что потом нам не справиться с разочарованием от несбывшихся ожиданий. Мы загромождаем свою жизнь множеством дел: переезжаем, занимаемся отделкой дома, садимся на диету, покупаем все больше и больше вещей — годится любой предлог, лишь бы не добиваться сущностных перемен, которых в глубине души мы так желаем. Между тем, согласно результатам проведенных исследований, люди склонны преувеличивать свой страх перед неудачами: почему-то ожидается, что провал принесет больше страданий, чем это бывает в действительности. Ведь, приступая к какому-то делу, мы заранее формируем внутреннюю готовность принять любой исход: сожаления возникают не из-за того, что мы действовали, а, наоборот, из-за того, что в какой-то момент действовать не хватило духу.

### **Действуй на опережение**

Проактивная жизненная позиция предполагает, что человек, поразмыслив, на что он тратит свою жизнь, задается вопросом, такой ли жизни он для себя желает на самом деле (в то время как реактивная позиция предполагает только реакцию на уже имевшие место события). Реализовать себя наилучшим образом означает вложить время и силы в размышления, планирование и действия. Это твоя жизнь, и именно тебе дано определять ее течение. Когда она насыщена и приносит удовлетворение, то обычно предполагается, что ты получаешь радость от работы и у тебя доверительные отношения с другими людьми, причем эти два фактора взаимосвязаны: если человек несчастлив в личной жизни, ему сложно преуспеть на работе, и, напротив, если он не реализует себя в работе, то приносит недовольство домой.

Для людей наиболее значимы перемены, которые связаны в первую очередь с взаимоотношениями и карьерой, причем сама мысль, что в этих двух сторонах жизни придется что-то менять, обескуражит кого угодно. Что уж тогда говорить о принципиальных, коренных переменах: одна мысль о них порождает страхи и сомнения такой силы, что способна парализовать волю к

действию самого отважного человека. Тем не менее находятся люди, которые, столкнувшись лицом к лицу с подобными страхами, сомнениями и решениями, взяли и преобразили ее. Истории таких людей рассказаны в этой книге.

Кроме того, мы поговорим об уловках, на которые люди идут, чтобы избежать перемен, причем перемен, казалось бы, весьма желанных. Мы остановимся также на причинах, которые заставляют нас к таким уловкам прибегать. Здесь же анализируются подходы, которые кому-то, возможно, уже доводилось применять при поиске решений, а для кого-то они станут источником вдохновения и руководством к действию в стремлении осознать и оценить свое настоящее. Бездействие — тоже жизненная позиция: выбирая бездействие, человек принимает решение жить по-прежнему, в то время как сознательно изменить свою жизнь означает сделать выбор, который направлен на создание для себя нового, лучшего образа жизни.

В таком случае как насчет того, чтобы привести в свою жизнь **одну-единственную** переменную — ведь это совсем нетрудно? Между тем тебе предстоит убедиться, что даже самые малые сдвиги таят в себе колоссальный потенциал

Возможно, в тот или иной момент твой образ жизни перестает тебя устраивать. Однако и внутренняя готовность к коренным преобразованиям у тебя отсутствует. В таком случае как насчет того, чтобы привести в свою жизнь **одну-единственную** переменную — ведь это совсем нетрудно? Между тем тебе предстоит убедиться, что даже самые малые сдвиги таят в себе колоссальный потенциал. Довольно подкармливать свои страхи и сомнения, позволяя им завладеть всеми твоими помыслами, — перед тобой открыт совсем иной путь: оптимально реализовать все возможности, которые тебе дарит жизнь. Именно к этому все мы подсознательно стремимся. Как только будет принято решение что-то изменить или испытать нечто новое, ты тут же почувствуешь прилив сил, и твоя жизнь уже никогда не будет прежней.

Ты совершишь любой, пусть даже незначительный, сдвиг, и этот сдвиг станет первым звеном в запущенной им цепи позитивных перемен, которые затронут все аспекты твоей жизни.

Как ты только почувствуешь, что перемены назрели и ты готов к новым идеям и свершениям, эта книга укажет тебе путь к воплощению замыслов на практике. Она пробудит в тебе вдохновение, рассказав о других людях, которые так же, как и ты, пожелали пойти за своей мечтой и прожить жизнь без сожалений об упущенных возможностях.

Убедительно? Всего лишь *одна-единственная переменная* — неважно, большая или малая, — и весь ход твоей дальнейшей жизни может круто измениться. Теперь — за чтение: узнай, как обрести побудительные мотивы и вдохновение, чтобы преобразить свою жизнь.





# Мотивация

Вся жизнь впереди

Те миллионы, что жаждут бессмертия, не способны даже придумать, чем занять себя в дождливый субботний вечер.

*Сьюзен Эрц*

«Вся жизнь впереди. Не трать время впустую» — в молодости ты не раз слышал эти слова. А сам говорил их кому-нибудь? Это непреложная истина, и она верна для любого из нас: мы вступаем в свое будущее, и только от нас зависит, сможем ли мы в отпущенные нам годы реализовать те чудесные возможности, которые таит в себе жизнь. Решения, критичные для любых аспектов бытия, принимаются не только в 18 и в 21, но и потом — на протяжении всей последующей жизни.

С какой новости начать — хорошей или плохой? Начнем с хорошей: она состоит в том, что за последний век продолжительность жизни человека увеличилась в среднем с 47 до 80 лет.

Но тогда у меня полно времени, скажете вы. В чем же проблема?

Во-первых, времени между колыбелью и могилой совсем немного. Как ожидается, в настоящее время новорожденный мальчик может достичь возраста 78,9 года, а девочка — 82,9. Читатель может подумать: «Мне ведь всего 38 — у меня впереди еще 40 лет, чтобы осуществить свои мечты». Вот только жизнь вносит свои поправки: беда в том, что рост средней продолжительности жизни не равносителен росту средней продолжительности здоровой жизни.

### Какой возраст тебе по душе?

Благодаря современным достижениям медицины снизилась смертность от сердечных заболеваний и инсультов и в обществе укрепилось убеждение в опасности курения и чрезмерного потребления алкоголя. Мы лучше осознаем значение здорового питания. В настоящее время сложились более благоприятные экономические условия, обеспечивающие рост жизненного уровня: люди живут в более комфортабельных домах, часто оборудованных центральным отоплением, а их рабочие места в большинстве случаев безопасны и оснащены кондиционерами. Таким образом, продолжительность жизни должна увеличиваться, но одного роста нам уже мало — нам подавай дополнительные годы активной и здоровой жизни.

Что означает «средняя продолжительность здоровой жизни»?

Итак, мы желаем жить как можно дольше, оставаясь при этом в добром здравии. Средняя продолжительность здоровой жизни — это оценка количества лет, которые, как ожидается, человек, родившийся в определенный год, способен прожить без заболеваний и инвалидности, в частности рака, деменции, тяжелого артрита. Среднее количество лет, прожитых при наличии какого-либо тяжелого заболевания, вычитается из среднего показателя общей продолжительности жизни, в результате чего получаем среднюю продолжительность жизни с поправкой на здоровую жизнь.

И какова, по-твоему, средняя продолжительность здоровой жизни? (*Запиши свой ответ.*) Как только узнаешь, попробуй задать тот же вопрос своим знакомым. Их догадки будут разительно отличаться друг от друга (мой опыт показывает, что диапазон обычно составляет от 40 до 80 лет). Люди, как правило, строят догадки исходя из состояния здоровья своих родных, а иногда просто потому, что им известно, что тот или иной человек вел активный образ жизни вплоть до весьма преклонного возраста: «Моей тете 93 года, и она до сих пор сама ходит в магазин и готовит».

Запомни, как и средняя продолжительность жизни вообще, средняя продолжительность здоровой жизни означает *средний* возраст в целом. Это не означает, что именно в этом возрасте начинаешь страдать от болезней и прочих проблем со здоровьем (и, разумеется, люди, которым задается указанный выше вопрос, будут считать, что к ним эта цифра не относится). Но что же тогда эта цифра означает?

*Согласно современным исследованиям, среднестатистический мужчина может ожидать, что здоровье не покинет его до 63 лет, а среднестатистическая женщина — до 65 лет.*

Итак, рост средней продолжительности жизни и нашего физического долголетия не означает, что по мере старения нам удастся вести такую же активную, полную увлекательных приключений

жизнь, на которую мы рассчитывали. Глядя на приведенные цифры, ты, как и любой другой, заметишь про себя: «Так ведь это всего лишь средние показатели. Это не про меня. Я полон решимости сохранять отличную физическую форму, бодрость духа и жить чудесной жизнью до самых последних дней».

(Если желаешь знать, в каком месте лучше всего прожить, то самая высокая средняя продолжительность жизни в мире — 89,7 года — в Монако. Самая низкая — 48,7 года — в Чаде. Великобритания, где средняя продолжительность жизни 80,2 года, на 30-м месте, а Америка, со средней продолжительностью жизни 78,5 года, занимает 51-ю строку таблицы. Самое большое количество людей, прошедших 90-летний рубеж, проживает в Японии, следом идут Швеция, Италия и Франция.)

Ученые университета Джона Хопкинса в Балтиморе в течение восьми лет наблюдали 6,2 тысячи мужчин и женщин и выделили четыре привычки, которые с наибольшей степенью вероятности помогают людям обеспечить себе продолжительную и здоровую жизнь. По их утверждению, самый значительный фактор — отказ от курения, затем следуют средиземноморская диета (овощи, фрукты, цельные злаки и рыба), регулярные занятия физической культурой и поддержание нормального веса.

**Будь счастлив, пока живешь, иначе ты давно умер.**

*Шотландская поговорка*

Безусловно, мы хотим не просто жить здоровой жизнью — мы хотим, чтобы наши годы проходили с ощущением счастья и глубокого удовлетворения. Оглянувшись на прожитые годы, мы хотели бы думать, что полностью реализовали свой потенциал, не растратив жизнь на никчемные взаимоотношения или нудную работу. Каждому приятно осознавать, что он всегда жил и живет достойно — познает новое и полностью реализует свои таланты и способности.

Наблюдения показывают, что всеобщее восхищение всегда вызывают энтузиасты своего дела, будь то спорт, искусство, ремесло и т. д. Открыв в себе истинную страсть к тому или иному занятию, они непрерывно совершенствуются, стремясь достичь вершин мастерства. Для большинства из нас такая жизнь — несбыточная мечта. Что нам мешает? Да всегда одно и то же — подленький голосок, вечно нашептывающий: «Даже не думай замахиваться на такое, куда уж тебе». Негативную роль нередко играет и семейное воспитание, не позволяющее вырваться из когда-то кем-то установленных рамок. Добавим нашу склонность пасовать перед собственной ленью — и перед нами предстанет довольно полная картина факторов, которые ставят непреодолимый заслон на пути к полной реализации своего внутреннего потенциала.

Легко находить оправдания и сравнивать себя с теми, к кому судьба оказалась более милостива. Неоспоримо, что множеству успешных людей в достижении целей способствовали благоприятные жизненные условия и поддержка родных. Но очевидно и то, что множество наших будущих кумиров начинали с ничтожно малого и достигали успеха часто вопреки семейному воспитанию и жизненным невзгодам.

**Не бойся, что твоей жизни придет конец, бойся, что она никогда не начнется.**

*Грейс Хансен*

Легко рассуждать, когда человек с молодых ногтей точно осознает, чего он в жизни хочет. Глядя на юных спортсменов-олимпийцев, например Джессику Эннис<sup>1</sup> и Тома Дейли<sup>2</sup>, мы понимаем, что такими нам не стать уже никогда, потому что нам не суждено было, как им, осознать свое предназначение на самой заре жизни. К тому же нашлись люди, которые их поддерживали и воодушевляли на пути к достижениям. Но никакая поддержка в мире не сделала бы из них чемпионов, не будь у них самих непоколебимой решимости и воли к победе: подъем в пять утра, строжайшая диета, ограничения в светской жизни, необходимость отказывать себе в приятном времяпрепровождении с родными и друзьями. Обо всем этом не думаешь, наблюдая за ними на финишной прямой. Миру виден только результат: скромная улыбка перед камерой, самоирония, застывший в поднятых руках победный кубок.

**Никогда не прекращай попыток обрести свое истинное призвание. Все сложится, если есть любовь и вдохновение.**

*Элла Фицджеральд*

### **Уже поздно?**

Спору нет, чтобы достичь мастерства в ряде областей, старт нужно взять с молодых лет: для высших спортивных достижений нужен юный организм. Тем не менее любое занятие в любом возрасте по плечу любому человеку. Олимпийских чемпионов из нас, конечно, уже не выйдет, но поставить себе разумные задачи и достичь какого-то результата можно всегда. В некоторых видах спорта и в целом ряде творческих областей возрастные ограничения отсутствуют — художником, писателем, музыкантом, путешественником, каноистом, марафонцем, предпринимателем можно стать в любом возрасте. Выбор за тобой.

Приведенным списком разнообразие творческой деятельности, которой можно заняться в зрелые годы, не ограничивается. Множество людей сменили карьеру и перешли в совершенно иные сферы деятельности в 40–50 и даже в 60–70 лет. Иногда такое происходило в силу каких-то переломных событий — сокращения персонала или рождения ребенка. Пережив это, люди приходили к выводу, что заниматься тем, что раньше их вполне устраивало, у них больше нет никакого желания.

В действительности, множеству людей суждено найти себя *только* в преклонные годы. Может, им и не суждено снискать славы по причине позднего старта, но разве не достойны восхищения их свершения: начать учебу и получить диплом, когда тебе уже за 70, создать бизнес после выхода на пенсию, написать свой первый роман, объехать весь мир, стать классным фотографом, заядлым орнитологом-любителем, изучить новый язык, заняться верховой ездой, пением или игрой на музыкальном инструменте?

Возможно, ты считаешь, что в жизни что-то не сбылось в силу тяжелого старта, плохой подготовки, отсутствия правильного руководства и поддержки со стороны родных и близких. Но все эти неблагоприятные моменты теперь можно использовать для создания у себя отличной мотивации: если я способен забыть о прошлом и понять, что начать никогда не поздно, то — при наличии твердой решимости и действенного плана — я сумею покорить любые вершины.

**Возраст — это вопрос преобладания сознания над материей. Если его не осознаешь, он нематериален.**

*Марк Твен, создавший роман «Приключения Гекльберри Финна» в возрасте 50 лет*

### **Люди, достигшие успеха в зрелом возрасте**

#### **Писатели**

**Мэри Уэсли** написала свой первый роман для взрослых в возрасте 70 лет.

**Джин Рис** написала роман *Wide Sargasso Sea* (был издан на русском языке под названием «Антуанетта») в 1996 году в возрасте 76 лет (после почти 30-летнего перерыва в работе).

**Лоре Инглз Уайлдер** было 65 лет, когда она приступила к написанию серии книг *Little House on The Prairie* («Маленький домик в прериях»).

**Флора Томпсон** написала роман *Lark Rise to Candleford* («Чуть свет — в Кэндлфорд») в возрасте 63 лет.

**Рэймонду Чандлеру** шел 52 год, когда он написал свой первый роман *Big Sleep* («Глубокий сон»).

**Марина Левицка** написала свой первый роман «Краткая история тракторов по-украински» в 58 лет.

Британский доктор **Питер Роже** выпустил свой труд *Roget's Thesaurus* («Тезаурус Роже»), когда ему было 73 года.

#### **Политики**

В возрасте 70 лет **Голда Меир** стала четвертым премьер-министром Израиля.

**Рональд Рейган** был избран президентом США прямо накануне своего 70-летнего юбилея.

**Нельсон Мандела** стал президентом ЮАР в 1994 году в возрасте 74 лет.

В 1922 году в возрасте 55 лет **Стэнли Болдуин** стал канцлером казначейства, а год спустя — премьер-министром. В отставку он вышел в возрасте 70 лет.

**Ллойд Джорджу** было 53 года, когда в 1916 году он стал премьер-министром.

**Уинстон Черчилль** в первый раз стал премьер-министром в 65 лет, а свой второй срок на посту премьер-министра он встретил в 1951 году, когда ему было около 77.

### Ученые

**Дороти Ходж** провела исследование, связанное с рентгеноструктурным анализом, и была удостоена Нобелевской премии в возрасте 54 лет.

**Лиза Мейтнер** продолжала свои атомные исследования, когда ей было за 80.

**Александр Флеминг** открыл пенициллин в возрасте 47 лет.

**Чарльз Дарвин** опубликовал результаты своих исследований в книге *On the Origin of Species* («Происхождение видов») в возрасте 50 лет.

**Барбара Макклиток** была удостоена Нобелевской премии в возрасте 81 года за открытие, связанное с рекомбинацией наследственной информации в результате кроссинговера.

### Спорт

Самым старшим по возрасту олимпийским чемпионом стал **Оскар Сван**, завоевавший две золотые медали в 1908 и 1912 годах и серебряную медаль в 1920 году, в возрасте 72 лет (в стрельбе по «бегущему оленю»)¹.

### Музыканты

В 74 года **Верди** создал оперу «Отелло», а в 80 лет — «Фальстафа».

Вагнеру было 60 лет, когда он написал оперы «Кольцо нибелунга», «Тристан и Изольда» и «Парсифаль».

**Бетховен** написал Девятую симфонию в 53 года.

**Сьюзан Бойл** победила на конкурсе Britain's Got Talent в возрасте 47 лет.

### Художники

**Микеланджело** приступил к работе над фресками Сикстинской капеллы, когда ему уже исполнился 61 год (работа над Сикстинской капеллой продолжалась пять лет). Главным архитектором собора святого Петра он стал в 71 год.

**Тициан** написал картину «Диана и Актеон», когда ему было за 70.

Работа **Тинторетто** в Скуола Сан-Рокко в Венеции относится ко времени, когда художнику было 50–60 лет.

**Рубенс, Гойя, Веласкес и Рембрандт** достигли своих творческих вершин, когда им было за 50.

(Ознакомьтесь с видеозаписью, изображающей трех восьмидесятилетних художниц, можно, посетив сайт студии Това Бек-Фридман: [bfstudio.com/a\\_portrait.html](http://bfstudio.com/a_portrait.html))

### Ты концептуалист или эксперименталист?

Наверное, легко следовать за своими увлечениями и развивать креативность в юные годы, живя дома или в компании столь же юных сверстников. Студенты, имеющие ясное представление о том, кем они желают стать, обычно хорошо учатся в школе благодаря своей мотивированности и четко обозначенным целям. В молодости, как правило, отсутствуют какие-то реальные обязательства перед кем-либо, кроме самих себя. Расходы практически отсутствуют, если живешь с родителями, и минимальны, если учишься, не обременен семьей и снимаешь жилье вскладчину. Дэвид Гейленсон, профессор Чикагского университета, изучил возраст художников-новаторов, которые считались гениями в своих областях. Он обнаружил, что какие бы то ни было данные, доказывающие связь между возрастом и достижением пика творческой активности, отсутствуют. Гейленсон разделил художников на два класса: концептуалисты — которые с самого начала четко осознавали, чем хотят заниматься, и эксперименталисты — те, кто развивался медленно в течение продолжительного периода и не ставил перед собой конкретных задач.

Несомненно, что свобода от «взрослых» обязанностей обеспечила Марку Цукербергу достаточно

времени, чтобы основать Facebook в возрасте 19 лет, Тому Хэдфилду — чтобы создать в возрасте 12 лет [soccernet.com](http://soccernet.com), Нику д'Алоизио — чтобы разработать приложение Summly в процессе подготовки к экзаменам на получение сертификата о среднем образовании (и в 2013 году продать его Yahoo за 20 миллионов фунтов стерлингов). Будучи свободными, молодые музыканты, актеры и звезды спорта, которыми мы сегодня восхищаемся, имели возможность полностью посвятить себя достижению своей мечты.

Но если в юности четкое представление о том, чего ты хочешь, отсутствует, высока вероятность, что ты готовился к неправильным экзаменам, получил неподходящее образование и занялся работой, которая не отвечала твоим внутренним запросам и потребностям. Временами такое случается по причине отсутствия веры в себя или правильного руководства, а может быть, ты вообще «долго запрягаешь», и к тому же в юности у тебя не было ресурсов, средств и поддержки, чтобы поступить дальновидно.

### **Что тебя останавливает: ты установил себе тайный срок**

Возможно, ты негласно установил для себя некоторый срок, что-то вроде «к 30 годам хочу работать в редакции общенациональной газеты» или «в последующие три года хочу начать свое дело». На самом деле опрос с участием тысячи 40-летних граждан, проведенный Skipton Building Society в 2012 году, показал, что взрослый человек отстает по срокам от установленных им же самим жизненных рубежей в среднем на 19 лет.

Чувство неудовлетворенности жизнью распространено на удивление широко и относится не только к карьере, но и к тем вехам, которые люди устанавливают для себя в личной жизни и в отношениях. Исследование показало, что большинство взрослых людей планировали создать семью к 28 годам, но 38 процентов из них не преуспели в этом даже через десять лет по прошествии установленного ими же самими срока. Из числа опрошенных большинство надеялись встретить своего спутника жизни к 25 годам, из них 33 процентам не удалось его найти даже в 40; 13 процентов опрошенных признали, что им еще только предстоит найти постоянную работу.

Цели, которых значительному числу опрошенных достичь не удалось, включают: приобрести автомобиль, написать завещание, дважды в год выезжать за рубеж, вступить в официальный или гражданский брак, приступить к созданию пенсионных накоплений, а для 71 процента — получать доход свыше 30 тысяч фунтов стерлингов (эту задачу они надеялись разрешить до 31 года).

Если бы можно было вернуться в прошлое, начать все заново, что бы ты сделал иначе? Выбрал бы ты ту же самую карьеру? Если нет, кем бы ты хотел стать и чем заниматься?

Исследование, проведенное по заказу сайта трудоустройства [Monster.co.uk](http://Monster.co.uk), показало, что 47 процентов взрослых в возрасте от 40 до 50 лет сожалели о том, что не приложили никаких усилий для осуществления своей детской мечты (по сравнению с третью опрошенных в возрасте 60–70 лет). Согласно результатам этого исследования, нереализованные карьерные устремления в наибольшей степени связаны с такими профессиями, как врач, ветеринар, спортсмен и актер. Люди, которые, по их собственным словам, мечтали об этих профессиях, в итоге стали работать в сферах образования, администрации и IT. Мужчины показали немного больший, чем женщины, уровень неудовлетворенности своей нынешней работой (44 процента).

При этом, как показывают ответы на вопрос, чем опрашиваемые предпочли бы заниматься в настоящем, их предпочтения изменились, переместившись в сферу искусства и индустрии развлечений, причем один респондент из десяти выразил желание заниматься телевидением, кино или музыкой. Треть недавних выпускников также выразили сожаление о том, что не последовали за своими детскими мечтами, отметив при этом, что годы добавили им реализма. Один из шести опрошенных сообщил, что в настоящем его гораздо больше интересует, как найти счастье, чем деньги и славу.

Мечты (возможно, тайные) о будущем, которые ты лелеешь теперь, могут значительно отличаться от твоих юных амбициозных планов. Ведь изменился ты сам, изменилась жизнь. Ты уже не тот беззаботный и безответственный юнец, каким был раньше. Некогда взлелеянные тобой мечты,

возможно, тоже преобразились с осознанием того, что тебе никогда не хватит упорства, чтобы стать врачом, или что ты не готов посвятить свою жизнь беспрестанному труду, без которого невозможно стать настоящим профессионалом в целом ряде областей.

Иногда внутренние перемены вызваны какими-то внешними, неконтролируемыми факторами. Человек мог перенести болезнь, расставание родителей в критичный для учебы момент или ему пришлось переехать на новое место жительства, где он вообще никого не знал. Такие события подрывают уверенность в своих силах и впоследствии способствуют полной утрате вкуса к риску: человек приходит к мысли, что осуществить свои мечты и заняться тем, к чему по-настоящему лежит душа, ему просто не суждено.

Возможно, ты осознал всю степень психологической незащищенности, которая свойственна множеству людей, пре-успевших в весьма гламурных, как принято думать, областях, — актерам, музыкантам, писателям. С годами стабильный доход и четко определенные рабочие часы приобретают все более существенное значение. Ты можешь быть классным бас-гитаристом или же, подобно эстраднему юмористу, заставлять зал покатываться от хохота, но как насчет оплаты коммунальных услуг? Может быть, ты и предпринимал попытки осуществить свои мечты, но вскоре отказался от них, потому что успех и признание критиков не пришли сразу. А может, ты и поныне испытываешь острую ностальгию по мечтам далекого детства, давно затерявшимся на задворках сознания, потому что ты пошел другим путем.

### Желать всего и сразу

Попытайся получить сразу все — и, может статься, от тебя ускользнет самое желанное. Многие опрометью бросаются делать карьеру, которая, как они ожидают, приведет к деньгам, высокому положению в обществе и успеху. Эти люди не задумываются, как соответствующий рабочий режим отразится на их личной жизни. Порой нужно просто остановиться и подумать: чего, собственно, я хочу от жизни? Какие люди особенно в ней значимы? Можно ли гордиться теперешней жизнью? Как сделать ее лучше?

Если у тебя есть семья, то наверняка ты желаешь ей процветания и благоденствия, но твои собственные мечты и амбиции при этом вытесняются на задний план. Совмещать выполнение порой взаимоисключающих требований современной жизни — это серьезный стресс, приводящий к развалу семьи, которую предполагалось обеспечивать за счет заработка.

Положение в обществе и те материальные блага, которые приносит работа, теряют всякий смысл, если постоянно находишься во власти уныния и тревожности

Проблема состоит в том, что в процессе гонки за «все и сразу» размывается значение самых существенных вещей, так как «иметь все и сразу» предполагает неутолимую потребность все больше и больше зарабатывать, чтобы приобретать. Как известно, в такой гонке рушатся отношения, дети остаются без внимания родителей, теряются друзья — работа заслоняет собой все, что некогда имело приоритетное значение. Но не стоит забывать, что положение в обществе и те материальные блага, которые приносит работа, теряют всякий смысл, если постоянно находишься во власти уныния и тревожности.

В случае позднего старта к тому моменту, когда вырабатываются четкие жизненные приоритеты, легко попасть в капкан обязательств, аренды, счетов за товары и услуги и прочих прелестей современной жизни. Если ты уже увяз в какой-нибудь колее, гораздо сложнее одернуть себя, сознавшись в совершенной ошибке, и поменять курс. Это ведет к тяжелым внутренним терзаниям, так как установить баланс между обязательствами и здравым смыслом, с одной стороны, и осознанием совершенной ошибки и мечтами об ином жизненном пути — с другой чрезвычайно проблематично.

### Качественное время?

В соответствии с данными Office of National Statistics (Национальная статистическая служба), типичная

работающая мать проводит лишь около 19 минут в день со своими детьми; работающие отцы — и того меньше. В докладе UNICEF за 2012 год указывается, что многие современные родители попали во власть «циклического компульсивного потребительства»: они скупают игрушки, гаджеты и дизайнерские вещи в попытках компенсировать отсутствие качественного времени, проведенного с детьми. Результаты этого исследования показывают, что дети и их родители на самом деле нуждаются в более качественном времяпрепровождении в кругу семьи. Из доклада также следует, что множество женщин, которые хотели бы иметь детей, остаются бездетными, поскольку слишком надолго откладывают материнство из-за финансовых затруднений или в силу карьерных устремлений.

Поэтому для людей «позднего старта» и тех, кто разочаровался в своем прошлом выборе, так характерно ощущать себя неудачниками. Общая неудовлетворенность жизнью порождает непреодолимое чувство беспомощности: человек приходит к выводу, что таков его удел и остается только смириться. С подобным настроением предпринять что-то путное невозможно, и люди продолжают влачить жалкое существование.

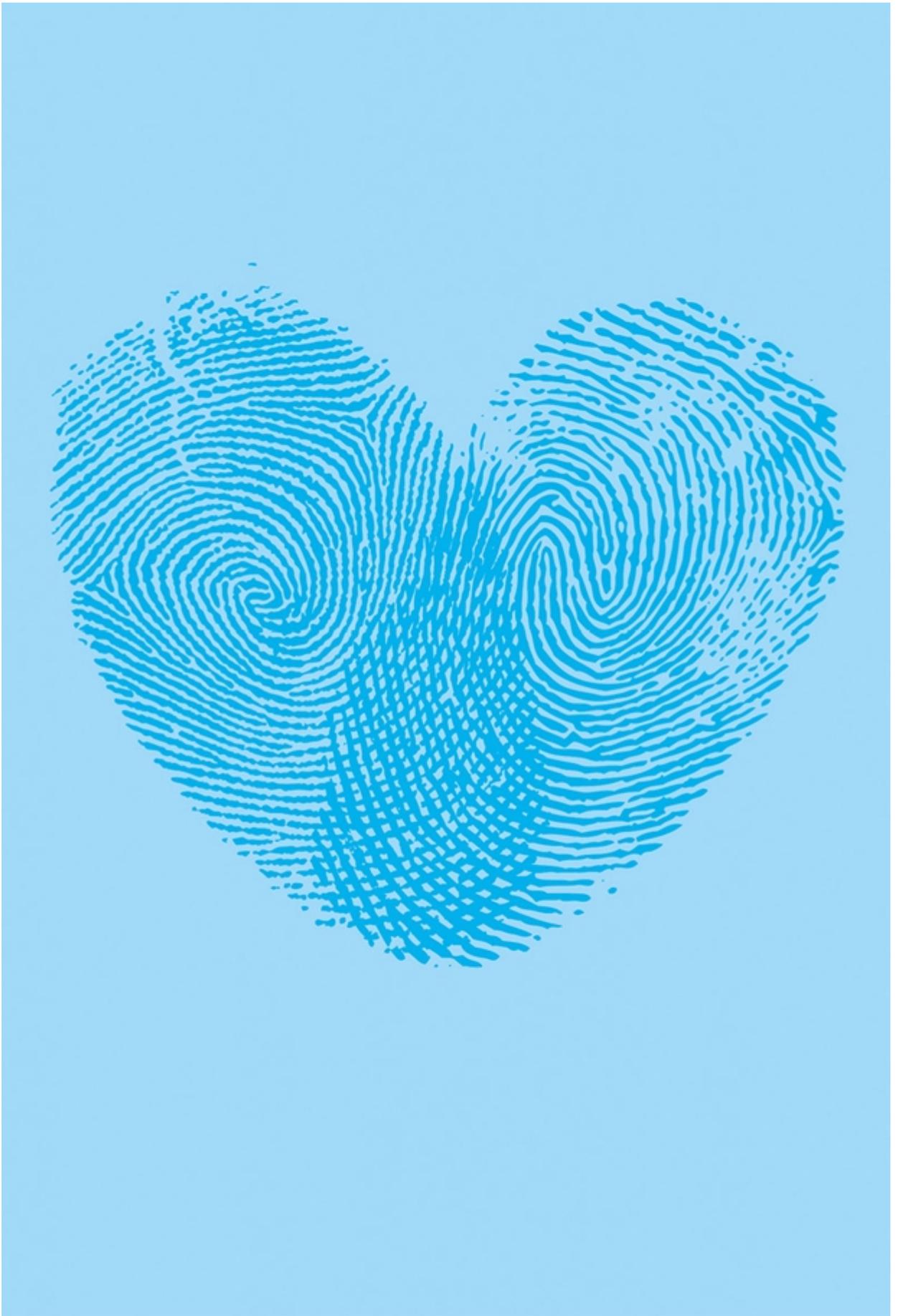
### **Выбор за тобой**

Разумеется, гораздо легче не обращать внимания на мелкие сомнения и принять жизнь, которая не имеет ничего общего не только с мечтой, но и с простым человеческим счастьем. Выход из собственной зоны комфорта — значительная угроза, так как, по определению, внутри нее находишь утешение. Альтернатива не обязательно предполагает совершение чего-либо грандиозного или рискованного — нет, сделай всего лишь то, к чему давно стремился, но считал «неправильным», потому что, видишь ли, кто-то ожидал от тебя иного.

Возможно, ты чувствуешь, что оказался заложником ненавистной работы и вынужден общаться с несимпатичными тебе коллегами только потому, что за это хорошо или, по крайней мере, адекватно платят. Некоторые устраивают себе такую жизнь, которая полностью состоит из зарабатывания денег: пашут, чтобы обеспечить себе лучшее будущее, принося в жертву здоровье и отношения с дорогими людьми. Случается, что их зрелые годы целиком уходят на восстановление физической формы (с запоздалым посещением спортзала, детоксом, лечением) или налаживание отношений с детьми.

Сколько бы тебе ни было лет и как бы ни сложились сейчас твоя карьера, взаимоотношения и личная жизнь, многое в жизни все еще остается впереди

Сколько бы тебе ни было лет и как бы ни сложились сейчас твоя карьера, взаимоотношения и личная жизнь, многое в жизни все еще остается впереди. Не растрчивай впустую отпущенные тебе дни на нелюбимую работу и неинтересных тебе людей. Ведь тебя ждут золотые годы жизни! Возможности зарабатывать любимым делом и уделять больше внимания близким обязательно отыщутся, и жизнь станет счастливой и полной. Ты не первый, кто выбирает этот путь. Становись на старт немедленно — лучшего времени не найти!





## **Идентификация**

Познай себя и свои потребности

Наилучший способ подготовиться к смерти — обеспечить себе прекрасную жизнь. Это не означает, что каждый день нужно проживать как будто он последний.

Не стоит проводить каждый день своей жизни в компании 18 обеспокоенных родственников, склонившихся над твоим одром, и священника, который ждет в коридоре, чтобы тебя причастить.

*Гай Браунинг.*

*Не бейте медузу лопатой*

«Живи каждый день, как будто он последний» — пожалуй, худшего жизненного принципа не придумать. Его смысл состоит в том, что нельзя растрчивать время на вещи, которые не приносят удовлетворения, а заниматься надо только тем, что нравится (если следовать этому принципу, то свои дни следует проводить в поедании шоколада и занятиях сексом). Может, это и здорово, но для большинства из нас неосуществимо. Немедленное вознаграждение (подобное тому, которое испытываешь, расправившись с коробкой шоколадных конфет или бутылкой вина), если его испытывать слишком часто, неизменно вызывает стойкий пагубный эффект. А учитывая, что это не последний день твоей жизни, велика вероятность, что будет время пожалеть о содеянном.

Разумеется, нам приходится делать не совсем приятные вещи (готовиться к экзаменам, тренироваться в спортзале), чтобы потом насладиться плодами своих усилий. Отложенное вознаграждение приходит при условии, что ты будешь держаться изо всех сил и не прекратишь продвижения к конечной цели даже в самые унылые и сложные времена. Беда в том, что конечная цель порой затуманивается из-за несметного количества повседневных событий. Так, работа без отдыха и срока, за которую ты взялся, чтобы отложить денег, становится повседневным атрибутом твоей жизни; должность, которая изначально рассматривалась как временная мера и на которую пришлось согласиться, чтобы избежать безработицы после окончания университета, стала постоянной. Но ты продолжаешь работать, потому что боишься не найти альтернативы.

**Слишком многие из нас не реализуют свои мечты, потому что реализуют свои страхи.**

*Лес Браун*

### **Рутинa**

Чрезмерная занятость может привести к утрате самого смысла работы. Человек трудится безостановочно, времени подумать у него не остается. Рутинa, как болото, безжалостно его затягивает, и становится невероятно трудно «соскочить», чтобы посмотреть на себя со стороны и задать себе вопрос, кому и зачем все это нужно. Все больше времени уходит на то, что нужно, и все меньше остается на то, что хочешь.

Когда в жизни нет места ничему, кроме работы, в том числе любимому занятию, напрашивается единственно возможное решение — взять отпуск. Беда в том, что это ничего не решит: нет смысла чувствовать себя несчастным изо дня в день ради нескольких недель в раю. «Найди баланс!» становится мантрой, которую бормочешь, пытаясь наполнить максимальным удовольствием каждый свободный миг.

Концепция баланса «жизни и работы» предполагает, что цель работы — обеспечить средства для того, чтобы жить своей «настоящей жизнью», то есть делать то, что радует. Между тем для многих людей идеально объединить эти две стороны жизни, сделать их единым целым, с тем чтобы жить в соответствии со своими убеждениями и желаниями. Истинно счастливая жизнь предполагает наличие воли и стимула (а также удовольствия), а чтобы понять, что это означает лично для тебя, нужно обратиться к собственным ценностям и установкам.

**Успех — не ключ к счастью. Счастье — ключ к успеху. Люби свое дело, и успех придет.**

*Альберт Швейцер*

Для того чтобы определить степень своей успешности, нужно осознать свои цели и задачи, а также собственную шкалу ценностей — что ты ставишь превыше всего. Слово «успех» обычно ассоциируется с высоким материальным и социальным положением или местом в карьерной иерархии. Однако у каждого свой собственный, уникальный эталон успеха, и, определяя свои ценности и ориентиры, человек стремится к уровню удовлетворенности жизнью и ощущению счастья, обусловленному его способностью обеспечить для себя ту жизнь, которой он сам желает. Принадлежащая Швейцеру крылатая фраза «Люби свое дело, и успех придет» верна, если одна из составляющих твоего представления об успехе — радость от достижений, осуществление своих целей и задач и чувство собственной реализованности в повседневной жизни.

**Что тебя останавливает: живи здесь и сейчас**

Такого ощущения реализованности можно достичь, только «живя здесь и сейчас» Сказанное означает, что, осознав свои отрицательные переживания о прошлом, следует сосредоточиться на настоящем, на том, чем ты непосредственно занят сейчас. В своей книге *Flow: The Psychology of Optimal Experience* профессор психологии Михай Чиксентмихайи показывает, что наиболее эффективный способ найти счастье — заниматься тем, что полностью поглощает твои разум и чувства (тем самым позволяя испытать психологическое состояние, которое он называет «поток»).

Будучи полностью поглощенным чем-то, человек не может испытывать негативные чувства или допускать в свое сознание хаотические мысли. Время летит незаметно, и, полностью погрузившись в свое занятие, перестаешь замечать какой бы то ни было дискомфорт, например холод и голод. Как утверждает Чиксентмихайи, когда сознание не поглощено деятельностью без остатка, в нем появляется место для негативных мыслей и, отвлекаясь, «сознание сосредоточивается на... недавней обиде и давнишнем разочаровании».

По Чиксентмихайи, счастье — это сильное ощущение радости от достижений и прогресса (в противоположность удовольствию, которое служит для удовлетворения исключительно наших базовых запросов). Достижение этого состояния требует усилий и умственной энергии (то есть это состояние не тождественно тому, что человек испытывает при просмотре телепрограмм или предаваясь каким-либо другим пассивным развлечениям).

Чиксентмихайи выделяет девять различных составляющих, наличие которых — неременное условие для «вхождения в поток»:

- четкие цели;
- незамедлительная реакция на собственную деятельность;
- соответствие задачи уровню компетенции;
- сплав действия и осознанности;
- исключение отвлечения внимания;
- отсутствие страха неудачи;
- отсутствие стеснительности и смущения;
- искаженное представление о времени;
- работа ради самой работы (а не ради вознаграждения).

Вспомни, с тобой когда-нибудь случалось нечто подобное? Чем именно ты занимался? Какая работа способна вызывать у тебя такие ощущения?

Чувствовать себя успешным и счастливым — для этого придется сочетать деятельность, которая полностью захватила бы тебя и одновременно позволила максимально реализовать себя в личной жизни. Для большинства из нас заниматься любимой работой — всего лишь полдела, придется найти время и возможности, чтобы поддерживать содержательные взаимоотношения со своими родными и близкими.

Нередко случается, что вплоть до конца жизни человек не осознает, что зря растратил огромное количество времени по пустякам. Не доводи до такого, удели немного времени душевной работе, которая поможет тебе осознать свою смертность и проанализировать свою жизнь: оставшиеся в твоём распоряжении годы бесценны, и из них нужно извлечь максимальную пользу.

Учиться на ошибках других и сделать так, чтобы у тебя самого в старости не возникло сожалений, можно только оптимально используя все возможности, которые дает жизнь, и живя так, как хочешь именно **ты**, а не следуя ожиданиям других. Это нелегко. Чтобы проанализировать свою жизнь и определить, такой ли жизни ты хочешь, потребуется мужество. Если твоя теперешняя жизнь тебя не устраивает, прими меры, чтобы изменить ее к лучшему. Иногда требуется особый сигнал к пробуждению или тяжелая утрата. Не медли ни минуты — будь готов сменить курс без промедления.

### **Одна TED-конференция<sup>4</sup>**

В своей эмоциональной лекции TED «Три вещи, которые я узнал в процессе крушения самолета» Рик Илайэ поделился мыслями, мелькнувшими в его сознании, когда отключились двигатели и он услышал команду пилота «К столкновению приготовиться!»: «Все меняется в мгновение ока.

Намечаешь себе какие-то дела, встречи с друзьями, опыт, который мечтаешь получить».

Он сказал, что не желает больше откладывать жизнь на потом, что сожалеет о годах, которые растратил на ничего не значащие пустяки, вместо того чтобы посвятить их людям, которые значили все. По его словам, с того дня он никогда больше не ссорился с женой. «Я больше не стремлюсь быть правым, я стремлюсь быть счастливым», — отмечает он. Он осознал, что по-настоящему важно только одно — быть хорошим отцом. (На самом деле самолет удачно приземлился на Гудзон в Нью-Йорке.)

Рик Илайэс подчеркнул, что ему был ниспослан великий дар: заглянув в глаза смерти, остаться в живых и обрести шанс прожить оставшиеся годы по-новому. Не обязательно быть на волосок от смерти, чтобы осознать, как нужно изменить свою жизнь.

## 9/11

Помнишь те последние трагические телефонные звонки от пассажиров самолета, разбившегося о башни-близнецы в 2001 году? А ты кому бы позвонил? Что бы сказал? Ты достаточно времени проводишь с самыми дорогими тебе людьми? Ты говоришь им слова, которые сказал бы, будь это последний телефонный звонок? Не жди критических ситуаций, чтобы осознать, что действительно важно в твоей жизни — осознай, кем и чем ты по-настоящему дорожишь.

А может, позвонить им прямо сейчас?

Перед смертью от рака в июне 2013 года писатель Иэн Бэнкс написал благодарственные письма всем своим любимым авторам, выразив свою любовь и признательность за их произведения. Если в твоём окружении есть люди, которые сделали твою жизнь богаче, а ты до сих пор не поблагодарил их за это, попробуй написать письмо каждому из них.

### **Что тебя останавливает: обратись к своим ценностям**

Скорее всего, ты никогда не пытался определить свои ценности конкретно. При этом, осознаём мы это или нет, каждый из нас живет в соответствии с некоторым набором ценностей. Вероятно, тебе пока не удалось сесть и определить, что это за ценности. Мы просто руководствуемся своим интуитивным пониманием добра и зла, «правильного» порядка вещей и «надлежащего» поведения людей. Твои собственные ценности обусловлены ценностями твоей семьи и общественными устоями. Однако если ты решил что-то менять в своей жизни, стоило бы сделать паузу и подумать о ценностях, которые ты исповедуешь в настоящее время.

**Допускай в свое сознание только те мысли, которые соответствуют твоим принципам и за которые тебе не будет стыдно. Качества, из которых сложится твой характер, — твой выбор. День за днем твои решения, мысли и действия формируют твою личность. Твоя нравственная целостность и есть твоя судьба... Это свет, указывающий тебе путь.**

#### *Гераклит*

Образ жизни человека обусловлен его ценностями, которые находятся в постоянном развитии: на разных жизненных этапах меняется их приоритетность и место в общем рейтинге. По существу, от них зависит, как человек оценивает соответствие своей жизни внутренним установкам. Если работа соответствует его личным принципам, то, скорее всего, она ему нравится. Если «свободное» время и время, проводимое с родными и близкими, отражает ценности и идеалы человека, то он положительно оценивает себя и испытывает удовлетворение от жизни.

Социолог Морис Месси описал три основных периода формирования ценностей в жизни человека. Первый — период импринтинга, длящийся с рождения до семи лет. В этот период мы слепо все принимаем и учимся отличать добро от зла.

Период с восьми до тринадцати лет называют имитацией, когда мы копируем других людей, главным образом родителей.

Период с тринадцати до двадцати одного года называется социализацией, когда на нас в наибольшей степени влияют ровесники. В этот период мы формируемся как личности и часто сознательно пытаемся освободиться от более раннего влияния. Наши ценности подкрепляются в процессе общения с людьми, чьи взгляды и характеристики аналогичны нашим и в целом присущи соответствующей группе.

**Когда я поступаю хорошо, то и чувствую себя хорошо; когда я поступаю плохо, я чувствую себя**

**плохо, и это моя религия.**

*Авраам Линкольн*

При этом если чувствуешь, что всегда приходится поступаться своими ценностями, например если работаешь в компании с корпоративными принципами (в частности, в сфере вознаграждения за труд и заботы о сотрудниках), не соответствующими твоим ценностям, то тебя ждут постоянные разочарования и неудовлетворенность жизнью. Возможно, в прошлом финансовое благополучие было одним из твоих высших приоритетов, который побуждал неустанно добиваться продвижения по службе. Но жесткая атмосфера соревнования (пусть некогда она и была тебе по нраву) больше не соответствует твоим запросам и потребностям. Изменились твои взгляды на жизнь, а вместе с ними твои ценности (может, ты уже давно укрепил свое материальное положение), и теперь ты хочешь трудиться в гармоничной и бесстрессовой рабочей среде.

**Чтобы изменить человека, необходимо изменить его представление о себе самом.**

*Абрахам Маслоу*

Иногда люди не работают, например находясь в отпуске или на больничном, — тогда-то к ним и приходит осознание того, что им претит сама мысль о возвращении к работе. Такое часто случается с родителями, которые выходят на службу по окончании отпуска по уходу за ребенком. Шкала ценностей человека переворачивается, и у него исчезает всякое желание сидеть вечерами на работе в стрессовой обстановке. Приоритетом становится семья — а также желание подольше поспать. Из-за этого иногда возникает чувство вины. Человек считает, что он обязан продолжать жить своей обычной жизнью и не обращать внимания на то, что произошло нечто значительное, в корне изменившее его прежние ценности.

Аналогично, если среди ценностей фигурируют социальная справедливость, равенство и уважение ко всем людям, независимо от возраста, национальности и религиозной принадлежности, человеку не понравится жить в стране, в которой проводятся в жизнь иные концепции. Какие ценности у того или иного государства или, по крайней мере, его руководства, легко понять, если знать, за какие заслуги там присуждаются звания и медали (в частности, офицера или командора Превосходнейшего ордена Британской империи<sup>2</sup>), и весьма любопытно бывает понаблюдать историческую динамику таких заслуг.

**Людям, не особо интересующимся духовной стороной жизни, не следует думать, что общечеловеческие ценности не имеют к ним отношения. Внутреннее спокойствие живого и умиротворенного сознания — источник настоящего счастья и крепкого здоровья. Человеческий ум доносит до нас, какие из наших эмоций положительные и полезные, а какие — вредоносные: такие эмоции следует держать в узде или избегать их.**

*Страничка Далай-ламы XIV на Facebook, 12.07.2012*

Осознание того, что ценности изменились (и будут меняться в дальнейшем), помогает определять истинные жизненные приоритеты. Вместо того чтобы прозябать на работе, которая перестала приносить удовлетворение, и испытывать чувство вины за то, что ты перестал соответствовать должностным требованиям, не лучше ли провести переоценку ценностей и заново установить для себя приоритеты? Среди возможных решений — дауншифтинг, частичная занятость и даже полная смена рода деятельности.

Среди причин переезда из города в сельскую местность (а иногда и в другую страну) обычно называют желание растить детей в атмосфере «старомодных» ценностей, в которую, как считается, можно погрузиться именно там. А причины, на которые люди ссылаются при разводе или переходе к раздельному проживанию, часто сводятся к тому, что между ценностями супругов возникла пропасть, которая в начале их взаимоотношений не была так очевидна. Расставаясь, партнеры говорят о возникших между ними разногласиях по поводу денег, воспитания детей, способов проведения досуга. Такие доводы обычно коренятся в разнице их ценностей.

**Транжирить или скупердяйничать?**

К примеру, если ты транжира, то получаешь удовольствие от самой возможности тратить. Немедленное удовлетворение происходит из покупательной силы денег, и пусть ненадолго, но покупки снова и снова дарят тебе острые ощущения. Удовольствие зачастую не имеет ничего общего с необходимостью: человек упивается самим процессом приобретения. Упоение длится около 90 секунд после совершения покупки, после чего все нужно повторить, иначе не заглушить чувства сожаления, которое нередко сопровождает весь этот процесс.

**Когда я хожу по магазинам, мир становится лучше — он просто великолепен. Но вдруг великолепие исчезает, и приходится все начинать сначала.**

*Софи Кинселла. Тайный мир шопоголика*

Транжира оправдывает свои покупки тем, что он их заслужил, а также потребностью поднять себе настроение или необходимостью приобрести подарки для других людей. Он считает, что абсолютно правильно относится к деньгам: «Это всего лишь деньги», — заявляет он. Себя транжира считает щедрым человеком, а своих критиков — скрягами и жмотами.

Напротив, если ты скряга, значит, убежден, что деньги зарабатываются тяжким трудом и их не пристало транжирить на глупости. Если тебе больше нравится экономить, чем тратить, экстравагантные и ненужные покупки партнера будут тебя раздражать. Ни одно из названных выше противоречий в денежном вопросе не создает проблем и даже не возникает, если человек живет один и сам распоряжается своими финансами. Однако когда во взаимоотношениях партнеров сталкиваются противоположные ценности, конфликт неизбежен, каким бы ни было их финансовое положение.

### **Как разрешить конфликт?**

Если у тебя есть партнер (или ты только собираешься вступить в отношения с кем-нибудь) и один из вас любит тратить деньги, а другой считает необходимым откладывать, следует открыто и честно сообщить друг другу о своей позиции по денежным вопросам, равно как и о своем финансовом положении. Общие ценности часто служат основой для счастливых, долгосрочных отношений между очень разными на первый взгляд людьми. Может, среди твоих знакомых найдется пара, в которой один партнер общительный, а от другого слова не добьешься? В таком случае часто говорят: «Противоположности притягиваются». Между тем гораздо более вероятно, что, несмотря на личностные различия, *у этой пары одинаковые ценности.*

Учитывая, что ценности становятся предметом размышлений и обсуждений достаточно редко, случается, что нас влечет к людям, которые, как нам кажется, разделяют наши понятия, вкусы и образ жизни. Начинается совместная жизнь, и вплоть до того или иного знакового события (потери работы, беременности и т. п.) партнерам даже не приходит в голову, что у них разные ценности. Тут-то и начинаются ссоры. Некоторые люди проходят через этот процесс снова и снова, каждый раз с новыми партнерами, не осознавая, в чем кроется истинная причина несложившихся отношений.

В Великобритании все большую популярность приобретают сайты знакомств: по сведениям интернет-компании comScore, занимающейся маркетинговыми исследованиями, на сентябрь 2012 года на таких сайтах было зарегистрировано 5,7 миллиона человек. Недавнее исследование, проведенное специалистами в области психологии Университета Чикаго, с участием 20 тысяч человек, вступивших в брак в период между 2005 и 2012 годами, выявило, что вероятность развода и раздельного проживания у пар, познакомившихся по интернету, на 25 процентов ниже, чем у познакомившихся случайно. Чуть больше трети опрошенных познакомилась со своими будущими супругами через сайты знакомств, и их ответы продемонстрировали, что они чувствуют себя счастливее тех, кто познакомился на работе, в баре или на свидании вслепую.

Исследователи объясняют такие результаты ничем иным, как многообразием выбора зарегистрированных в сети потенциальных партнеров, однако причина может также состоять в том, что при регистрации на сайте требуется предоставить достаточно подробную информацию о себе. Сообщение информации о себе, своих интересах, убеждениях и ценностях в самом начале отношений может стать одним из факторов успешности брака (при этом нельзя не отметить, что данный отчет был составлен по заказу брачного сайта eHarmony).

## Будь честен относительно своих ценностей

Честная оценка своих идеалов и принципов поможет точно ответить на вопрос, почему у тебя возникает чувство неудовлетворенности жизнью. При ответе на этот вопрос будет полезно быстро записать где-нибудь все, что немедленно приходит на ум. Какие ценности для тебя наиболее значимы? Те ли это ценности, которыми ты стараешься руководствоваться в жизни? Наиболее точно ответить на этот вопрос можно, вспомнив, какое поведение других людей ты одобряешь (или порицаешь). Попробуй прямо сейчас записать хотя бы пять поведенческих характеристик, которые отвечают твоим ценностям. Список может быть продолжен по мере поступления новых идей.

**Люди склонны сосредотачиваться на ролевых моделях. Наиболее эффективный метод — найти антимодели, то есть людей, на которых ты не хочешь быть похож, когда вырастешь.**

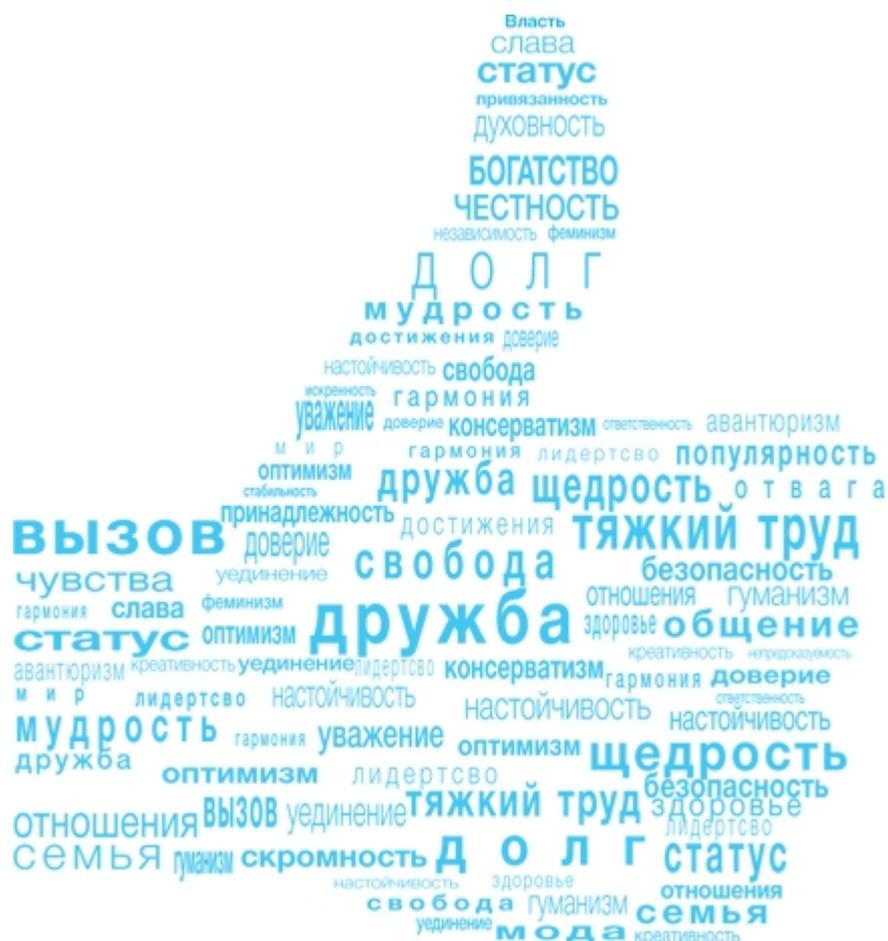
*Нассим Николас Талеб*

Если ты затрудняешься четко определить свои ценности, вспомни, когда последний раз ты был счастлив. Попробуй выявить факторы своего счастья: с кем ты, где ты, чем занимаешься, делаешь ли добрые дела на благо других? Полезно также поразмышлять, что позволяет тебе гордиться собой: заработанные деньги, забота о семье, завершение проекта, хорошая физическая форма и физическая активность, создание каких-либо вещей. Возможно, ты придешь к выводу, что лично для тебя высшая ценность — помощь другим, собственный личностный рост или наличие содержательной работы.

Если ты желаешь добиться перемен в значимых областях своей жизни, таких как карьера и взаимоотношения, будь готов к серьезным размышлениям и подготовительной работе, иначе ты лишишь себя шанса добиться оптимального результата. Размеренно и тщательно определить свои нынешние ценности — задача не из легких, и, вероятно, придется преодолеть соблазн пропустить описанное ниже упражнение. Однако поддаваться этому соблазну не стоит: ведь четкое представление о том, что ты ценишь, позволяет принимать разумные решения в отношении своего будущего — решения, которые будут отвечать твоим внутренним убеждениям и установкам.

Составив список ценностей, выбери одну из них и вспомни случай, когда тебе удалось наглядно продемонстрировать на практике, как высоко ты ставишь соответствующее поведение. Возможно, вспомнится момент, когда все оказалось наоборот?

Разумеется, выбирать из списка «благородные» качества легко. Все происходит так же, как при заполнении заявления о принятии на работу: тебя просят указать сильные стороны, и тут же на ум приходят чудесные слова, которые, как ты считаешь, соответствуют действительности. А дальше начинаются проблемы: словам приходится искать подтверждение.



Представим, что в качестве одной из своих высших ценностей ты называешь **честь**.

*Тогда попробуй ответить на перечисленные ниже вопросы.*

Когда-нибудь с тебя спрашивали слишком малую цену в магазине или ресторане? Как ты поступил?

Ты всегда честно указываешь свою квалификацию и опыт, заполняя анкету при поступлении на работу?

Приходилось ли тебе преувеличивать сумму страхового возмещения?

Попытайся вспомнить, когда за последние несколько недель ты на практике воплотил (или не воплотил) ценности из своего списка — таким образом можно протестировать их подлинность. Может статься, ты принимаешь желаемое за действительное? (Такой же тест можно провести для проверки подлинности ценностей, заявленных другими людьми.)

Когда будет составлен окончательный список, который ты считаешь правильным и отражающим твою сущность, попытайся расположить каждый пункт в порядке убывания значимости таким образом, чтобы первые три позиции занимали ценности, с которыми согласятся люди, лучше всего тебя знающие (стоит к ним обратиться). Четко установив свои ценности, ты создаешь себе надежную опору для принятия решений, направленных на коренные — или же малые — сдвиги в твоей жизни.

Храни список своих ценностей в самом доступном месте, пополняй его и изменяй по мере возникновения новых идей. Чем больше выбор при принятии решений, тем полезнее обращаться к своей шкале ценностей — той, что тобой продумана и определена как верная. Можно даже сравнить свой список со списками своих партнеров и друзей. Это может послужить тестом на совместимость.

**Ничто в итоге не свято, кроме цельности собственного разума.**

*Ральф Уолдо Эмерсон*

## Чего ты хочешь от жизни?

Порой жизнь несется с такой скоростью, что трудно уделить время размышлениям о том, чем ты занимаешься и что тебя к этому побуждает. Тем не менее спроси любого родителя, чего он хотел бы для своих детей, и он ответит: «Просто хочу, чтобы они были счастливы», или «Хочу, чтобы они обрели нечто, приносящее радость и удовлетворение в жизни», или «Хочу, чтобы они реализовали свой потенциал», или «Хочу, чтобы жизнь дала им возможности, которых не было у меня».

Чтобы жить по-настоящему счастливой жизнью, цель и преодоление необходимы в той же мере, что и удовольствия

Родители нередко говорят, что они желают своему чаду богатства и славы, как будто, взглянув на ребенка, можно однозначно заключить, что счастье ему принесет жизнь, исполненная целеустремленности и борьбы, в то время как для многих взрослых само понятие «счастье», похоже, неразрывно связано с деньгами, славой и удовольствиями.

Чтобы жить по-настоящему счастливой жизнью, цель и преодоление необходимы в той же мере, что и удовольствия. Деньги и слава способны обеспечить людям удовольствие в виде немедленного вознаграждения, но, как на собственном горьком опыте убедились многие богатые и знаменитые, все это мимолетно и пусто, если цель и преодоление в жизни отсутствуют.

## Сожаления живущих

Опрос двух тысяч взрослых людей, проведенный общественной медицинской организацией British Heart Foundation в 2012 году, показал, что свыше половины опрошенных сожалели о выборе супруга, места проживания, карьеры. Около 20 процентов женщин, принявших участие в опросе (по сравнению с 10 процентами мужчин), сожалели о времени, потраченном впустую на отношения с неподходящим партнером. Больше всего сожалений опрошенные высказали по поводу того, что пришлось слишком мало путешествовать по миру.

Опрос показал, что в мыслях о том, что в жизни что-то надо было сделать иначе, мы проводим в среднем более двух часов в неделю. В основном люди сожалеют о десяти вещах, которые совершили (или не совершили), причем главная причина несовершенного — отсутствие денег (при том что, по мнению 25 процентов, двигаться вперед им мешали дорогие им люди, и еще 32 процента объясняют свое бездействие отсутствием достаточной решимости).

## Десять главных сожалений

Недостаточно путешествовал и мало повидал мир.

Потерял связь с друзьями.

Мало тренировался.

Накопил недостаточно денег.

Начал курить.

Ленился в школе.

Неправильно выбрал карьеру.

Впустую потратил годы на неподходящего парт-нера.

Неправильно питался.

Недостаточно интересовался жизнью бабушки и дедушки при их жизни.

Какие из этих десяти сожалений испытываешь ты? Какие добавишь к нашему списку? Если взять список, представленный ниже, что из указанного в нем еще можно исправить? А в твоем списке найдутся сожаления, все еще поддающиеся исправлению? Единственное, с чем уже ничего не поделаешь, занимает нижнюю строчку нашего списка: кто-то из знакомых умер, и ты испытываешь сожаление по поводу того, как сложились ваши взаимоотношения. В этом случае выход только один: никогда в будущем не веди себя подобным образом по отношению к другим дорогим тебе людям.

**Что тебя останавливает: не доводи до сожалений, действуй сейчас же**

Что касается первых девяти пунктов нашего списка, здесь еще можно все поправить. Если испытываешь те же сожаления (или в списке указаны сожаления, которые ты, возможно, будешь испытывать), не медли ни минуты, сразу приступай к исправлению ситуации. В последующих главах мы рассмотрим способы выявить и изменить единственное обстоятельство, которое способно преобразовать твоё отношение к жизни, что, в свою очередь, позволит тебе жить радостно и счастливо.

### **Что тебя останавливает: никаких сожалений**

Можно изменить взгляд на жизнь и увидеть свои сожаления в новом свете. В частности, по-новому посмотреть на годы, впустую потраченные на неподходящего партнера. Какими бы ни были отношения перед расставанием, пока вы были вместе, ты не раз испытал счастье и удовлетворение. Думай об этих чудесных моментах, а не о плохих временах. Ты вышел из этих отношений слегка травмированным, но стал старше и мудрее, и полученный опыт можно использовать в новых отношениях. Ты оценишь те стороны характера своего нового партнера, которых не было у прежнего, сам станешь лучше благодаря своим несложившимся отношениям и, даст бог, не повторишь прежних ошибок.

Или же твоей единственной переменной может стать решение, что теперешние сожаления ты используешь для изменения поведения в будущем. Так, потеряв связь с друзьями, следует подумать о причинах произошедшего и решить, хочешь ли ты вернуть их в свою жизнь. Если да, это не означает, что они обязательно будут открыты для возобновления вашей дружбы. Но попробовать стоит. В наше время никто не может пропасть без следа, и найти человека достаточно просто. Напротив, ты, возможно, решишь, что эта дружба себя исчерпала, но твоё чувство сожаления укажет тебе, как драгоценна дружба вообще, и научит тебя ценить тех, кто находится рядом с тобой сейчас.





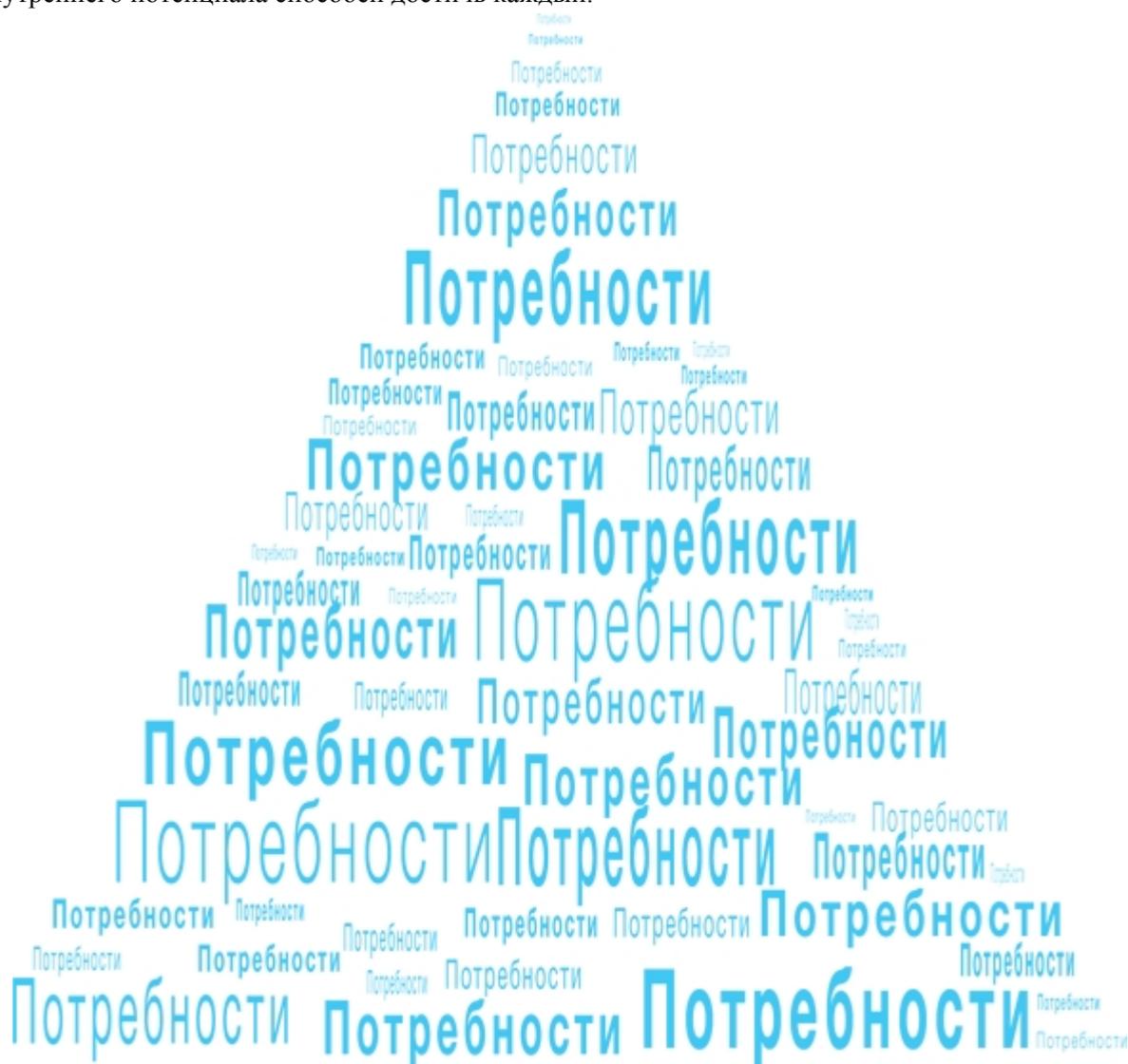
## **Осознание**

Значение цели и смысла жизни

Убеждения становятся мыслями, мысли — словами,  
слова — действиями, действия — привычками,  
привычки — ценностями, ценности — судьбой.

*Махатма Ганди*

В 50-е годы американский психолог профессор Абрахам Маслоу занимался изучением успешных, удовлетворенных жизнью людей (в том числе Авраама Линкольна, Альберта Эйнштейна и себя самого). Результаты его исследований сводились к тому, что успех и удовлетворенность жизнью — естественное состояние любого человека и эффективности и полной реализации своего внутреннего потенциала способен достичь каждый.



Как продемонстрировал Маслоу, сразу после удовлетворения наших базовых нужд (сначала в еде, воде и сексе, затем в крове, безопасности и одежде) можно переходить к удовлетворению социальных потребностей, а после этого — к обретению самоуважения и, наконец, — к высшей цели, тому, что он называет самоактуализацией. Самоактуализация напрямую связана с потребностью в обретении цели и смысла жизни, с тем, чтобы работа, деятельность и само существование соответствовали нашим ценностям и убеждениям. Маслоу утверждает, что это высшее состояние, которого способен достичь человек, и *достичь его под силу каждому*.

**Разумеется, конкретная форма, которую эти потребности принимают, может существенно отличаться от человека к человеку. У кого-то они выражаются в стремлении стать идеальной матерью, у кого-то — в желании достичь спортивного мастерства, а у кого-то — в создании произведений живописи или изобретениях.**

*Абрахам Маслоу*

Маслоу выявил 15 общих характеристик людей, которые он называет самоактуализаторами, подчеркивая, что не обязательно проявлять сразу все 15 характеристик. При этом их наличие у человека не означает, что он — само совершенство. Их наличие означает только то, что человек на

самом деле реализует свой потенциал и его усилия, достижения и уровень удовлетворенности жизнью находятся в гармонии с его ценностями.

### 15 характеристик-самоактуализаторов по Маслоу

Принятие себя и других.

Высокая креативность.

Способность выносить неопределенность; восприимчивость к ситуации.

Спонтанность в действиях и мыслях.

Забота о благополучии других.

Концентрация на проблеме (а не на самом себе).

Нестандартное чувство юмора.

Потребность в уединении.

Способность к вершинным переживаниям.

Эгалитарные взгляды.

Принятие других культур при отсутствии нарочито нетрадиционной жизненной позиции.

Высокая нравственность.

Содержательные взаимоотношения с несколькими людьми.

Глубокое осознание значимости базовых жизненных переживаний.

Способность сохранять объективность в отношении жизненных событий и обстоятельств.

По мнению Маслоу, указанные выше черты присущи успешным и удовлетворенным жизнью людям. Сколько таких черт есть у тебя? Имей в виду, не обязательно приписывать себе все пятнадцать. Маслоу считает, что отсутствие у людей перечисленных выше характеристик объясняется неудовлетворенностью их базовых потребностей. По его мнению, лишенная указанных ценностей жизнь — прямой путь к депрессиям, цинизму, отчуждению.

### Первостепенное значение цели и смысла жизни

Наличие в жизни цели и смысла — высшая ценность для большинства из нас, но проблема состоит в том, что можно на всю жизнь застрять где-то посреди пирамиды Маслоу, постоянно повышая уровень своего жилища, продуктов питания и одежды с целью обретения чувства причастности к социуму и повышения самооценки. Материальные блага превращаются в самоцель, заставляя нас бесконечно переезжать, заново обустраивать свое жилище, заикливаться на питании и диетах, ресторанах и меню, покупать все новую и новую одежду и аксессуары (реальность такова, что множеству состоятельных и знаменитых людей как будто больше ничего и не надо).

При таком подходе к жизни можно вступать в различные социальные группы, находить настоящих друзей, вести богатую светскую жизнь — и, если повезет, таким образом обрести самоуважение. Однако все мы в глубине души стремимся возвыситься над этой суетой и перейти на следующую ступень бытия, достигнув того, что Маслоу называет самоактуализацией, то есть понимания, зачем мы пришли в этот мир. Не осознав высшую цель своей жизни, никогда не испытать истинного счастья и не избавиться от смутного чувства, что смысл твоего бытия так и остался для тебя загадкой.

Та часть модели Маслоу, которая соответствует атрибутам жизни на промежуточных этапах пути к вершине самореализации, содержит *описание* (которое не должно восприниматься как *предписание*) успешных людей (главным образом мужчин). Он не упоминает телевизор с плоским экраном, хорошем доме с садом, новой машине и всех прочих «прелестях», которыми, как ты считаешь, следует обзавестись *до* того, как начать жить жизнью своей мечты — той, что составляет твою конечную цель.

**Если жизнь сводится исключительно к зарабатыванию денег, это говорит о скудности устремлений человека. Это значит, что человек слишком мало от себя требует. Потому что свой настоящий потенциал можно осознать, только замахнувшись на великое.**

*Барак Обама*

Посещая бедные страны, понимаешь, что живущим в них людям тоже дано выйти на вершину треугольника Маслоу (познав любовь, сопричастность, самореализацию). Иерархия потребностей Маслоу не универсальна; скорее она отражает ценности мужской половины западного среднего класса. Если посмотреть на достигших «успеха» с той точки зрения, что все это люди, последовавшие за своей мечтой несмотря на незавидное происхождение и жизненные неудачи, становится очевидным, что необязательно первым делом завладеть всеми возможными материальными благами и только потом вспомнить о своей мечте.

### Люди, которые достигли успеха, несмотря на неблагоприятные обстоятельства

**Ван Гог:** при жизни продал одну-единственную картину и часто голодал.

**Альберт Эйнштейн:** не говорил до трех лет, а читать научился в семь. Был исключен из школы, родители и учителя считали его умственно отсталым.

**Опра Уинфри:** провела детство в бедности, в доме, где была весьма агрессивная обстановка. Была уволена с должности телевизионного журналиста как профнепригодная для телевидения. По ее собственным словам, «не считает себя бедной, лишенной будущего девочкой из гетто, которая выбилась в люди». Напротив, «считает себя человеком, который с детства понимал, что должен взять ответственность за свою судьбу на себя и реализовать свои возможности».

**Луиза Мэй Олкотт:** семья вынуждала ее найти работу служанки, что позволило бы сводить концы с концами.

**Виктор Э. Франкл:** австрийский психолог, разработал свою знаменитую методику лечения, находясь в концентрационном лагере. Он призывал: «Живи, как будто живешь второй раз, а первую жизнь прожил неправильно».

**Стивен Кинг:** когда отец бросил мать, ему было два года, и им пришлось жить на подачки родственников. Первую книгу Кинга «Кэрри» отвергали 30 раз; его жена спасла эту книгу, вытащив из мусора.

**Мадам Си Джей Уокер:** родилась в семье бывших рабов и фермеров, стала вдовой в возрасте 20 лет. Основала косметический бизнес и стала первой в Америке женщиной-миллионером, добившейся успеха исключительно своими силами. Она рассказывала: «Мне приходилось самой создавать свою жизнь и возможности! Но я победила! Не сидите и не ждите, когда жизнь даст вам шанс. Идите и создайте его сами».

**Майя Анжелу:** американская поэтесса, писательница и актриса, онемела на пять лет после того, как в восьмилетнем возрасте была изнасилована сожителем матери. Она говорила: «Человеку не всегда от рождения дается мужество, но всегда дается потенциал. Без мужества невозможно последовательно реализовать другие добродетели — не получится быть добрым, верным, милосердным, великодушным или честным».

**Майкл Кейн<sup>2</sup>:** рос на грани бедности; от рождения был болен рахитом; мать была поденщицей, помогала хозяевам по дому; отец — игроком и пьяницей, тратившим все деньги на ставки и выпивку. Их дом был разрушен во время бомбардировок Лондона.

Множество знаменитых музыкантов и поп-исполнителей имели незавидное детство. Они не ставили себе задачу прежде всего удовлетворить свои материальные запросы и полностью посвятили себя созданию музыки, получая огромное удовольствие от своего занятия. Они не позволяли критике (и конкурентам) остановить их. Как известно, даже Битлам в первой же записывающей компании сказали, что их музыка «не понравилась, к тому же игра на гитаре отжила свой век».

Удовлетворенные материальные запросы и надлежащее положение в обществе не обязательны для того, чтобы жить содержательной и радостной жизнью. При этом отказ от материальных благ, которые давно уже стали привычными, потребует самой серьезной мотивации и решительности.

Идти за мечтой

Интернет-издательство, в котором работала Дженни, несло убытки и собиралось сократить пятерых сотрудников. Дженни не была замужем и жила одна. Она посещала любительский драматический кружок и в душе всегда мечтала стать актрисой. Она понимала, что это чревато серьезной материальной нестабильностью, но все-таки после сокращения штата решила хотя бы дать себе шанс зарабатывать на жизнь любимым делом. Сначала она выехала из своей квартиры и сняла комнату в общем доме, потом разослала всем знакомым письма, в которых сообщала о своем решении и просила нанять ее убирать квартиры, предупредив, что если ей удастся все-таки найти работу, то убирать она сможет только от случая к случаю. Так было девять лет назад, а сейчас она работает в брайтонском Maydays, занимается озвучкой, преподает искусство импровизации (и по-прежнему немного подрабатывает уборщицей). По ее словам, сначала она была весьма обескуражена угрозой увольнения. Той самой единственной переменной для нее стало изменение отношения к сокращению: она посмотрела на него как на шанс заняться любимым делом. Как только эта переменная произошла, все остальное свелось к составлению плана реализации своей мечты. По ее словам, она никогда еще не была так счастлива.

### **Что тебя останавливает: рассматривать каждое препятствие как шанс**

Чтобы избежать разочарований, люди нередко не позволяют себе мечтать и желать того, что, по их мнению, им не дано получить. Они примиряются с работой, которая не приносит радости, называют себя реалистами, поскольку пытаются уберечься от огорчений, которые непременно последуют в случае неудачи. Быть реалистом для некоторых означает заглушать свои мечты, при этом заявляя вслух, что они хотят заниматься совсем не тем, к чему стремятся в глубине души.

**Огромная опасность для большинства из нас таится не в том, что наши мечты слишком высоки и нам до них не дотянуться, а в том, что они совсем невысоки и дотянуться до них труда не составляет.**

*Микеланджело*

### **Сожаления**

Посмотри на свою жизнь — приходилось тебе что-то сделать, а потом раскаяться? В чем ты раскаиваешься? А как насчет поступков, которые ты не совершил, возможностей, которые упустил? Говорят, что страх серьезных перемен происходит, в частности, из страха раскаяния в сделанном выборе. Ведомые этим страхом, мы нередко делаем выбор, совершенно противоречащий здравому смыслу. Так, человек остается на своей должности, а не просит повышения в другом городе из страха, что там у него ничего не получится, потому что, по его мнению, искать счастья в другом городе непродуктивно.

В своей книге *If Only* Ник Риз показывает, что если принятое решение оказывается ошибочным, это можно пережить: по его мнению, как только начинаешь действовать во исполнение какого-то решения, просто принимаешь это решение как данность. А вот если ничего *не предпринимать*, сожаления тебе обеспечены. Иными словами, бездействие, вызванное страхом перед последствиями, именно спровоцирует эти последствия. Бездействие порождает стойкое подавленное состояние. Собственно говоря, бездействие и нерешительность означают, что ты будешь всю жизнь раскаиваться и ругать себя, что ничего не сделал для осуществления своих желаний.

### **Что тебя останавливает: ничего не откладывая на потом**

Откладывать жизнь на потом означает, что, осознавая свои мечты и желания, ты тем не менее всегда находишь предлог не приступать к их осуществлению. Ты убеждаешь себя, что сейчас у тебя голова идет кругом от происходящего, но как только все вернется на круги своя и ты снова сможешь здраво мыслить и рассуждать, то сразу приступишь к плану оптимального обустройства своей будущей жизни.

В твоей теперешней жизни могло произойти что угодно: возможно, один из твоих родителей болен, или у твоего ребенка неприятности в школе, или тебя недавно завалили работой. Ты думаешь: «Когда все кончится, я займусь ...» или «Я придумаю, как ...» Ты переносишь реализацию своей мечты в какое-то мифическое будущее, когда все станет просто и ясно и уже ничто не сможет тебе помешать. Для многих людей «правильное» время не настает никогда. Жизнь всегда полна сбоев и суеты — ведь это жизнь. Все дело в том, чтобы отличать ситуацию, когда ты на самом деле слишком перегружен (рождение ребенка, тяжелая утрата, болезнь), чтобы размышлять о будущем, от той, когда ты просто используешь обычные

жизненные радости и огорчения как предлог, чтобы ничего не делать. Действительно, трудные времена вызывают бессонницу, эмоциональное и физическое истощение — для существенных перемен худшего времени не сыскать. Но и ждать, пока все станет сладко да гладко, означает тянуть с решением жизненно важных вопросов, пока не упустишь момент окончательно.

К примеру, когда никак не можешь принять какое-нибудь решение, в голову упорно лезут следующие мысли:

«Не смогу этого сделать, пока не получу наследство»,

или «Не смогу этого сделать, пока не похудею»,

или «Не смогу этого сделать, пока не выплачу ипотеку»,

или «Не смогу этого сделать, пока дети не станут жить самостоятельно»,

или «Не смогу этого сделать, пока не найду работу получше».

Каждый раз, когда ловишь себя на том, что начинаешь фразу с «как только...», остановись и осознай смысл своих слов. В основе подобного образа мыслей лежит миф о том, что если справиться с какими-то внешними факторами, то внутренняя жизнь тут же исполнится радости и блаженства. На самом деле счастье не зависит от обладания какими-либо материальными благами. Если ты считаешь, что станешь счастливее, когда купишь дом побольше, или новую машину, или дизайнерскую одежду, подумай, а чего тебе захочется после того, как ты все это получишь? Желаниям никогда не будет конца.

**Однажды Алиса вышла на развилку на дороге и увидела на дереве Чеширского кота. «Какую дорогу выбрать?» — спросила она. Чеширский кот ответил вопросом на вопрос: «А куда ты хочешь прийти?» «Я не знаю», — сказала Алиса. «Тогда, — сказал кот, — не так уж важно, какую дорогу выбрать».**

*Льюис Кэрролл*

Чтобы достичь желаемых результатов, временами приходится делать неприятные вещи, причем порой то, что начинается как временный компромисс, может превратиться в привычный образ жизни. Ориентиры теряются, и мы уже не знаем, в каком направлении двигаться. Если занимаешься нелюбимым делом, определи, какую цель ты при этом преследуешь и какова ее роль в достижении конечной цели. У тебя на самом деле есть долгосрочный план оптимизации своей жизни или ты просто цепляешься за отговорки, потому что боишься перемен, без которых не сможешь жить той жизнью, которой для себя желаешь?

Каждый раз, когда ловишь себя на том, что начинаешь фразу с «как только...», остановись и осознай смысл своих слов

В случае «отложенной» жизни или работы, единственная цель которой — обеспечить себя самым необходимым и сводить концы с концами, неуклонно повышается уровень стресса и тревожности. У человека формируется мировоззрение жертвы: ты чувствуешь, что больше не хозяин собственной жизни, и начинается нескончаемая борьба за поддержание нормального уровня энергии и сохранение семейного очага.

Жизненный успех не всегда означает, что нужно беспрестанно карабкаться по лестнице, никогда не достигая верхней ступеньки. Жизненный успех означает, что нужно просто реализовать свой внутренний потенциал. Сделать карьеру не означает, что нужно обязательно вписаться в шаблон традиционного восхождения по иерархической лестнице с постепенным повышением в должности и увеличением дохода. Существует другой путь, тот, на котором ты увидишь жизнь в ее целостности, а твои отношения и творческое начало расцветут и дадут чудесные плоды.

## Стресс

Опрос двух тысяч британцев в возрасте от восемнадцати до шестидесяти пяти лет, проведенный организацией Benenden Healthcare, занимающейся здравоохранением и благополучием, результаты которого были опубликованы в 2011 году, показал, что вызванные стрессом семейные ссоры приводят к тому, что в среднем четыре раза в неделю принимается решение о разрыве отношений. Такие ссоры «запускаются» излишними тратами, отказом в помощи по дому и отсутствием достаточного количества денег на жизнь. Четвертая часть опрошенных сообщили, что они «по нескольку дней» не разговаривают со своими партнерами. И более половины оценили такую ситуацию как «порочный круг».

Две трети заявили, что самый сильный стресс они пережили на работе, а треть опрошенных отметили, что наибольшее напряжение испытывают дома. Шестеро из десяти считают, что стресс повлиял на их отношения с детьми и способствовал снижению качества работы. Четверо из десяти сообщили, что в понедельник они испытывают наибольший стресс и что они испытывают тревожность не менее четырех раз в день. В качестве основных причин стресса на работе были указаны ее чрезмерный объем и характер, жесткие временные рамки, которые стали причиной того, что в течение предыдущего года работник не вышел на работу шесть раз.

### Наиболее распространенные причины стресса

По результатам опроса, перечисленные ниже факторы стали главными причинами возникновения стресса у семейных пар:

работа;  
деньги;  
недостаточная продолжительность сна;  
фигура;  
ежедневные поездки на работу и обратно;  
диета;  
дети;  
отсутствие секса;  
партнер;  
отсутствие помощи по дому.

Неожиданным результатом стало то, что 78 процентов опрошенных, утверждавших, что они не могут справиться со стрессом, никогда не обращались к специалисту. Кроме того, более одного человека из пяти заявили: они ни с кем никогда не делятся, что испытывают стресс. Многие утверждали, что стали употреблять алкоголь, чтобы забыть о своих невзгодах, четверть опрошенных сообщили, что от невзгод их отвлекает телевизор, а еще треть — что в итоге они находят, на ком можно сорваться.

Когда видишь результаты подобных опросов, становится очевидным, что способы, с помощью которых многие из нас пытаются справиться со стрессом, лишь усугубляют проблему. Алкоголь не только вызывает агрессию у некоторых людей и, соответственно, повышает удовольствие, которое они получают от ссор, но также препятствует здоровому сну и добавляет немало пустых калорий в рацион питания. Срывать свою неудовлетворенность на близких и родных — не самый достойный способ избавиться от раздражения, накопленного за рабочий день.

Уставиться в телевизор — наиболее распространенный способ расслабиться. Однако всеядность и неразборчивость в выборе телевизионных программ заставляют впадать в апатию и порой вызывает тупоумие. Телевидение заслоняет реальность, отвлекая от реальных проблем. Это способ спрятаться от жизни и сосредоточиться на чем угодно, только не на самих себе. Беда в том, что, помогая избежать содержательного диалога, телевизионные передачи (и компьютерные игры) вызывают эффект, прямо противоположный расслаблению: чем больше избегаешь думать о реальных проблемах, тем выше уровень тревожности и неуравновешенности.

Сложно отдельно рассматривать работу и личную жизнь, ведь они находятся в неразрывном взаимодействии. Когда семейные проблемы становятся источником стресса, очевидно, что наиболее эффективно с ними можно справиться посредством обоюдных усилий партнеров в процессе открытого и честного диалога. Избавление от стресса в семейных отношениях должно стать абсолютным приоритетом в твоей жизни, потому что распад семьи затронет всех, начиная с детей, бабушек и дедушек и кончая самыми дальними родственниками.

Счастье предполагает взаимоотношения, где партнеры в одинаковой мере радуются жизни, — не этого ли все мы хотим для себя и своих детей? Тяжелые времена переживают все семьи, но нужно научиться справляться с перепадом настроения, гормонами, взаимоисключающими желаниями и

запросами — все это неотъемлемая часть совместной жизни.

В своей книге *Intimacy* психолог Зияд Марар исследует четыре составляющие истинной близости: доброту, повышенную эмоциональность, взаимность и общую тайну (ощущение, что вы одни на белом свете). Но наиболее важный ингредиент — взаимная честность. Это главный фактор жизнеспособности взаимоотношений, основанных на любви.

Совместимость становится возможна только с пониманием и принятием того факта, что жизнь состоит из приливов и отливов, что иногда невозможно поддерживать баланс «работа — жизнь», что случаются не подвластные нам вещи и все летит в тартарары — такова реальность.

### **Что тебя останавливает: не пренебрегай помощью специалиста**

Если тебя что-то гнетет, нужно обсудить причины со своим партнером и, возможно, обратиться к специалисту. Используй все возможные средства, чтобы незамедлительно разрешить возникшие проблемы и исправить ситуацию. Если у тебя с души воротит от одной мысли, что после работы придется идти домой, — значит, имеются большие проблемы. Дом должен быть храмом любви и добра для каждого в нем живущего. Поэтому для обретения душевного спокойствия и реализации своего потенциала очень важно разобраться со всеми домашними проблемами. Если семье или взаимоотношениям присвоен высший рейтинг среди твоих ценностей (см. [главу 2](#)), они должны быть и твоим высшим приоритетом. Разумеется, несемейные люди также смогут многое узнать и понять о перспективах своих взаимоотношений, карьеры и материального положения, обратившись к специалисту.

Желать того, что отвечает лучшим интересам твоего партнера, — отличный критерий жизнеспособности взаимоотношений, основанных на любви. И если это желание обоюдно, то отношения обречены на успех. Проблемы начинаются, когда отношения этому критерию не соответствуют — вот тогда семейный очаг превращается в зону конфликтов и несчастий. Переломить и исправить сложившуюся ситуацию, в особенности когда речь идет о благополучии детей, — вот самая трудная из всех перемен, которую людям когда-либо доводилось осуществлять в своей жизни.

**Медлить можешь ты, но не время: потерянного времени не найти.**

*Бенджамин Франклин*

Как и многие другие женщины, услышав тиканье своих биологических часов, Ли впала в панику и больше не захотела откладывать рождение детей. Порой после тридцати женщины в спешке сходятся с неподходящими мужчинами только ради того, чтобы создать семью. Нет смысла гадать, осталась бы Ли одна без семьи и детей, если бы не вышла замуж за Иэна, и провела бы она всю свою оставшуюся жизнь в сожалениях об этом или нет. Между тем, если человек не разрывает отношений с неподходящим партнером, это свидетельствует о его отношении к себе самому. Решение о том, насколько подходит тебе партнер и стоит ли тратить время и силы на сохранение с ним отношений, можешь принять только ты.

### **Биологические часы**

Когда Ли было тридцать, ее давний партнер оставил ее ради другой женщины. И это когда они уже начали говорить о создании семьи! Ли была буквально убита его предательством. Еще она беспокоилась, сможет ли когда-нибудь иметь детей. Затем она встретила Иэна, который был старше ее на двенадцать лет, и вскоре забеременела. Ли была счастлива иметь семью, но разочарована отношением к ней любовника: он полностью взвалил на нее заботу о ребенке, ожидая при этом, что она будет в полную силу работать и зарабатывать. Он недостойно вел себя в финансовых вопросах, и все расходы на детей стали обязанностью Ли.

Постоянные ссоры привели ее к мысли, что она совершила ошибку, выйдя замуж за Иэна исключительно для того чтобы иметь детей. Ли приняла решение оставить его, как только младший сын окончит среднюю школу. Потом компания, в которой работал Иэн, обанкротилась, он лишился работы, надежды найти новую не было, и он впал в депрессию. Ли понимала, что в шестьдесят лет снова найти работу ему будет крайне сложно.

Так как они всегда ссорились из-за денег, им обоим было трудно смириться с тем, что пришлось поменяться ролями. Ли угнетало постоянное присутствие Иэна в доме — они все время или ругались, или вообще не

разговаривали. Она чувствовала за собой вину, считая, что раз вышла за него замуж, то ответственна за его будущее.

Ли решила подождать, пока дети станут большими, хотя из-за тяжелой атмосферы в доме они росли очень несчастливыми. Заводя детей, родители обязаны обеспечить им условия, в которых они чувствовали бы себя защищенными и желанными. Когда дети малы, взаимоотношения подвергаются наиболее серьезным испытаниям, ведь наваливается великое множество забот и хлопот. От родителей требуются добросовестные переговоры и согласие по поводу справедливого распределения бремени ухода за детьми, ведения хозяйства и заработков.

Ли сожалела только об одном: она не обратилась за помощью к специалисту на раннем этапе своего брака. Такая помощь зачастую рассматривается как последнее средство сохранения разваливающихся отношений, и если между людьми все-таки осталась хотя бы самая малая толика любви, стоит вложить в это время и силы.

Дети всегда хотят, чтобы мама и папа жили вместе. Но они вырастают и уходят из дома, чтобы устроить собственную жизнь, оставляя родителей в прошлом. Иногда в качестве предложения для бездействия используют других людей, потому что не хотят брать на себя ответственность за принятие решений: вдруг эти решения окажутся неправильными? Бесполезно винить в собственных несчастьях других. Если ты определился со своими желаниями и наиболее значимыми ценностями, нужно самому принимать решение — ведь это твоя жизнь.

Никогда нельзя поддерживать отношения, если в них присутствуют насилие или опасность для физического или душевного здоровья партнеров. Ссоры из-за распределения домашних обязанностей и денег предотвращаются при наличии доброй воли с обеих сторон. Согласно исследованию Университета штата Юта, по частоте «денежных» ссор можно с высокой степенью вероятности предсказать, что развод не за горами: у пар, которые ссорятся из-за денег один раз в неделю, вероятность развода возрастает в тридцать раз. Беда в том, что конфликты из-за денег нередко возникают ввиду разных позиций партнеров, а не по причине сложного финансового положения. Иными словами, дело не в том, сколько имеется средств: богатые так же ссорятся из-за денег, как и все прочие семейные пары.

Позиция партнеров в денежных вопросах отражает базовые человеческие ценности, и при серьезных различиях в таких ценностях компромисс найти сложно. Порой убежденность партнеров в «правильности» своих ценностей прочно укореняется, и враждебность по отношению друг к другу достигает такого накала, что противоречий уже не преодолеть. Корень зла — в том, что некоторые не склонны обсуждать денежные вопросы, особенно в начале отношений, — эти вопросы повисают в воздухе и не разрешаются вплоть до какого-нибудь переломного события: потери работы, создания семьи и т. п.

Опрос, проведенный American Express в 2010 году, показал, что до заключения брака финансовые вопросы обсуждают менее половины семейных пар, то есть люди не рассказывают партнерам о своих привычках, связанных с расходами, а также о наличии долгов, и в результате ситуация выходит из-под контроля и угрожает стать необратимой. Ложь о сделанных тратах и попытки скрыть кредитные карты и банковские выписки однозначно указывают на наличие проблем, подлежащих немедленному разрешению (от кого бы из партнеров такая ложь ни исходила).

Отчет сайта по управлению инвестициями [Nutmeg.com](http://Nutmeg.com) показал, что четыре из десяти женщин не рассказывают родителям о размерах своих трат на одежду (преуменьшая потраченные суммы в среднем на 57,2 фунта при каждой покупке). Приблизительно один из трех мужчин скрывает свои расходы на гаджеты, в частности мобильный телефон (преуменьшая их на 94,04 фунта). Некоторые обманывают родителей, уверяя их, что та или иная вещь была куплена на распродаже. Остальные опрошенные сообщили, что скрывают свои покупки, уничтожают чеки и прячут банковские выписки.

### **Что тебя останавливает: разобраться с долгами**

Какими бы ни были твои долгосрочные цели, необходимо оставаться честным с самим собой в отношении

доходов и расходов (и открыто и честно обсуждать финансовые вопросы со своим партнером, если он у тебя есть). Тебе придется найти способ погасить долг по кредитной карте или студенческой ссуде, потому что невозможно приступить к новому проекту, когда на тебе висят старые долги. Просто забыть о долгах — тоже весьма неразумно: они все равно никуда не денутся (а надежда сорвать банк в лотерею — это не проявление позитивного мышления, а пустые мечтания). Определи для себя допустимый уровень долга, по достижении которого ты начнешь действовать.

**Когда речь идет о здоровых взаимоотношениях, наличие меньших доходов не означает отсутствие права голоса в решении финансовых вопросов**

При обсуждении финансов со своим партнером ответь на вопрос, что будет, если один из вас потеряет работу, заболеет, забеременеет. Ты точно так же будешь требовать от него оплаты половины совместных расходов?

Равноправное партнерство предполагает урегулирование разногласий, сотрудничество и взаимную поддержку. В финансовой сфере, как и в любой другой, вклад каждого из партнеров редко строго соответствует принципу 50 × 50. Когда речь идет о здоровых взаимоотношениях, наличие меньших доходов не означает отсутствие права голоса в решении финансовых вопросов.

**Какое количество денег является достаточным? Чуть больше, чем у тебя есть.**

*Джон Д. Рокфеллер*

**Что тебя останавливает: признай, что ты не избежал ошибок**

Нет смысла принижать себя из-за прошлых решений. Не разбазаривай свою жизнь на сожаления о том, что ты выбрал неподходящую карьеру или партнера, поздно спохватился насчет сбережений, рано / поздно заимел детей. Все это в прошлом, и нужно просто принять тот факт, что в свое время и ты не избежал ошибок, ты несовершенен, как и все. Принять тот факт, что раньше ты совершал ошибки, никак не означает, что нельзя оптимизировать свою жизнь сейчас. На самом деле, перед тем как приступить к переменам, признать свои ошибки абсолютно необходимо.

**Любопытный парадокс состоит в том, что именно когда я принимаю себя таким, какой я есть, я могу измениться.**

*Карл Роджерс*

Люди не пытаются преодолевать безотрадные обстоятельства еще по одной причине: в свой выбор они когда-то вложили время (и, по всей вероятности, деньги), поэтому признать, что он оказался ошибочным, не хватает духу. Можно скопить достаточно денег, отпраздновать шикарную свадьбу, пригласить уйму знакомых, отмахнуться от советов лучшего друга и родителей, провести медовый месяц в экзотической стране, но потом вдруг в душу начинают закрадываться сомнения (иногда это случается и до свадьбы), и тогда начинаешь думать, а не стоило ли прислушаться к своему инстинкту, известному как «предсвадебная нервозность»? Впрочем, тогда, на ранних этапах ваших взаимоотношений, еще нельзя было точно сказать, какова природа ваших ссор — способ перестроиться для будущей совместной жизни или признак беспокойного будущего.

**Ты заслуживаешь счастья**

Иногда мы даже не пытаемся разрешить ситуации, из-за которых в буквальном смысле болеем. Мы сохраняем отношения, которые окружающие считают нездоровыми, исключительно потому, что полностью утрачиваем жизненную перспективу и забываем о своих ценностях. Такой выбор — следствие страха перед неизвестностью, страха совершить ошибку, страха раскаяния. Но главным образом такое происходит по причине нашей низкой самооценки: из внутреннего убеждения, что мы не заслуживаем лучшей доли, что счастье — это не для нас и сначала нужно расплатиться за выбор, который был сделан когда-то в прошлом, пусть и в незапамятные времена. Речь идет не о том, чтобы свернуть с пути просто потому, что он стал слишком ухабистым (ухабы — неперенный атрибут семейной жизни: домашний труд легким не бывает; не бывают легкими забота о семье и других людях, воспитание детей, жизнь на благо общества). Сейчас речь идет о том, чтобы найти в себе мужество принять достойное решение в ситуации, когда между тобой и твоим партнером больше не осталось ни нежности, ни даже простой привязанности.

Рост числа разводов среди людей, которые, согласно расхожему мнению, должны вместе

наслаждаться золотыми годами на пенсии, — горькое напоминание о несбывшихся надеждах и чаяниях, которые партнеры питали на заре своих отношений. Кто знает, сколько лет было растрчено впустую в болезненных ссорах, злобном молчании, низких поступках, пока наконец не было принято решение положить конец несостоявшимся отношениям. Не всегда в отсутствие в доме счастья нужно расставаться: пока точка невозврата не пройдена, возможность восстановить и наладить отношения сохраняется.

### **Как отразятся перемены на других людях**

Не следует забывать, что твое желание изменить свою жизнь не может не отразиться на окружающих: членах семьи, друзьях и других людях, играющих существенную роль в твоей жизни. Их поддержка в осуществлении твоих планов — будь то понижение жизненных стандартов, работа на себя или даже смена рациона питания и образа жизни — критична для успеха этих планов. Вероятно, задуманные тобой перемены понравятся не всем. Не забывай, что перемен желаешь ты, а не твои родные и близкие. Хочешь меняться и расти — приготовься выслушать все, что они по этому поводу думают. Их замечания — отличная возможность узнать о новых или нестандартных способах и возможностях обустроить свою жизнь. Не нужно негативно реагировать на критику с их стороны: негативная реакция — всегда свидетельство неуверенности в себе и неуступчивости. Впрочем, выслушать все же можно, но при этом твердо стой на своем. Это твоя жизнь, и за нее в ответе только ты: несчастлив ты — страдают окружающие.

**Какой бы курс ты ни избрал, всегда найдется человек, который отзовется о нем неодобрительно... Чтобы определить план действий и следовать ему во что бы то ни стало, потребуется мужество.**

*Ральф Уолдо Эмерсон*

### **Что тебя останавливает: будь честен с собой и другими**

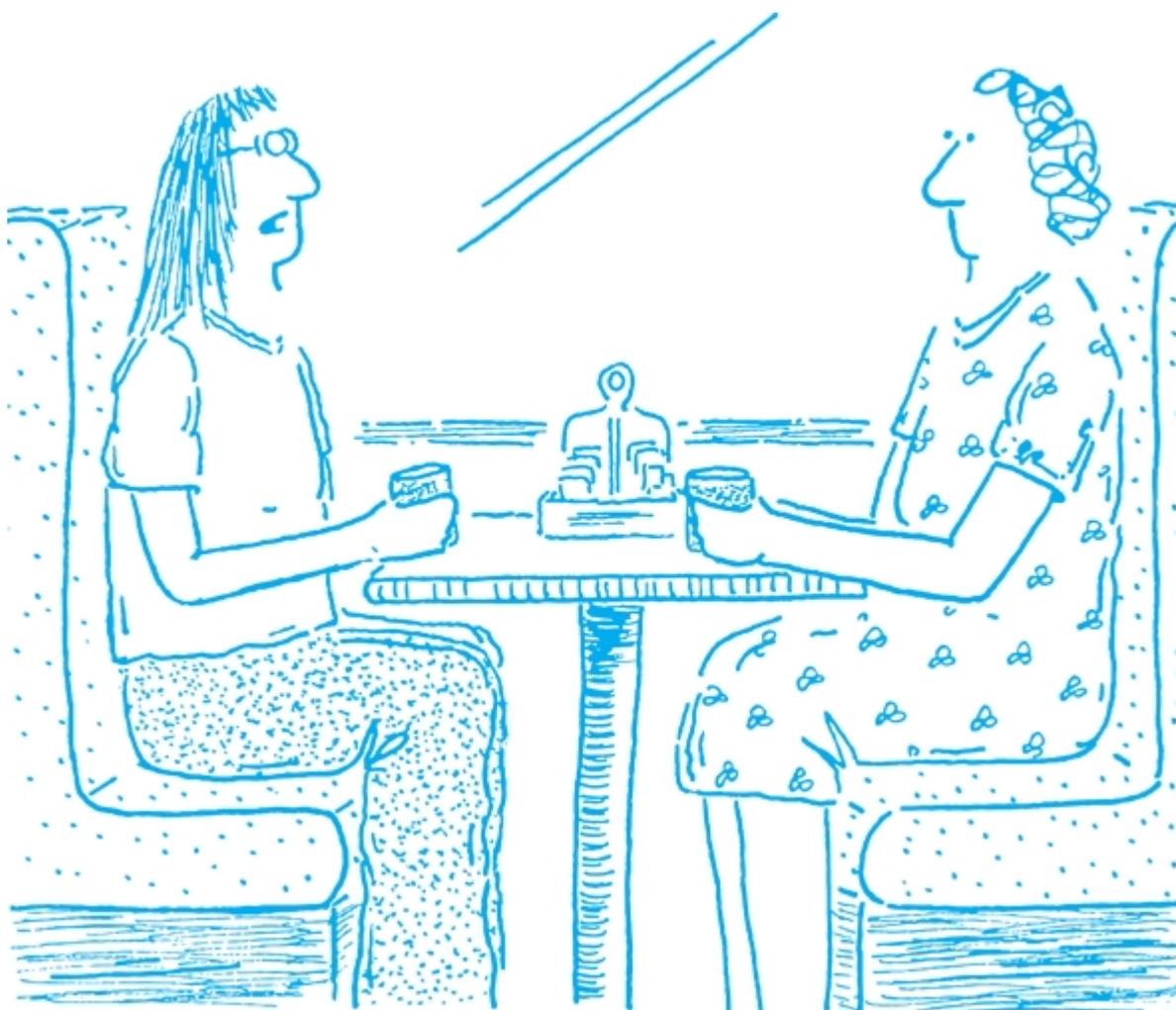
Целенаправленные перемены в жизни нередко начинаются с искреннего и честного исследования своего душевного состояния. Для этого понадобится смело взглянуть правде в глаза: четко сформулировать, что в твоей жизни неблагополучно, и сделать это в позитивном ключе. Также придется определить обстоятельства, вызывающие стресс, и, возможно, дать оценку своему отношению к денежным тратам. В свою очередь, это означает, что придется обратиться к другим людям и общаться с ними с позиции зрелого и цивилизованного человека: признать, что твоя жизнь неблагополучна, и чтобы исправить ситуацию, требуется изменить те или иные обстоятельства.

**Любые перемены, даже перемены к лучшему, всегда сопровождаются срывами и дискомфортом.**

*Арнольд Беннет*

Если речь идет о взаимоотношениях, целеустремленность в трудные времена означает разделяемое твоим партнером стремление достичь положительного эффекта. Наряду с этим целеустремленность относится к переходу от пессимистического взгляда на мир с непрерывным нытьем по поводу того, что ничего в доме не делается, к оценке по достоинству того, что делается, и благодарности за это. Такой путь пройти нелегко, но возможно при наличии с *обеих сторон* готовности изменить себя и взаимоотношения посредством спокойного и искреннего диалога. Понять истинные желания партнера может оказаться процессом достаточно болезненным, но лучше так, чем прятать голову в песок и делать вид, что у вас все благополучно.

Если, читая эти строки, ты ощутил дискомфорт, скорее всего, захочется закрыть книгу и оставить ее на полке до лучших времен. В следующей главе рассматривается наше уклонение от разрешения возникающих жизненных ситуаций и предлагаются стратегии, которые помогут с этой проблемой справиться. (Если у тебя такой проблемы нет, можешь вздохнуть с облегчением и поздравить себя.)



Я еще не готова менять свою жизнь к лучшему. Фаза жалоб пока не окончена



## **Прокрастинация**

Что тебя останавливает?

Если бы можно было изменить свое мироощущение, мы бы не только иначе смотрели на жизнь — сама жизнь стала бы иной.

*Кэтрин Мэнсфилд*

## Возможно ли измениться?

Осознание того, что можно измениться самому, изменить свое мировоззрение и убеждения — существенная часть процесса управления своей жизнью. В частности, бытовавшая в прошлом установка, что развитие человеческого интеллекта ограничено определенным возрастом, привела к тому, что для измерения уровня интеллекта для детей в возрасте 11 лет был введен экзамен «11+»: выдержавшие его получали доступ к образованию более качественному, чем те, кто экзамен провалил. Интеллектуальный потенциал ребенка считался фиксированным на всю жизнь, и притом что все-таки нашлись люди, сумевшие победить систему и реализовать свои возможности, огромное большинство лишилось жизненных перспектив ввиду господства этой установки.

### Множественный интеллект

В 1985 году профессор Гарварда доктор Говард Гарднер разработал теорию, согласно которой каждый человек располагает множественным интеллектом (он говорил о шести видах интеллекта, в том числе межличностном, пространственном и математическом). Выводы доктора Говарда Гарднера и других исследователей, работавших над той же проблемой, показали, что интеллект не фиксирован при рождении, а развивается и расширяется на протяжении всей жизни. Продолжать учиться и наращивать интеллект возможно в любом возрасте и при любом уровне способностей.

### Самоисполняющееся пророчество

Установка, что интеллект имеет статичную природу (человек в принципе или умен, или нет), превращается в самоисполняющееся пророчество. В тот злосчастный момент, когда интеллектуальные возможности того или иного человека были замерены и обнародованы, его жизненные перспективы сузились: «Я никогда не смогу сделать это — я недостаточно умен». Таким образом, мнение, что интеллект фиксирован, существенно повлияло не только на образование наших детей, но и на их восприятие собственных способностей. Как учитель общеобразовательной школы я знакома со многими родителями, считавшими, что интеллект фиксирован при рождении (и что их дети никогда не достигнут серьезных академических успехов). Воспитывая такое отношение в своих детях, родители ограничивали их потенциал, равно как и их стремление к учению.

### Ты уклоняешься от решения сложных проблем?

Аналогично, если человек верит, что ничего изменить нельзя, он склонен избегать решения сложных проблем, возникающих в его жизни. С таким предубеждением он выбирает занятия, которые считает легкими, и склонен пасовать перед трудностями. Интересно, что изучение одаренных детей также показывает, что они зачастую не оправдывают надежд, которые подавали в раннем возрасте. Одна из причин состоит в том, что когда человеку все дается легко и все вокруг не устают твердить, что он гений, то малейшее напряжение при постижении знаний уже воспринимается как проявление слабости интеллекта.

### Менталитет

В своей книге *Mindset: The New Psychology of Success*<sup>8</sup> Кэрол Дуэк рассуждает о том, что представление о неизменности базовых характеристик, таких как интеллект, талант и личность, приводит к «фиксированному менталитету». Фиксированный менталитет способствует возникновению стресса и тревожности, поскольку считается, что единственный фактор успеха — это талант. Люди не склонны вкладывать серьезные усилия в то, что, по их мнению, у них недостаточно хорошо получается.

Напротив, при наличии «менталитета роста» человек считает, что любая характеристика может быть развита, для чего потребуются труд, мотивация, настойчивость и упорство. Любой выявленный талант — только начало. Если придерживаться такой точки зрения, то будешь получать удовольствие от полученных знаний и обрешь гибкую и устойчивую психику для достижения своих целей. Перемены — не угрозы, а повод для ликования.

### Что тебя останавливает: смени зависть на веру в себя

Зависть по поводу успеха других указывает не только на неуверенность в собственных способностях, но

также на убеждение, что себя изменить невозможно. Люди, которые не верят в возможность перемен, обычно плохо переносят критику и не ценят реакцию на свою работу и предложения о совершенствовании (если изменить себя невозможно, зачем кого-то слушать?).

Когда рассматриваешь других людей как конкурентов, то считаешь их успех ударом по собственной самооценке — как будто на твою долю успеха не осталось. Такая позиция приводит к осуждению достижений других и постоянной тревожности по поводу собственного места в «иерархии стаи», что, в свою очередь, порождает озлобленность, которая способна захлестнуть человека с головой и лишить его воли к победе. Иными словами, такая позиция укрепляет человека во мнении, что изменить себя невозможно.



## Признаки того, что жизнь надо менять

Отметь каждый из пунктов, соответствующих твоему представлению о своей жизни.

Я довольно часто злюсь.

Когда что-то не получается, я склонен обвинять других.

Я пытаюсь отомстить, когда кто-то задевает мои чувства.

Я нетерпелив.

Я часто чувствую себя беспомощным, когда что-то не складывается.

Я могу испытывать одержимость по ряду поводов.

В моей жизни отсутствует фокус.

Я регулярно ловлю себя на том, что завидую другим.

Я пытаюсь все контролировать.

Я страдаю от зависимостей.

Я ревнивый человек.

Я как будто постоянно нахожусь в состоянии неопределенности.

Я часто огорчаюсь.

Я плохо воспринимаю критику.

Я склонен осуждать людей за их поведение.

Я страдаю от хронической усталости.

Я испытываю жалость к себе.

Порой моя жизнь кажется безрадостной.

Я считаю, что меня мало ценят.

У меня такое чувство, что жизнь проходит мимо меня.

Работа занимает главное место в моей жизни.

Если ты отметил шесть и более пунктов, то заслуживаешь похвалы за честность. Более десяти галочек означают, что ты не удовлетворен своей жизнью и готов к переменам. Выбери один из пунктов списка, который желаешь изменить, и отмечай каждый случай, когда думаешь или ведешь себя соответствующим образом. Признавая и выявляя такие случаи, ты делаешь первый шаг к разрешению проблемы.

### Что тебя останавливает: сконцентрируй внимание на том, что у тебя хорошо получается, и гордись этим

Составь соответствующий действительности список всех своих положительных качеств. Начни список так: «Я — ... (можно указать «верный друг», «заботливый сын», «трудолюбивый», «весельчак», «амбициозный», «надежный»).

Запиши полученные положительные характеристики, оценки и похвалы и перечитай их, когда почувствуешь тревожность и уныние.

При случае пересматривай список для контроля над своим состоянием в начале жизненных перемен. При возникновении малейших сомнений в своих силах и возможностях зачитывай его самому себе вслух.

Открытость переменам предполагает веру в возможность отказаться от идей, за которые держался всю жизнь, и обретение нового мышления и нового отношения к жизни.

Люди, уверовавшие в возможность перемен, любознательны и стремятся постичь методы, позволяющие оптимально выстроить свою новую жизнь. Им нравится справляться с новыми

задачами и находить творческие и неординарные решения.

### **Имей в виду, что ты уже изменился**

Если ты вел дневник на каком-нибудь этапе своей жизни, всегда будет приятно отметить, как сильно ты изменился (глядя на старые фотографии, тоже вспоминаешь свое душевное состояние в соответствующий период). Мысли, которыми ты был одержим в юности (об отношениях с другом или подругой, об ограничениях, накладываемых жизнью дома с родителями, о популярности среди друзей, о тяготах учебы), кажутся тебе нынешнему тривиальными. Даже за последние пять лет твое отношение к жизни изменилось, так как в силу целого ряда факторов изменился ты сам.

#### **Что тебя останавливает: перемены, которые произошли в твоей жизни**

Вспомни пять значительных событий (таких, как болезнь, несчастный случай, смерть близкого родственника или друга, рождение ребенка, успех или провал), которые произошли в твоей жизни с тех пор, как ты стал взрослым. Можешь сказать, как эти события повлияли на тебя тогда и как с той поры изменились ты сам и твое поведение?

Утраты и скорбь порой способны менять характер людей в лучшую сторону: выйдя из состояния тоски и удрученности, они становятся добрее и деликатнее по отношению к другим, их ценности и отношение к жизни существенно меняются.

Жизни без страданий не бывает, но радость и сочувствие также составляют ее неотъемлемую часть. Травмы и потрясения меняют всех — примем все, что случилось в нашей жизни, и будем учиться на собственном опыте

Успех также меняет людей: усиливается их эгоцентризм, хотя подлинная самореализация делает их более заботливыми и отзывчивыми. Жизни без страданий не бывает, но радость и сочувствие также составляют ее неотъемлемую часть. Травмы и потрясения меняют всех — примем все, что случилось в нашей жизни, и будем учиться на собственном опыте.

### **Перемены, которые выбираешь ты**

Итак, возможно, ты все еще находишься под впечатлением от событий прошлого, которые изменили твой взгляд на мир и отношение к жизни. При этом ты по собственной воле принял множество судьбоносных решений: вряд ли в течение жизни ты ни разу не поменял работу или место жительства; маловероятно, что никак не изменился состав твоих друзей. Даже по сравнению с недавним прошлым ты иначе проводишь досуг, пользуешься другими транспортными средствами, у тебя новые предпочтения в еде и физической культуре.

#### **Что тебя останавливает: поприветствуем перемены**

Перемены в своем образе жизни понадобились потому, что тебя перестала удовлетворять жизнь, которой ты жил. Может быть, ты изо всех сил держался за свои прежние привычки, прежнюю машину, прежнюю девушку, потому что не любишь перемен. Однако в итоге недовольство прежней жизнью перевесило дискомфорт от перемен — и ты стал меняться.

#### **И пришел день, когда риск задохнуться в бутоне стал ужаснее риска стать цветком.**

*Анаис Нин*

По этой причине, чтобы прекратить саморазрушение (пить, курить, неправильно питаться, ненавидеть свою работу), некоторым нужно коснуться самого дна. Вспомни о переменах, которых уже добился, и поймешь: пусть путь перемен и тернист, но раньше тебе уже удавалось достичь успеха — и это придаст тебе силы для дальнейших свершений.

### **Результаты изучения среднего британского служащего**

Типичные британские служащие на протяжении своей карьеры шесть раз меняют место работы. Кроме того, они проходят десять собеседований для поступления на работу, двенадцать раз им повышают зарплату, по крайней мере однажды они переживают сокращение штата и безработицу и в целом около 188 раз за свою жизнь опаздывают на службу. Свыше трети из них, чтобы свести концы с концами, берутся за дополнительную работу. У типичного служащего случается один служебный роман, он берет отпуск по болезни продолжительностью 125 дней (последние два случая относятся главным образом к тем, кто работает в области культуры или спорта). Изучение двух тысяч людей продемонстрировало, что всего лишь

треть из них довольны своей карьерой.

Результаты этого исследования показывают, что на свете живет множество людей, для которых работа — это скорее источник неприятностей и заболеваний, чем живительный, приносящий удовлетворение опыт. Исследователи обнаружили, что у среднестатистического работника не менее двух раз из-за работы возникают серьезные проблемы в личных отношениях. Другие отрицательные последствия вызванного работой стресса — ссоры, разрыв отношений, серьезная потеря или набор веса, усталость, злоупотребление алкоголем и дефицит времени, проведенного с детьми. Трое из десяти опрошенных сообщили, что из-за влияния работы на личную жизнь они вынуждены были обратиться за медицинской помощью.

### Иллюзия конца истории

Исследование, проведенное доктором Дэниелом Т. Гилбертом, специалистом по психологии Гарвардского университета, и его коллегами (опубликованное в январском номере *Journal of Science* 2013 года) показало, насколько люди недооценивают значения изменений, которые произойдут с ними в предстоящие годы. Ученые обнаружили, что их респондентам, независимо от возраста, гораздо легче вспомнить, какими они были в прошлом, чем представить себе, как они изменятся в будущем.

Эти ученые пришли к выводу, что люди склонны считать, что уже достигли пика своей личной эволюции, и, независимо от масштаба прошлых изменений, с трудом могут себе представить, что в будущем им уготованы новые. Авторы отчета называют это явление иллюзией конца истории и отмечают, что у такой «иллюзии» имеется отрицательная сторона: о решениях, принятых в юности (сделать татуировку, жениться и т. д.), мы потом нередко сожалеем.

**Мы всегда переоцениваем перемены, которые произойдут в последующие два года, и недооцениваем те, что нас ждут в последующие десять лет. Не успокаивайтесь — действуйте!**

*Билл Гейтс*

### Чего ты боишься?

Страх перемен и влияние чужих мнений могут довести до того, что начнешь находить оправдание своему бездействию: у тебя нудная работа, но доход покрывает оплату дома; непрерывно ругаешься с партнером, но это лучше, чем остаться одному; тебе не нравится жить в этом месте, но ведь здесь все так безопасно и знакомо. Страшно проанализировать свою жизнь и понять, что игнорируешь серьезные проблемы, потому что посмотреть правде в глаза означает осознать острую необходимость в переменах, а также оценить масштаб усилий, которые придется вложить в их осуществление.

### Прокрастинация

У тебя нет ощущения, что ты не склонен устранять обстоятельства, мешающие тебе стать счастливым, потому что ты хронический прокрастинатор? Прокрастинацией называют контрпродуктивное, ничем не оправданное поведение, направленное на уклонение от действий. Обычно прокрастинация вызывает в нас чувство вины, а если неоправданные проволочки длятся в течение достаточно продолжительного времени, прокрастинация становится источником стресса. При этом нередко в нашем поведении присутствует элемент таинственности — мы скрываем от окружающих, что нас гнетет.

Сегодня расхожим стало мнение, что мы волим из-за отсутствия силы воли или амбиций, а еще больше — из-за лени. Мы отлично осознаем всю непродуктивность своего поведения, из-за этого страдаем и испытываем чувство вины. Но давно назревшие и наболевшие вопросы продолжают оставаться без решения. Самое странное, что в глубине души мы желаем предпринять нечто очень важное и благотворное, но это важное и благотворное с упорством, достойным лучшего применения, откладывается на потом, а мы между тем занимаем себя чем-то мелочным и малоприятным (мытьем пола на кухне, наведением порядка в комоды и т. п.).

Результат такого самообмана — самосаботаж: приходилось ли тебе откладывать подачу заявления о принятии на работу до самой последней минуты, а потом лихорадочно пытаться уложиться в

сроки? Все мы понимаем, что, не подав в установленный срок какой-нибудь официальный документ (например, налоговую декларацию), подвергаем себя штрафам, но тем не менее прокрастинатор будет все откладывать до самой последней секунды — если он вообще способен хоть что-нибудь сделать вовремя.

Основываясь на результатах опроса тысячи мужчин и женщин, специалисты интернет-издания [esigarettdirect.co.uk](http://esigarettdirect.co.uk) утверждают, что прокрастинация отнимает у каждого из нас в среднем 1 час 17 минут в день, что составляет около девяти часов в неделю, 19 дней в году и 1140 дней в течение жизни.

Согласно результатам опроса, больше всего люди склонны волынить, если нужно смастерить что-то своими руками, сделать дела по дому (постирать, погладить, убрать), заняться учетом и оплатой расходов, управлением домашним хозяйством и т. п. Девять из десяти опрошенных сказали, что они регулярно тянут до самой последней минуты. Наиболее популярная тактика проволочек: «Сейчас-сейчас, только выпью чашечку чая (перекушу, перекурю, сбегаю в туалет)».

### Почему мы тянем время?

В своей книге *The Procrastination Equation* Пирс Стил устанавливает непосредственную связь между прокрастинацией и импульсивностью. Если живешь только настоящим моментом, то отдаешь предпочтение вещам, сулящим немедленное вознаграждение и сиюминутный результат, в ущерб тем, что принесут плоды только в отдаленном будущем или потребуют значительных временных вложений. Как показывает Пирс Стил, в ход идут суперхитроумные стратегии, которые мы изобретаем, чтобы убедить самих себя, что делаем нечто очень важное. Такие дела, как полив растений или наведение порядка в бельевых ящиках, становятся неотложными приоритетами по сравнению с менее приятными, но более затратными по времени и к тому же более существенными заботами.

### Хорошие новости

Утешает то, что когда-нибудь у прокрастинатора дойдут руки и до самого важного. По определению прокрастинация означает только проволочки с выполнением дел, которые в конце концов сделать все равно придется.

По крайней мере, у тебя будет чистый пол на кухне и порядок в комод. Позитивная прокрастинация означает откладывать на завтра одно, чтобы сегодня сделать другое

Если говорить об обыденных вещах, то прокрастинация — это не худший вариант. По крайней мере, у тебя будет чистый пол на кухне и порядок в комод. Позитивная прокрастинация означает откладывать на завтра одно, чтобы сегодня сделать другое. Это не так уж плохо. Когда-нибудь дело дойдет и до главного. Само осознание этого факта способно положить конец прокрастинации.

Избегать принятия жизненно важных решений — это уже не прокрастинация: это уклонение, концепция «отложенной жизни» в действии (этой концепции посвящена последняя глава нашей книги). Если дело пойдет так, «отложенной» может стать вся твоя жизнь, и ты никогда не осуществишь то, к чему в глубине души так стремишься, не реализуешь свои мечты, потому что всегда будешь откладывать дела на потом, на какой-то «подходящий» момент в будущем, когда у тебя появится уверенность в успехе.

**Если хочешь уверенности, никогда не женись. Никогда не меняй работу. Лучше просто тихо сиди за семью замками. Почему? Потому что я не знаю ни одного человека, у которого такая уверенность имеется. Эта потребность в уверенности и есть настоящая прокрастинация.**

*Марк Бэрнетт*

Страх перед принятием решений означает страх перед неудачей. Ты же стремишься сохранять контроль над ситуацией и все делать идеально. Ты никогда не узнаешь, каков был бы исход, сделай ты иной выбор. Просто нужно доверять себе и в момент принятия решения верить в его правильность. Нерешительные люди иногда проводят всю свою жизнь в метаниях: «Что случится, если поступить так...» или «Если бы я только мог...» Между тем в тот самый момент, когда

избавишься от страха совершить ошибку, обретишь свободу — свободу следовать своим истинным устремлениям (что, по всей видимости, нужно было сделать много лет назад).

**Чтобы прожить великую жизнь, нужно сначала избавиться от страха совершить ошибку.**

*Джозеф Чилтон Пирс*

### **Перфекционизм**

Иногда перфекционизм идет рука об руку со склонностью к проволочкам. Перфекционистом движет стремление достичь недостижимого результата, поэтому он всегда пытается оттянуть момент завершения того или иного процесса. Перфекционист устанавливает немислимо высокие оценочные критерии, а затем, не достигнув их, впадает в депрессию. Когда у перфекциониста есть выбор, его охватывает оцепенение, потому что, будучи одержимым идеей выбрать лучшее, он боится сделать неправильный выбор.

**Перфекционизм... связывает по рукам и ногам и лишает рассудка на всю жизнь... он зиждется на навязчивой идее, что если продвигаться с достаточной степенью осторожности, идеально продумывая каждый шаг, то умереть не придется.**

*Энн Ламонт. Птица за птицей. Заметки о писательстве и жизни в целом*

### **Максималисты**

Согласно результатам, полученным исследователями Университета штата Флорида, существует два типа людей, принимающих решения: «максималисты», буквально сходящие с ума из-за каждого решения, которое им приходится принимать, и «минималисты», довольные любым своим решением, каким бы оно ни оказалось.

Эти исследователи утверждают, что своей нерешительностью максималисты в значительной мере лишают себя радости жизни, поскольку испытывают страх перед «обязательствами» (страшно связывать себя обязательствами сейчас, ведь впоследствии может найтись что-то или кто-то лучше).

Максималистам нужна уверенность, что их выбор оптимален. Такой выбор может стать весьма утомительным предприятием, учитывая, что мы живем в мире, где в свободном доступе имеется колоссальный объем информации. Так, например, выбор фотоаппарата может потребовать непомерных временных затрат на тщательный поиск, консультации со всеми и каждым, сопоставление вариантов. В итоге, даже если фотоаппарат все же будет куплен, сразу возникнет чувство неудовлетворенности, поскольку вскоре появится новая модель и будет поступать все новая и новая информация.

По словам исследователей, эта тенденция анализировать варианты даже после принятия решения способна снизить качество важнейших решений, принимаемых максималистами, например относительно приобретения дома, личной жизни, карьеры.

**Стремись к мастерству, а не совершенству.**

*Х. Джексон Браун-младший*

### **Случай из жизни**

Майк добился высших оценок по шести школьным дисциплинам, поскольку еще не решил, какую именно специальность хочет получить, и пока продолжал рассматривать варианты. В университете он изучал политику, философию и экономику, потом занялся карьерой, поступив на государственную службу. Он очень много работал и в первые пять лет три раза переходил из подразделения в подразделение. Он часто менял мобильный телефон, камеру и электронные гаджеты, потому что всегда хотел быть обладателем самой последней модели. Майк увлекся политикой, но проиграл выборы в городской совет, и его интерес к политике тут же угас. Он встречался с несколькими девушками, но оставлял их, как только отношения грозили перерасти во что-то серьезное.

Возможно, тебе довелось знать таких, как Майк. Они зачастую не удовлетворены выбранной карьерой и неохотно связывают себя какими бы то ни было обязательствами. Майк — типичный максималист: ведь даже выбрав карьеру, он не почувствовал ни малейшего удовлетворения, потому что считал, что могло «подвернуться» что-то более стоящее. Он трудоголик, и у него

никогда не хватает времени на значимые взаимоотношения. Он не готов связать себя обязательствами перед партнершей, потому что считает, что всегда может найти кто-то более подходящий. Он часто испытывает стресс, и его стремление постоянно повышать уровень своей ответственности на работе отрицательно сказывается на его здоровье.

### Может ли Майк измениться?

Ответ напрашивается сам: Майка не сможет изменить никто и ничто, если он сам этого не захочет. При желании, осознав свою максималистскую сущность, изменить себя можно — это в твоей власти. Как всегда, первый шаг — осознать проблему. Следующий шаг — осознать свое желание изменить существующую ситуацию и принять соответствующее решение. За этим должны последовать практические действия. Каждый раз, когда не находишь себе места, если нужно принять какое-то решение, определи для себя, в какой степени данное решение повлияет на твою жизнь. Если речь идет о том, потреблять или не потреблять какой-то продукт питания или приобретать или не приобретать какой-то товар домашнего обихода, исходи из того, что эффект от таких продуктов и товаров краткосрочен. Соответственно, и решение нужно принять быстро. Если же речь идет о выборе, способном повлиять на всю твою последующую жизнь, вначале определи, какую из своих ценностей ты реализуешь посредством данного выбора. Не делай выбор из желания угодить родителям или другим людям. Убедись, что исходишь из того, что важно именно для *тебя*, и этот выбор именно *твой*. Чтобы изменить привычки, которые складывались всю жизнь, понадобится ясное осознание своих внутренних потребностей. Но ничего невозможного в этом нет.

Чтобы изменить привычки, которые складывались всю жизнь, понадобится ясное осознание своих внутренних потребностей. Но ничего невозможного в этом нет

Только самому человеку дано решать, хочет ли он что-либо менять в своей жизни. Не бойся прямо посмотреть в глаза проблеме, которая тебя давно беспокоит, поразмышляй над неразрешенной жизненной ситуацией, которая не дает тебе спать по ночам, о дилемме — источнике стресса, высасывающего из тебя всю энергию. Такие проблемы, ситуации и дилеммы скверно отражаются на всех сторонах жизни — найди решение и тем самым запусти каскадный эффект, благодаря которому вся твоя жизнь должна измениться к лучшему.

### Выученная беспомощность

В своей книге *Learned Optimism*<sup>2</sup> Мартин Селигман разъясняет, что люди с позитивным мышлением воспринимают жизненные трудности как временные и возникшие не по их вине, в то время как те, у кого негативное мышление, рассматривают свои проблемы как вечные и возникшие по их собственной вине. Даже когда в жизни склонных к пессимизму людей случается что-то хорошее, они относятся к этому как к чему-то преходящему и не ожидают, что внезапно улыбнувшееся счастье и удача коснутся других аспектов их жизни.

Селигман назвал это явление выученной беспомощностью, имея в виду, что пессимисты проявляют абсолютную беспомощность перед лицом любых проблем. Возможно, под влиянием детских переживаний они становятся безропотными и пассивными, постоянно испытывая тревожность и считая себя в принципе неспособными найти какие бы то ни было решения и совершить нечто значительное. Соответственно, пессимисты не видят смысла даже в попытках что-то менять.

### Что тебя останавливает: мысли позитивно

Селигман доказывает, что изменить такое пассивно-негативное отношение к собственной жизни возможно. Нужно подпитывать свои сильные стороны и при наличии мотивации и желания измениться культивировать в себе позитивный взгляд на жизнь. Необходимо воспитать в себе готовность бросить вызов своему старому мировоззрению и вредоносным убеждениям. Мировоззрение, формировавшееся на протяжении всей жизни, изменить нелегко. Но ничего невозможного в этом нет.

Прокрастинация есть уход от конфронтации, в особенности конфронтации с самим собой. Мы не

желаем признавать, что несчастливы или что наша жизнь не такая, как нам хотелось бы. Признаться себе в этом означает сделать первый шаг к переменам; следующий шаг — признаться в этом другим, то есть внятно сформулировать, что именно нас не устраивает.

Вслед за этим приходит время принять решение осуществить ту самую единственную переменную, которая изменит всю твою жизнь. Для начала дай себе слово прекратить сравнивать себя с другими: их достижения никоим образом не умаляют твоих. Также немедленно избавься от негативных установок типа «мне никогда с этим не справиться», или «я невезучий по жизни», или «мне никогда не достичь того, что достигли они», или «у них был более высокий старт».

В жизни не так, как в школе: никто не будет оценивать и вывешивать твои достижения на доске. Делать выбор в собственной жизни — твоя прерогатива. Только тебе известно, какой жизни просит твоя душа, и только тебе дано действовать для достижения своих целей. Твое будущее ждет тебя — и оно станет настолько ярким и радостным, насколько результативными окажутся твои планы и действия.

Интерес представляют результаты изучения оптимизма, проведенного рабочей группой Университета Эссекса под руководством профессора Элейн Фокс: ученые этой рабочей группы пришли к выводу, что электромагнитную активность мозга можно существенно изменить с помощью двух комплексов умственных упражнений. Люди, страдающие от негативизма, тревожности и пессимизма, проявляют большую активность правого полушария мозга. Однако при ежедневном выполнении специального курса упражнений в течение семи недель наблюдалось выравнивание мозговой деятельности, что сопровождалось повышением настроения участников: они испытывали прилив оптимизма, и у них улучшался сон.

Первое упражнение — медитация в спокойном месте с сосредоточением внимания на собственных физических ощущениях, в частности на дыхании. Вначале упражнение выполнялось в течение десяти минут, затем его продолжительность увеличивалась до двадцати минут.

Для выполнения второго упражнения испытуемым предлагалось посмотреть на экран, где демонстрировались изображения пятнадцати злых или непроницаемых лиц и одно изображение улыбающегося лица. Они должны были найти улыбающееся лицо и кликнуть по нему мышкой. Далее процесс повторялся с новым набором изображений. Таким образом участники все быстрее и быстрее находили счастливые лица. Смысл этого упражнения — тренировка мозга в поиске позитивных изображений, что облегчает его работу по настройке на оптимистичные мысли. Есть возможность испытать эти методики на себе. Для этого нужно зайти на [http://baldwinlab.mcgill.ca/labmaterials/materials\\_16fa\\_c\\_80BBC.html](http://baldwinlab.mcgill.ca/labmaterials/materials_16fa_c_80BBC.html)



«Мне не нужна книга по самосовершенствованию, мне нужна книга о том, как усовершенствовать всех остальных!»





## **Вдохновение**

Как поступают другие?

Порой люди пытаются жить задом наперед: сначала приобрести больше вещей или денег, а потом больше времени посвящать любимым занятиям, которые делают их счастливыми. На самом деле все должно быть наоборот: в первую очередь будь тем, кто ты есть на самом деле, потом — делай то, что нужно, чтобы иметь то, что хочешь.

*Маргарет Янг.*

*Простое изобилие*

## Делай что необходимо

Ты уже понял, чем хочешь заняться в жизни, осознал свои возможности и можешь положиться на свой предыдущий опыт осуществления перемен. Мы уже обращались к некоторым возможным причинам, которые заставляют тебя отложить осуществление своих планов. Помни, что большинство людей сталкиваются с теми же трудностями: легко еще не было никому. Все проходят через ощущение собственной неполноценности и отвращение к риску. Спроси своих знакомых, которыми ты восхищаешься: их жизнь вряд ли была поступательным беспрепятственным и плавным продвижением к их нынешнему положению.

В этой главе мы познакомимся с людьми, решившими самим делать судьбу и осуществить свои мечты. Возможно, ты почерпнешь вдохновение в их успехе и будешь учиться на их ошибках.

### Приобрести бизнес

Джордж изучал спортивные науки в университете и поступил на работу в Совет Большого Лондона. Между тем совместно с Лиззи, в которую был влюблен с самого детства, он приобрел квартиру. Лиззи работала в издательской фирме.

По прошествии нескольких лет Джордж объявил, что ему надоела его работа и на самом деле он мечтает заняться мясным бизнесом.

Он узнал, что в их родном городе мясник выставил на продажу свой магазин. Лиззи поддержала его решение, добавив, что она надеялась создать с ним семью, но поняла, что никогда не сможет сидеть дома с ребенком, пока остается невыплаченным ипотечный кредит на их лондонскую квартиру.

Обычно Джордж проводил субботние дни на футбольных матчах с участием команды своего города. Теперь же он стал бесплатно работать в мясном магазине на Хай-стрит.

Каждый раз, навещая родителей, он встречался с местным мясником и обсуждал покупку бизнеса. Он проявил осмотрительность и в итоге договорился с Лиззи, что они переедут обратно в свой родной город и он будет работать у мясника в течение шести месяцев, чтобы убедиться в адекватности запрашиваемой цены на покупку бизнеса, а также в твердости своего намерения этим бизнесом заняться.

В этой истории примечательно то, что в первый же год после приобретения бизнеса Джордж увеличил оборот магазина на 30 процентов. Лиззи забеременела и оставила свою работу в Лондоне. С полученной прибыли Джордж мог позволить себе нанять дополнительный персонал, благодаря чему он мог больше отдыхать и проводить время с семьей.

### Что тебя останавливает: планируй вместе с партнером

Эта история, как и все остальные в моей книге, реальная, и я поведала ее не потому, что считаю, будто в мире есть тысячи людей, страстно желающих владеть мясным бизнесом, а потому, что она наглядно показывает, как можно достичь своих карьерных устремлений и при этом вести счастливую семейную жизнь. Всего одна перемена (отказ от субботних футбольных матчей в пользу неоплачиваемой работы у мясника) дала Джорджу уверенность в правильности своего решения. Лиззи и Джордж обсуждали свои идеи и цели и строили планы вместе, поэтому никому из них не пришлось осуществлять свои мечты за счет другого.

**Если любишь свое дело, будешь делать его хорошо. При этом люди станут обращаться к тебе за результатами твоего труда, и таким образом ты достигнешь успеха.**

*Неизвестный*

### Упорный труд и решимость

Не стоит забывать, сколько тяжелого труда и решимости приходится вкладывать в практическое воплощение плана перемен. Реализация мечты о собственном бизнесе — это не только обсуждение, разработка плана и уход с текущей работы. В ближайшие годы вам предстоит провести тщательный анализ, работать без вознаграждения и жестко на всем экономить (деньги пойдут на оплату консультаций по финансовым и юридическим вопросам), а также принести личные и финансовые жертвы. В таких условиях абсолютно необходимо обсуждать с партнером каждый свой шаг, чтобы всегда быть уверенным в общности ваших взглядов на будущее. Общность взглядов — это не всегда единая цель и задача, скорее это единые ценности, одна из

которых — счастье партнера. Сделать своего партнера счастливым — грандиозное предприятие, но его вполне возможно осуществить.

Если для достижения лучшей жизни придется выполнить целый комплекс задач, то для начала стоит заняться только одной из них — той, которая более всего приблизит тебя к намеченным переменам

Раньше мы уже останавливались на возможных причинах постоянных проволочек с практическим осуществлением планов. Теперь нужно внести ясность в свои цели. На этом этапе цели могут ставиться в самом общем виде: «работать на себя», «вырваться из этих отношений», «восстановить здоровье». Если для достижения лучшей жизни придется выполнить целый комплекс задач, то для начала стоит заняться только одной из них — той, которая более всего приблизит тебя к намеченным переменам. У множества людей нет какой-то одной большой цели: они ставят перед собой несколько разных. Эти цели достижимы, только не стоит браться за все сразу: каждой — свое время.

### Задай себе вопросы

Отвечает ли моя жизнь моим внутренним потребностям?

Какой жизни я хотел бы для себя?

Предпринимаю ли я какие-нибудь усилия, чтобы обеспечить себе такую жизнь?

Какие шаги мне нужно предпринять, чтобы достичь своих целей?

И (если у тебя есть партнер) какой жизни желает для себя мой партнер?

### Внеси ясность в свои цели

Цель, которую ты ставишь перед собой, должна вдохновлять и мотивировать тебя. В процессе осуществления плана перемен ни на минуту не теряй из виду концепции будущей жизни, которую ты для себя определил. Последовательность и сосредоточенность на поставленной цели не позволят свернуть с избранного курса, уклониться от практических действий, спрятаться за отговорками и проволочками (см. главу 4) и т. п. Как только четко определишься с целями, можно перейти к отработке тактических шагов. Помни, что, подобно прокрастинации, излишняя поспешность до добра не доведет: успех твоего плана будет напрямую зависеть от тщательной подготовки, полноты информации и стойкости.

Излишняя поспешность до добра не доведет: успех твоего плана будет напрямую зависеть от тщательной подготовки, полноты информации и стойкости

Очень важно так или иначе зафиксировать свою цель, мечту или концепцию новой жизни (в любой форме — электронной или бумажной). Обращайся к этой записи ежедневно — нет никакого смысла что-то фиксировать, если потом информация будет безвозвратно погребена в компьютерном файле или дневниковой записи.

### Что тебя останавливает: не закикливайся на прошлом

Еще один урок, который можно извлечь из рассказанной выше истории, состоит в том, что сменить курс можно всегда, независимо от отправного пункта. Будучи школьным учителем, я наблюдала, как множество молодых людей выбирали экзамены и специальности без какого бы то ни было понятия о том, кем они в итоге хотят стать. Беда в том, что люди считают, что как только выбор сделан, обратного пути нет — заказано даже движение вперед, но в ином направлении. Однако вряд ли стоит всю свою долгую жизнь свято чтить выбор, сделанный в 15–16 лет.

Увеличение пенсионного возраста приводит к мысли, что выбор карьеры на всю жизнь станет такой же редкостью, как в наши дни выбор работы на всю жизнь. Смена карьеры (если она спланирована и продумана) уже не считается проявлением безответственности — скорее карьеру меняют из осознания того, что времена изменились и мы изменились вместе с ними. Забота о здоровье и позитивное отношение к жизни увеличивают продолжительность здоровой жизни, поэтому можно жить на полную катушку и в оставшиеся годы достичь всего, чего только пожелаешь.

Люди, имевшие другую работу до того, как к ним пришла слава<sup>10</sup>

Почтальон — Рассел Брэнд.  
Таксист — Пирс Броснан.  
Закройщик перчаток — Том Джонс.  
Сотрудница ресторана Burger King, спасатель, оператор лифта — Мадонна.  
Художник на тротуаре — Роберт Редфорд.  
Машинист бетономешалки — Майкл Кейн.  
Грузчик в больнице — Мик Джаггер.  
Раздельщица рыбы — Анни Ленокс.  
Могильщик — Род Стюарт.  
Социальный работник — Пол О'Грейди.  
Страховой агент — Джордж Клуни.  
Бальзамировщица — Анджелина Джоли.  
Повар на пожарной станции — Дженнифер Сондерс.  
«Поющая телеграмма» — Шинейд О'Коннор.  
Парикмахер — Делия Смит, Вупи Голдберг.  
Семинарист — Джонни Вегас.  
Стюардесса — Мелинда Мессенджер, Триша Годдард.  
Пожиратель огня в цирке — Боб Хоскинс.  
Чистильщик клеток для львов — Клайв Джеймс, Сильвестр Сталлоне.  
Участник поп-группы — Мелвин Брэгг, Деймон Хилл, Джереми Айронс.

И, разумеется, как показано в главе 1, у множества людей нет одной большой мечты, которую они лелеяли бы на протяжении всей своей жизни. Даже если такая мечта и была бы — путь к счастью другой. Мы склонны заикливаться на одном конкретном пути и не способны остановиться, чтобы уяснить для себя, по-прежнему ли мы ему привержены. Точка зрения на жизнь и на свое место в ней меняется по мере взросления и личностного развития: возможно, причин, по которым принимались те или иные решения, больше не существует. Мир ведь тоже не стоит на месте. Приобрести мясной бизнес Джорджу удалось по одной очень простой причине: среди родственников прежнего владельца не нашлось того, кто был бы готов это сделать. Все, кто зарабатывает на жизнь, держа небольшой магазин — булочную ли, рыбную ли или овощную лавку, — вынуждены противостоять конкуренции со стороны крупных супермаркетов с их доступностью и выгодными ценами.

Точка зрения на жизнь и на свое место в ней меняется по мере взросления и личностного развития: возможно, причин, по которым принимались те или иные решения, больше не существует

### **Минимизация риска: рыночный тест**

Собираясь продавать что бы то ни было современным хорошо информированным покупателям, у которых имеется грандиозный выбор, ты должен исследовать и анализировать рынок во много крат активнее, чем другие. Только тогда можно сделать свое предложение уникальным. Для проведения рыночного теста всегда начинай с малого, чтобы минимизировать риски. Если рассчитываешь реализовать сделанные своими руками карты, открытки с животными, серебряные украшения или керамику ручной работы, попробуй продать их на ремесленных ярмарках или дружеских вечеринках. Не кидайся сразу арендовать магазин: аренда предполагает серьезные накладные расходы. Прежде чем начать свое дело, убедись, что в обществе есть потребность, которую твои услуги или продукты призваны удовлетворить. Не забудь, что интернет-продажи срабатывают только при условии, что о существовании твоего сайта известно достаточно большому количеству людей.

В своей публикации в The Sunday Times 21 апреля 2013 года Джон Трихарн, учредитель Gym Group, рассказал, как он создавал свою компанию: он провел исследование рынка, в результате которого выяснилось, что 70 процентов людей пользуются спортивным оборудованием исключительно в фитнес-клубах. Трихарн основал свой первый незатейливый спортзал в Хаунслоу в 2007 году. Членство в этом клубе стоило 9,99 фунта в месяц. Двери клуба еще даже не открылись, а шесть тысяч клиентов уже имелось!

На сегодняшний день Джон Трихарн владеет 32 фитнес-клубами по всей Британии, в которых работают 98 сотрудников. В интервью газете The Sunday Times он сказал: «Если ты берешься за дело исключительно ради удовольствия, тебя ждет провал. Помни, что хочешь создать и вести успешный бизнес. Потребуется много упорного труда, но удовольствие тоже будет колоссальным».

**Почему все мы обязательно должны реализовать свой творческий потенциал? Потому что только творчество делает людей такими великодушными, жизнерадостными, активными, отважными и отзывчивыми, такими равнодушными к конфликтам и накоплению вещей и денег.**

*Бренда Уэланд*

### **Понаблюдай или предложи свои услуги бесплатно**

Я всегда говорю студентам (взрослым людям, которые хотят сменить род деятельности), что обязательно нужно в течение нескольких дней поработать в той области, в которой они намерены строить карьеру, или хотя бы понаблюдать за работой других. Они были удивлены легкостью, с которой предприятия принимали предлагаемую ими бесплатную помощь. В одном классе у меня обучались самые разные студенты: из агентства по недвижимости, цветочного магазина, ветеринарной клиники, конюшни для верховых лошадей, фитнес-клуба, автошколы, центра садоводства, больницы; несколько человек учились в школах с разнообразным уклоном. Нужно не так уж много храбрости, чтобы просто набрать номер какой-нибудь организации и сказать, что хочешь поработать у них бесплатно, потому что необходимо понять, нравится ли тебе соответствующее направление деятельности. Ну что ужасного может случиться?

Как выяснилось, такой опыт оказался бесценным для всех моих учеников. Некоторым из них стало совершенно ясно, что данная работа не для них. Напротив, другим работа так понравилась, что они попробовали себя в нескольких организациях, выполняя функции, которые раньше даже не рассматривали. Для того чтобы воспользоваться этим способом, не обязательно проходить университетский курс — просто, прежде чем позвонить куда-то, определись, сколько сил и времени ты готов вложить в такое мероприятие. (Джордж предложил работать каждую субботу в течение полутора месяцев, и в конце концов ему даже заплатили.)

### **Исследуй вопрос**

Наряду с работой на бесплатной основе и наблюдениями всегда полезно поговорить с людьми, работающими в аналогичной сфере. При этом понадобится проявить проницательность, так как некоторым захочется прихвастнуть и рассказать только о приятных сторонах и своем несравненном успехе. У других может оказаться предвзятая точка зрения (в особенности если они не собственники, а наемные работники) — эти, скорее всего, станут тебя отговаривать.

Составь перечень вопросов и, если будет возможность, кратко запиши ответы. Прежде всего договорись об удобном для твоих собеседников времени и скажи, что разговор не займет больше десяти минут.

Ниже вы найдете несколько полезных вопросов.

Как давно вы этим занимаетесь?

Вы всегда об этом мечтали?

С чего вы начинали?

Сколько денег понадобилось для начала?

Сколько денег понадобилось бы сейчас?

Что вам нравится в этом деле?

Какие вы видите отрицательные стороны?

Порекомендуете ли вы мне такую работу?

Кто ваши главные конкуренты?

Предусмотрены ли какие-нибудь квалификационные требования?

### **Небольшое предостережение**

Если отрываешь от сердца выходной или отпускной день, чтобы поработать бесплатно, не

допускай, чтобы хоть одна драгоценная рабочая минута была потрачена впустую.

В первый раз твоя добровольная работа окажется интересным делом, на второй день тебя могут предоставить самому себе, а представление о сущности и характере работы ты начнешь получать только с третьего дня.

### Не стесняйся задавать вопросы

Если тебе не улыбается перспектива работать даром, попробуй просто понаблюдать или повторять за тем, чья работа тебя вдохновляет. Не стесняйся задавать вопросы: лучше понять, на своем ли ты здесь месте, прежде чем принимать какие-либо серьезные решения.

**Человеческой жизни не хватит, чтобы постичь в своей области все, если начинаешь с нуля. Чтобы достичь успеха, абсолютно необходимо найти людей, которые уже вложили силы и время в то, что теперь нужно узнать нам для достижения наших целей.**

*Брайан Трейси*

### Учись на ошибках других

Крис работал на рынке страхования, но, унаследовав некоторую утварь и мебель от своей тети, стал интересоваться антиквариатом, приобретать кое-какие вещи на барахолках для перепродажи на ярмарках антиквариата. Он также попытался продавать и через eBay, и через свой собственный сайт, хотя его утомляло упаковывать хрупкий фарфор и стекло для почтовой доставки. Когда освободился небольшой магазинчик с жилым помещением на верхнем этаже, Крис решил рискнуть и продал свою двухкомнатную квартиру, чтобы оплатить долгосрочную аренду.

Как-то он давал вечеринку в честь открытия, на которой ему удалось продать несколько картин, чему он был несказанно рад. Несколько человек зашли сказать, как привлекательно выглядит его витрина. После этого Крис много дней провел, сидя за прилавком и глядя, как жизнь обходит его стороной. Он скучал по дружеским шуткам в своем старом офисе, но не мог позволить себе нанять помощника, поскольку едва был в состоянии обеспечить самого себя. В течение дня самым ярким моментом был обеденный перерыв, когда он заказывал сэндвич с пивом в пабе через дорогу. Крис никогда не позволял себе надолго задерживаться в пабе, боясь упустить хоть одного покупателя. Он продолжал работать всю долгую и холодную зиму, потом все-таки сдался и продал бизнес с убытком.

### Выполняй обязательства

Если бы Крис сначала провел рыночное исследование и поработал бесплатно в аналогичном магазине, то получил бы некоторое представление о том, что означает вести собственный бизнес. Только не следует забывать, что предложение своих услуг на бесплатной основе — это обязательство: всегда веди себя профессионально, приходи вовремя, бери отпуск по болезни, только если правда болен, задавай много вопросов, будь готов, что тебе поручат самую неприятную работу.

Ты пришел, чтобы наблюдать и учиться — вряд ли тебе как волонтеру сразу поручат самую интересную и ответственную работу. Но для тысяч людей бесплатная работа (или неоплачиваемая стажировка) стала пропуском в сферу деятельности, о которой они всегда мечтали. Как минимум с такой работы могут дать прекрасные рекомендации (если проработаешь достаточно долго). Ты же получишь первоначальное представление о том, чем именно тебе предстоит заниматься в будущем.

Несмотря ни на что, Крис не вернулся к своей прежней работе. Он прошел курс обучения по реставрации антиквариата и мебели и снял мастерскую. Заказчики приносили ему вещи на реставрацию. В настоящее время Крис по-прежнему продает антиквариат онлайн и на ярмарках, однако понял, что работа в мастерской в полном одиночестве не имеет ничего общего с жизнью, которую он себе представлял.

Добровольная работа в благотворительном магазине в течение нескольких месяцев (через которую он, к своему огромному сожалению, не прошел) избавила бы Криса от массы душевных страданий: она наглядно показала бы ему, что значит днями напролет сидеть одному в мастерской. Так можно было бы предотвратить весьма дорогостоящую ошибку.

Если не удастся одна схема поиска счастья, человеческая натура обращается к другой; если первый расчет оказался неверным, мы делаем новый, лучше прежнего, хоть в чем-то найдя утешение...

*Джейн Остин. Мэнсфилд-парк*

### Соотнеси свои таланты и ценности

При всем своем интересе к антиквариату Крис до конца не понимал, насколько для него важны общество других людей и работа в коллективе. Сами по себе талант и увлеченность — еще не гарантия создания успешного бизнеса. Человек должен сам себя знать настолько, чтобы поручиться перед собой, что ему хватит сил перенести тяжелые времена, бесконечный труд и периоды неопределенности, которые так характерны для первых этапов предпринимательской деятельности.

Если тебе нравится, скажем, стряпать, можно мечтать об открытии собственного ресторана. Однако если у тебя отсутствует внутренняя готовность вкалывать допоздна и, соответственно, существенно ограничить свою светскую жизнь, решение об открытии собственного ресторана стоит пересмотреть. При этом существуют другие возможности, которые удовлетворили бы ту же самую потребность. В частности, в Брайтоне действует целый ряд компаний (CanTina, Cook for You, The Pudding Cow Chef и т. д.), которые оказывают услуги по приготовлению еды для домашних вечеринок на дому у заказчика.

**Задай себе вопрос, чем бы ты занимался, если бы тебе не платили. Это ключ к тому, чем тебе следует заняться и, разумеется, к поиску возможностей обеспечить себе вознаграждение за свой труд.**

*Доктор Джо Витале*

### Одна переменная — мощный потенциал: проведи ревизию своих финансов

Менять жизнь, когда у тебя есть стабильная хорошо оплачиваемая работа, означает, что придется пойти на некоторые жертвы. Взамен ты обретешь чувство мотивированности, вдохновения и энтузиазма, наличие которых свидетельствует, что твоя жизнь протекает в гармонии с твоими внутренними потребностями. Большинству нужны деньги, кому-то — неполная занятость, источник дохода или партнер, готовый оказать поддержку в ситуации, когда в поисках мечты придется пойти на риск. Возможно, самая серьезная проблема, с которой сталкиваешься, пытаясь изменить свою жизнь, — это деньги. Их отсутствие — одна из основных причин, на которую люди ссылаются, объясняя свой отказ от борьбы за лучшую долю. Безусловно, наличие достаточного количества средств дает ощущение безопасности, с которым гораздо легче искать новой жизни, но такая сумма с небес не упадет, ее придется заработать.

Обретешь чувство мотивированности, вдохновения и энтузиазма, наличие которых свидетельствует, что твоя жизнь протекает в гармонии с твоими внутренними потребностями

У множества людей возникают превосходные идеи для бизнеса, но если для осуществления этих идей требуется стартовый капитал, а банки его не дают, то дальше дело не идет. Некоторые продолжают поддерживать отношения, которые делают их несчастными, по той простой причине, что не могут позволить себе съехать из общего дома и начать все сначала. Отношения можно сохранить, если меньше ругаться из-за денег и больше времени проводить вместе.

Согласно опросу 2742 человек, проведенному британской компанией по исследованию рынка YouGov в декабре 2012 года по заказу Relate (благотворительной организации по поддержке взаимоотношений), 59 процентов респондентов сказали, что беспокоятся за свое будущее материальное положение.

Шестеро из десяти опрошенных сообщили, что делятся своими страхами и озабоченностью с партнером, четверо из десяти сказали, что обращаются за поддержкой к другим родственникам, а один из десяти опрошенных заявил, что не делится вообще ни с кем.

Приблизительно один из трех опрошенных заявил, что количество ссор с партнером и родными увеличивается в период финансовых затруднений. Обеспокоенность по поводу наличия достаточных средств на покрытие повседневных расходов на продукты питания, оплату квартиры и ведение хозяйства выразили 55 процентов женщин (по сравнению с 49 процентами мужчин).

Если хочешь понять, на что уходят деньги, определи минимум абсолютно необходимых месячных затрат, покрывающих базовые потребности. Сопоставь свой доход и базовые расходы и рассчитай, сколько остается на излишества. В идеале затраты на базовые потребности (жилье, отопление и

питание) не должны превышать 50 процентов дохода, 20 процентов выделяется на сбережения и пенсионные накопления. Таким образом, на все остальное остается 30 процентов дохода, за счет которых можно, в частности, учредить фонд жизненных перемен.

Нет никакого смысла тратить время на подсчет своих расходов и изыскание резервов экономии, если продолжать тратить деньги в прежнем режиме. Если хочешь иметь солидный банковский счет и сбережения на свое предприятие, нужно бдительно и постоянно контролировать расходы. Попробуй использовать программу Money Lover app (бесплатно устанавливаемую на iPhone и Android), предусматривающую направление оповещений и отслеживание финансовых операций. Или воспользуйся планировщиком бюджета, доступным онлайн, в частности на сайте [moneyad-viceservice.org.uk](http://moneyad-viceservice.org.uk), где постоянно обновляются данные.

### **Что тебя останавливает: исключить малые траты**

Решение немедленно прекратить незначительные траты может весьма благотворно отразиться на финансовом положении, если ставишь себе задачу жить по средствам и делать сбережения на будущее. Если каждую неделю покупаешь всего лишь один лотерейный билет, платишь свыше 100 фунтов в год, а ежедневные и еженедельные газеты обойдутся тебе в среднем 400 фунтов в год.

Попробуй зайти на страничку [TheDemotivator.co.uk](http://TheDemotivator.co.uk): туда можно внести записи, отражающие все приобретаемые тобой товары вместе с данными о цене и периодичности покупки, и программа подсчитает общую сумму, расходуемую на такие товары за всю жизнь (так, покупка на обед сэндвича за 3,5 фунта каждый рабочий день обойдется в 875 фунтов в год и 39,355 фунта за всю жизнь). На самом деле в ходе опроса, проведенного [Officebroker.com](http://Officebroker.com), выяснилось, что типичный работник тратит 7,81 фунта в день на обед, напитки и перекусы, общая стоимость которых за всю жизнь, по подсчетам специалистов этого сайта, составит 88,971 фунта.

(То же относится к проблеме потери веса: данные Medical Research Council (Совета по исследованиям в области медицины) в Кембридже свидетельствуют о том, что благодаря калориям, которые поглощаются за завтраком, есть не хочется в течение всего последующего дня. Общее количество потребляемых калорий сокращается на 270 в день, что составляет 98,550 калории в год. Такое сокращение обеспечивает потерю не менее 90 кг веса. Аналогично вместо полной замены диеты можно попробовать заменить только один ее элемент, например сладкие напитки и алкоголь — на воду. Установи себе срок в месяц и посмотри, чем все обернется — для кошелька и талии.)

По результатам опроса пяти тысяч человек, проведенного страховым фондом Scottish Widows, в Великобритании один человек из трех за свою жизнь не отложил ни пенса, а каждый третий сообщил, что размер его сбережений меньше тысячи фунтов. Однако опрос, проведенный банком Halifax среди людей, которые делают сбережения, показал, что женщины откладывают 41 процент от своей зарплаты (несмотря на то что они зарабатывают меньше мужчин), в то время как мужчины откладывают 23 процента. Соответствующие средние показатели: 7699 фунтов — для мужчин и 8211 фунтов — для женщин.

**И умрет он без единого повода в чем-либо упрекнуть себя с полным впечатлением, что если бы только у него были деньги, он мог бы жить по-настоящему и достичь чего-то великого.**

*Сёрен Кьеркегор*

### **Что тебя останавливает: начни откладывать**

Если считаешь, что главная причина, мешающая тебе жить той жизнью, которой ты желаешь (не позволяющая создать бизнес, работать неполный день, сидеть с детьми, переехать), — деньги, придется пересмотреть свои траты и решить, что именно для тебя важно и доставляет тебе радость.

**Иногда чрезмерные траты происходят из желания компенсировать нелюбимую работу или неудавшиеся отношения**

Иногда чрезмерные траты происходят из желания компенсировать нелюбимую работу или неудавшиеся отношения. Перспектива смены стиля расходов может претить, тем не менее вознаграждение придется отсрочить, если ты тверд в своем намерении достичь поставленной цели.

Перед тем как что-то купить, задай себе вопросы:

мне это нужно?

я могу себе это позволить?

я буду этим пользоваться?

можно купить это дешевле?

сколько часов / дней нужно проработать, чтобы оплатить это?

### **Одна перемена — мощный потенциал: смени стиль расходов**

Если желаешь приобрести новую привычку (в частности, откладывать деньги), избавься от старых.

Для проведения досуга найди себе какое-нибудь занятие, кроме шопинга, и всегда плати наличными, а не дебетовой или кредитной картой.

Перестань покупать книги и DVD, пользуйся библиотекой.

Откажись от членства в фитнес-клубе и больше ходи пешком (пользуйся скакалкой или хула-хупом, организовав у себя дома тренировки с минимальными затратами).

Реже посещай супермаркет (заморозь свободные на настоящий момент средства), потому что ты все время покупаешь ненужные вещи, — или же ходи в небольшие магазины.

Чем меньше выбор, тем больше денег и времени. Обратись к знакомым и поинтересуйся, какие хитрости, помогающие экономить, используют они.

**Главная причина неудач и несчастий — отказ от того, чего мы больше всего хотим в жизни, ради сиюминутных радостей.**

*Неизвестный*

### **Что тебя останавливает: стимулируй свои доходы**

Повышение доходов стимулируется, в частности, за счет ускоренного сбережения средств. При этом не окажись в ловушке: не позволяй себе превратить свою жизнь в беспрестанный труд — лучше возьми одноразовую или сверхурочную работу. Учитывая дополнительный заработок, такая работа обременительной не покажется — ведь работаешь с сознанием того, что приближаешь свою конечную цель.

А может быть, пришло время просить о повышении в должности или прибавке к зарплате? Считаешь, ты этого заслуживаешь? Каким может быть самый неблагоприятный исход обращения с такой просьбой?

### **Дополнительный доход без дополнительной работы**

Попробуй сделать нечто совершенно новое для себя, например сдать комнату — на этом можно заработать дополнительные деньги, — или чердачные или подвальные площади под склад. Сейчас даже можно понедельно сдавать в аренду велосипед или гриль, а также места под парковку. Устрой распродажу ставших ненужными вещей из багажника<sup>11</sup>.

**Попробуй сделать нечто совершенно новое для себя**

Как только ты начинаешь изыскивать возможности заработать, становится проще экономить, так как бездумные траты остаются в прошлом (в особенности когда увидишь, сколько денег растратжено на вещи, которыми почти не пользуешься). Багажные ярмарки и продажа для благотворительных целей — очень хороший способ удовлетворить привычку к шопингу, на случай если эта привычка тебя так просто не отпустит.

**Как только ты начинаешь изыскивать возможности заработать, становится проще экономить, так как бездумные траты остаются в прошлом**

### **Карьерное портфолио<sup>12</sup>**

Помнишь Дженни из главы 3, которая мечтала стать актрисой, но до сих пор вынуждена убирать в чужих домах, чтобы обеспечить себе стабильный доход для оплаты жилья и счетов? Это насущная необходимость для большинства людей, которые решили уйти от традиционного рабочего режима «с девяти до пяти» с оплаченным больничным, пенсией и отпуском, чтобы осуществить свои мечты. Вероятно, тебе тоже придется подрабатывать, по крайней мере пока не достигнешь финансовой стабильности в новой карьере (разумеется, нужно реалистично оценивать свои финансовые перспективы — сможешь ли ты когда-нибудь получать реальный доход от писательской деятельности, живописи, фотографии, музыки и т. п.).

Большинству творческих людей приходится работать в нескольких местах (в частности, преподавать), чтобы содержать себя. Если ты готов к такой жизни, то у тебя по-явится возможность заниматься любимым делом. Карьерное портфолио предполагает четкую организованность: придется распределить свое время и силы таким образом, чтобы не пришлось

жертвовать своим увлечением под непосильным грузом обязательств. Неорганизованность — прямой путь к нервному истощению.

Вскакиваешь по утрам с постели, потому что полон вдохновения и энтузиазма, которые за деньги не купить

Наличие опыта и знаний — только одно из огромного множества условий, позволяющих сменить рутинную работу на бизнес, обеспечивающий поддержание того или иного стиля жизни. Попробуй быть разносторонним и не упустить представляющихся возможностей. Работа на себя — не самый легкий путь: отсутствие необходимости рано вставать, чтобы следовать установленным работодателем правилам, не означает, что тебе вообще не придется рано вставать и поздно ложиться. Разница в том, что, когда работаешь на себя, ты делаешь это по собственной воле: вскакиваешь по утрам с постели, потому что полон вдохновения и энтузиазма, которые за деньги не купить.

**Дорога к счастью лежит через два простых принципа: найди то, что тебе интересно, — с этим ты прекрасно справишься — и вложи в это всю душу без остатка: всю свою энергию, амбиции и природные способности до последней капли.**

*Джон Д. Рокфеллер*

Очевидно, что даже если в прошлом работа приносила тебе удовлетворение, держаться за нее всю оставшуюся жизнь необязательно. Сделать переоценку своей прежней жизни тебя могут вынудить такие события, как сокращение штата, рождение ребенка, смерть или развод. Однако побуждение к переменам может исходить и изнутри — в силу растущего чувства неудовлетворенности или разочарования. Смена жизненных обстоятельств способна запустить внутреннюю активность, которая заставит спросить себя: «Не изменились ли теперь причины, по которым я занимался этим вначале? Я по-прежнему хочу этим заниматься?»

Для людей, упомянутых в этой книге, жизненные перемены осуществлялись в форме эволюционного процесса. Для революционных перемен также понадобится пресловутый первый шаг. Но только сперва определись, не слишком ли ты торопишься в новую жизнь, ведь твоя задача не ограничивается тем, чтобы просто избавиться от старой работы или партнера. Учись на примерах людей, о которых здесь говорится, откладывай деньги и всегда имей план.





## **Подготовка**

Как быть, если не можешь приступить к осуществлению своего плана немедленно?

По-настоящему человек счастлив, когда он способен наслаждаться пейзажем, двигаясь объездным путем.

*Неизвестный*

Если у тебя имеются обязанности и обязательства перед другими людьми, то не исключено, что вначале тебе придется переключить свое внимание на задачи, выполнение которых не совсем равноценно реализации твоей мечты. При этом, разрешив эти задачи в настоящем, ты в значительной мере продвинешься к достижению своих истинных целей. К примеру, ты хочешь заработать, но приходится сидеть с детьми, пока они не пойдут в школу. Твоя цель — найти работу, которая позволит тебе работать, оставаясь дома.

Когда дети были маленькими, мы жили в шале у моря в отдаленной части Корнуолла. Там было очень красиво, но к тому времени мы все еще до конца не погасили ипотечный кредит за наш йоркширский дом. Продать этот дом мы не могли, к тому же надо было оплачивать коммунальные услуги. Когда дети спали, я проводила каждую свободную минуту за проверкой работ на сертификат о среднем образовании Великобритании и зарубежный аттестат. Эта работа была весьма далека от моих представлений об идеале, но она нравилась мне тем, что стимулировала мозг и не позволяла совсем отдалиться от моей профессии преподавателя английского языка. Что еще важнее, она позволяла мне вносить свою лепту в семейный бюджет и жить без долгов до самого выхода на работу.

Интересно поразмышлять, возможно ли вообще достичь уровня самореализации, о котором говорил Маслоу, если у тебя семья и маленькие дети. (Среди восемнадцати человек, жизнь которых он описывает в качестве иллюстрации своей теории, всего лишь несколько женщин.) Так получилось, в частности, потому, что он создавал свои труды в 50-е годы и пользовался историческими и современными ему данными, когда у мужчин было больше шансов добраться до вершины пирамиды, достигнув уровня самореализации, адекватного их силам и способностям. Маслоу не было смысла рассматривать ситуацию, когда в равноправных взаимоотношениях к подобным достижениям стремятся оба партнера.

### **Одна перемена — мощный потенциал: не переставай учиться**

Если ты не видишь реальной возможности изменить свою жизнь немедленно, стоит заняться подготовкой к будущим переменам, собирая информацию, работая над изменением своего отношения к деньгам, а может, получая новую специальность. Поэтому, вместо того чтобы ждать того дня, когда ты, как по мановению волшебной палочки, обретишь свободу жить по-новому, попробуй прямо сейчас открыть новые возможности приблизить осуществление своей мечты.

**Стоит заняться подготовкой к будущим переменам, собирая информацию, работая над изменением своего отношения к деньгам, а может, получая новую специальность**

Одному или обоим родителям нередко приходится откладывать реализацию своей мечты, пока дети не вырастут. Но Маслоу и не утверждал, что самореализация должна прийти к человеку в молодом возрасте (он разговаривал со многими студентами старших курсов, но ни один из них не отвечал критериям реализованности). Если чувствуешь, что продолжаешь продвигаться к пункту назначения и исходишь из лучших интересов — как собственных, так и интересов близких людей, — появляется уверенность в своих силах и возможностях.

### **Бизнес для поддержания стиля жизни<sup>13</sup> не всегда нуждается в стартовом капитале**

Гэри работал в весьма посещаемом салоне красоты, но считал хозяина манипулятором и сложным человеком. Ему стала претить сама мысль, что нужно идти на работу, и дело кончилось тем, что он взял отпуск, уже находясь в стрессовом состоянии. Гэри всегда хотел иметь собственный салон, но он был одиноким отцом сына-подростка, и у него никак не получалось скопить достаточно денег. Тогда он получил дополнительное образование в местном колледже, благодаря чему у него появилась уверенность в своих силах, и он открыл мобильный салон красоты.

Сын помог ему создать сайт, они выпустили визитки и рекламные листки. Каждый шаг Гэри обсуждал с сыном, и они приняли совместное решение более бережно относиться к деньгам. Гэри открыл сберегательный счет и стал в свободное от основной работы время делать стрижки на дому. Таким образом, прежде чем окончательно уйти из салона красоты, он нашел несколько постоянных клиентов.

Одна его пожилая клиентка переехала в местный дом для престарелых, и когда Гэри посещал ее там, другие

его обитатели буквально заваливали его заказами. По словам Гэри, он всегда любил свою работу, но теперь у него появилась дополнительная прекрасная возможность работать по собственному графику. Теперь он может себе позволить отдыхать посреди недели, больше времени посвящать сыну, и, как оказалось, работая на себя, а не на хозяина, он увеличил свой доход.

**Если ты не ставишь собственных целей, будешь работать для достижения чужих.**

*Брайан Трейси*

### **Не сдаваться**

Замысел и создание собственного бизнеса — радостная и легкая сторона дела. Настоящим испытанием становится поддержание в себе первоначальной энергии и энтузиазма.

Главное — принять заранее то, что трудности неизбежны, что ничто не может идти гладко от начала до конца и что в моменты неудач захочется все бросить.

**Принять заранее то, что трудности неизбежны, что ничто не может идти гладко от начала до конца и что в моменты неудач захочется все бросить**

Нужно дать себе шанс на успех и помнить, что в первые два года от большинства новых предприятий прибыли ждать не приходится. Гэри говорит, что той самой единственной переменной, которую он совершил и которая укрепила его в решимости оставить прежнюю работу, стало получение дополнительного образования. В колледже он познакомился с людьми, у которых были такие же мечты, как у него, и, кроме того, он получил ценные рекомендации от своих наставников. Если тщательно подготовиться и провести серьезное исследование рынка, меньше вероятность, что сломаешься при первых же неудачах.

**Когда я думала, что больше нет сил, то заставляла себя двигаться вперед. Мой успех основан на упорстве, а не на удаче.**

*Эсте Лаудер*

### **Одна переменная — мощный потенциал: обратиться за советом**

Моя подруга Джилл Хэссон (соавтор книги *How to be Assertive* стала участницей кампании по спасению местной зальной церкви. В ходе сбора средств и рекламной кампании она поняла, что в этом районе отсутствует журнал местного сообщества, и решила наладить его выпуск, публикуя в нем информационный бюллетень ассоциации сообщества, статьи местного vicar и начальника полиции, а также местных бизнесменов. Она организовала встречу с человеком, которому уже приходилось выпускать подобный журнал, и он любезно предоставил ей много полезной информации относительно стоимости полиграфии и способов распространения.

Какое-то время Джилл посвятила посещению местных магазинов, ветеринарных клиник, ресторанов и галерей и связалась с людьми, которые вели занятия на этой территории. Несмотря на то что размещение рекламы было для нее делом совершенно новым, вскоре Джилл составила список рекламодателей, которые проявили интерес к рекламе в ее издании. Получилось, что ей удалось создать журнал практически без издержек.

По словам самой Джилл, ей нравится писать статьи, но появились и дополнительные неожиданные радости в виде знакомства с соседями и ощущения полезности своему сообществу. Она также узнала, что в сообществе происходит множество событий, о которых она раньше даже не подозревала, и вступила в хоровой клуб, участники которого — ее рекламодатели. Джилл говорит, что для нее той самой единственной переменной стало обращение за консультацией к человеку, который имел опыт в издании аналогичного журнала: «Благодаря ему появилась возможность не только мечтать о журнале, но и непосредственно приступить к его выпуску».

**Бизнес успешен в той мере, в которой он поставяет продукт или услугу, способствующую счастью во всех его проявлениях.**

*Михай Чиксентмихайи*

Если у тебя нет детей или они уже выросли, все равно возникает искушение удовольствоваться легкой жизнью, а не следовать мечте. Если окажешься в такой ситуации, неплохо дать себе зарок достигнуть конкретных целей и установить сроки. Дерзни сделать что-то непривычное, возможно, безрассудное — это полностью изменит твою жизнь, и она заиграет для тебя новыми красками.

## Принять решение

Лиэнн содержала свою семью, проживавшую в сельской местности в Корнуолле, работая художником-декоратором. Окончив школу, ее дети пере-ехали в Плимут. Лиэнн полностью выплатила ипотеку за свой небольшой коттедж, но ей нравилось жить в пасторальном местечке, и никакого желания переезжать в город у нее не было.

Она решила провести год в путешествиях по миру (за счет сдачи коттеджа в аренду и продажи машины). Лиэнн познакомилась с массой людей, воодушевивших ее своими идеями и примером, у нее появилась возможность поразмышлять о том, чем заняться дальше. Она точно знала, чего хочет: жить на свежем воздухе, общаться с другими людьми, готовить и гулять. К концу года Лиэнн приняла решение: взяв займы у родственников и друзей, она наняла специалистов и пристроила к своему дому еще один, гостевой, рассчитанный на семь человек. Вот уже десять лет Лиэнн занимается организацией отдыха на базе своего гостевого домика. Этот отдых включает пешие прогулки, обучение игре на ударных инструментах и литературное творчество. Она также организует пешие прогулки по Пензансу и острову Гоцо. Лиэнн сама готовит для гостей и, когда коттедж переполнен, живет в фургоне в саду. По ее словам, во время путешествий она стала яснее осознавать, чего хочет от жизни и какое занятие ей больше всего подходит.

**Найди любимую работу — прибавишь к неделе пять дней.**

*Х. Джексон Браун-младший*

### Дьявол в мелочах

Той самой единственной переменной, которую внесла Лиэнн в свою жизнь, стал не переезд или радикальное изменение в стиле жизни. Она просто определила, к каким занятиям у нее больше всего лежит душа и как можно из таких занятий извлечь доход. Она учла все издержки, произвела расчет стоимости своих услуг, определила срок погашения кредита и сумму, необходимую ей на жизнь.

Если твои цели выражены в общем виде, например «Я хочу иметь свой собственный бизнес», необходимо их конкретизировать. Будущий успех потребует абсолютной точности, например: «Я хочу вести бизнес по реализации органических овощей». Затем нужно отработать все детали: «Мне нужно место на рынке три раза в неделю» или «Я планирую продажи от двери к двери внутри своего района». Затем настанет время определиться с поставщиками и рассчитать операционные расходы. Вопросы типа «когда придется вставать для посещения оптового рынка?» и «какова будет прибыль?» — важнейшие составляющие планирования. С ними придется разобраться до запуска бизнеса.

Слишком много предприятий малого бизнеса разбиваются о первые же препятствия потому, что мечтавший о своем бизнесе человек не проявил реализма в отношении усилий, которые от него потребуются, и будущей финансовой выгоды. Составь график — даже если по прошествии какого-то времени он ничего, кроме улыбки, у тебя не вызовет. Зафиксируй все — свою стратегическую цель и каждый тактический ход по ее реализации — это освободит тебя от необходимости держать что-то в памяти и многократно дублировать одну и ту же работу.

**Если о чем-то только говоришь — это мечта. Если рисуешь это в своем воображении — обретаешь вдохновение. Если планируешь — это возможность. Если составляешь график — это уже реальность.**

*Неизвестный*

### Что тебя останавливает: твое отношение

Иногда самая нужная переменная — это переменная отношения к тому или иному обстоятельству. Помнишь всех тех людей из главы 1, которые считают, что возраст никак не препятствует осуществлению мечты? Что, по-твоему, отличает их от тех, кто просто позволяет рутине поглотить себя, думая, что время упущено? Наряду с хорошим здоровьем основное отличие — в отношении, точке зрения. Все люди, чьи истории я рассказываю в этой книге, сохранили энтузиазм и выработали позитивное отношение к жизни. Пусть тебя вдохновят их рассказы: если получилось у них, с какой стати не получится у тебя?

### Что тебя останавливает: твой образ мыслей и манера выражаться

Изменить свой образ мыслей возможно: замени «Я на это не гожусь» или «Они никогда не примут такого,

как я» позитивными слоганами, типа «Я смогу все, если задамся целью» или «Я решил это сделать, сколько бы времени ни потребовалось». Если изменить свой образ мыслей и манеру выражаться, всегда начиная с фразы «Я сделаю...» или «Я могу...» вместо «Мне следует...» или «Я должен...», твой взгляд на мир тоже изменится, и на смену беспомощности придет благотворный прилив сил.

### **Твоя мечта — больше путешествовать по миру?**

Во второй главе упоминалось, что множество людей жалеют главным образом о том, что им не пришлось увидеть мир. Если путешествия — одна из целей твоей жизни, нужно в первую очередь определить, что ты имеешь в виду под словом «путешествовать». Больше свободных дней проводить за рубежом, чтобы купаться в море и загорать у бассейна, или просто проводить две недели вдали от города в надежде, что погода не подведет? Многие готовы год напролет тянуть ляжку на постылой работе, чтобы позволить себе пару недель в раю.

Это прекрасная цель. Если таким способом можно реализовать твою мечту о путешествиях, тогда твоя задача — придерживаться режима экономии весь год, чтобы максимально продлить каникулы (и найти работу, где можно часто брать отпуск). Но если ты мечтаешь путешествовать в настоящем смысле этого слова: увидеть мир, проникнуться культурой других стран, чтобы действительно понять другие народы и их образ жизни, — это потребует глубинных перемен, в том числе в самом твоём представлении о работе и жизненном укладе.

Четко определись со своими желаниями и побудительными мотивами. Некоторые сожаления по поводу «мало путешествовал» коренятся в отсутствии достаточной ясности в понимании существа этого желания. Если ты серьезно задумал осуществить свои мечты, нужно подойти к ним точно так же, как к прочим проектам.

### **Задай себе вопросы, перечисленные ниже.**

Какова моя мотивация?

У меня есть вера в достижение этой цели?

Я готов вложить достаточно времени и сил в достижение этой цели?

Мне понадобится помощь (если да, у кого я смогу ее найти)?

Каков мой конкретный план (и предусматривает ли он реалистичные сроки)?

Как я поступлю, если что-то не будет получаться?

Какие можно использовать приемы, чтобы не дать себе отступить от намеченных целей?

Эмбер и Бен познакомились в университете, оба дипломированные преподаватели. Вскоре после свадьбы у них родились двое детей, и они проводили отпуска в палаточных лагерях и прогулках на автофургоне по всей Англии. Эмбер и Бен мечтали увидеть и другие страны, но боялись отрывать детей от учебы.

После многочисленных исследований пара решила подать заявление в организацию British International Schools («Британские международные школы») в Европе: в такие школы принимают детей преподавателей. Их самих взяли на работу в школу в Будапеште, а их дочь продолжила учебу на степень международного бакалавра в той же школе вплоть до поступления в университет. Через пять лет Эмбер и Бен получили новые должности в Аликанте, где их ждали новые приключения.

**Наполни взгляд чудесами... Посмотри мир. В нем больше фантастики, чем в любой мечте, изготовленной и купленной на фабриках.**

*Рэй Брэдбери*

### **Учеба за рубежом**

Иногда нужно начать с того, чтобы изменить свое отношение к какой-то проблеме. Как только Эмбер и Бен поняли, что работа в другой стране может быть полезна для образования дочери, они изменили свою жизнь коренным образом. Желание путешествовать и самому испытать, что значит жить в чужой стране, можно объединить с учебой и работой.

### **Что тебя останавливает: возраст мечте не помеха**

Когда Биллу исполнился шестьдесят один год, он вышел в раннюю отставку и решил реализовать свою мечту — поехать волонтером в Танзанию через организацию Voluntary Service Overseas («Добровольная служба за рубежом»), которая принимает волонтеров в возрасте от восемнадцати до семидесяти пяти лет.

Он чувствовал себя виноватым, потому что пришлось оставить престарелую мать, но сестра убедила его ехать — ведь он будет находиться на расстоянии всего лишь одного перелета. Билл работает в Танзании уже два года, а в прошлом году мать и сестра приехали навестить его.

Билл рассказывал, что всю жизнь мечтал стать волонтером, но все время был с головой погружен в свою карьеру и даже не допускал мысли о том, что его мечта может стать реальностью. По его словам, той самой единственной переменной для него стал переход на позитивное отношение к привлекательному для него образу жизни вместо простого примирения с мыслью о благополучном пребывании на пенсии.

Понадобится определенная твердость духа, чтобы учиться или работать за рубежом, так как придется привыкнуть к другой еде, жилью и языку, лишиться возможности приезжать домой на выходные. Однако электронная почта и Skype помогают не терять связи с домом, а проникновение в сущность нового бытия и чувство независимости, обретенное во время работы или учебы вдали от дома, абсолютно бесценны.

**Возьмешь свою жизнь в собственные руки — и что из этого получится? Жуткая вещь: винить станет некого.**

*Эрика Йонг*

### Не дай мечте угаснуть

Том и Сара познакомились, когда им было по девятнадцать лет, во время работы в автокемпинге и палаточном лагере на юге Франции. В конце концов они стали управлять кемпингом от имени собственников, которые постоянно отлучались. Когда Сара забеременела, они снова переехали в Англию, поженились, и у них родились три сына. Том работал фотографом, а Сара занималась патронажем. Они часто приезжали с сыновьями во Францию, в тот самый кемпинг, и с ностальгией рассказывали детям, как когда-то здесь работали. Когда младший сын уехал на учебу в университет, Том и Сара поняли, что больше ничто не препятствует им в претворении своей мечты в жизнь. Еще раньше они выбрали понравившиеся им места на юге Франции и теперь стали искать там работу. К их удивлению, многие изъявляли желание и готовность нанять британскую пару средних лет, и вскоре они получили работу. Дождавшись, когда сын завершит учебу на первом курсе университета, они сдали свой дом в аренду на лето и переехали во Францию.

### Получи представление

Если ты мечтаешь путешествовать, хочешь увидеть мир, никогда не упускай эту мечту из виду: повесь фотографию или открытку с изображением мест, которые желаешь посетить, на холодильнике или над письменным столом (воспользуйся брошюрами агентств путешествий). Не откладывай исполнение своей мечты слишком надолго: не становись таким, как те люди из главы 2, которые провели свои золотые годы в сожалениях о том, что так ничего и не предприняли для организации лучшего будущего.

**Во время танца у тебя нет цели попасть в то или иное место на танцполе. Твоя цель — наслаждаться каждым движением и самим процессом.**

*Уэйн Дайер*

### Что тебя останавливает: не отпускай мечту

Том и Сара поняли, что жизнь станет для них гораздо проще, если они смогут свободно изъясняться на французском языке. Тогда они решили, что для них той самой одной позитивной переменной станет совместное изучение разговорного французского на вечерних курсах. Еще они рассказывали, что работу им сразу предложили, в частности, благодаря знанию языка, так что именно этому они обязаны осуществлением своей мечты.

Если твою мечту нельзя осуществить немедленно, подумай, что можно сделать, чтобы хотя бы приблизить ее

Если твою мечту нельзя осуществить немедленно, подумай, что можно сделать, чтобы хотя бы приблизить ее. Изучение языка страны, где тебе хочется жить, представляется очевидным шагом, однако поразительно, сколько людей говорят о работе и переезде в другую страну, не изучая ее язык. Имей в виду: не важно, что когда-то ты был двоечником — при наличии мотивации можно научиться чему угодно.

**Работа в промежуточный год<sup>14</sup>**

Согласно результатам опроса, проведенного в 2011 году компанией по страхованию путешественников Post Office Travel Insurance, свыше четверти людей в возрасте от пятидесяти пяти лет — по сравнению с 19 процентами учащихся — рассматривают возможность взять отпуск в промежуточный год. Как выяснилось, все меньше студентов могут позволить себе воспользоваться промежуточным годом по причине растущей стоимости университетского образования. Люди же в возрасте от пятидесяти пяти лет — как правило, вышедшие на раннюю пенсию (не достигнув пенсионного возраста), — в дополнение к пенсии получили солидную премию. Реализовать мечту всей жизни в преклонном возрасте означает сохранить и мечту, и здоровье.

### Барбершопы

Джим — пенсионер, который с огромным удовольствием пел в барбершоп-квартете в течение пятнадцати лет. Его жена с неменьшим удовольствием посещала все мероприятия (часто благотворительные), где выступал квартет с его участием. Оба хотели больше путешествовать по миру в свои по-прежнему активные годы, но понимали, что ограниченные средства не позволят им осуществить это желание.

Джиму стало известно, что один из участников его квартета читал пассажирам лекции о Древней Греции во время круиза по Средиземному морю, и подал заявку в ту же компанию с предложением своих услуг по организации хоров и певческих кружков на борту круизных лайнеров.

Оплата была минимальной, но они с женой получили возможность поехать в роскошный круиз с полным пансионом. Джиму было шестьдесят пять лет, и он занимался обслуживанием круизных лайнеров два-три раза в год в течение последующих пяти лет. Его жена воспользовалась этой возможностью, чтобы наслаждаться бальными танцами и практиковаться в карточных играх, в чем раньше вынуждена была себе отказывать, так как Джим не проявлял к этим занятиям ни малейшего интереса. Плавая на корабле, она завела множество знакомств и не испытывала ни малейшего беспокойства. Ей нравилось, что не приходится готовить и убирать. Она считала, что заслужила все это, прожив трудовую жизнь и воспитав троих детей.

**Энтузиазм — это фермент, на котором надежды взлетают до небес. Энтузиазм — это искорка в твоих глазах, ритм в твоей поступи, крепкое пожатие твоей руки, мощный всплеск воли и энергии для осуществления твоих идей.**

*Генри Форд*

### Компромисс

Заметь, как много случаев, когда осуществление мечты означает компромисс и выжидание подходящего момента. Наличие партнера означает, что придется принимать во внимание его желания и потребности, наличие семьи означает, что придется проявлять заботу о каждом из ее членов. Поэтому иногда осуществление мечты приходится отложить. Но не отказаться от него! Чтобы мечта не угасла, важно разработать план и в ожидании подходящего момента неуклонно продвигаться по направлению к исходной позиции для осуществления этого плана, невзирая ни на какие сбои и помехи.

**Через 20 лет будешь больше жалеть о том, что не сделано, чем о том, что сделано. Поэтому руби канаты. Плыви прочь из тихой гавани. Лови ветер в паруса. Исследуй. Мечтай. Открывай.**

*Марк Твен*





## **Претворение в жизнь**

Как найти время?

Ты любишь жизнь? Тогда не разбазаривай время, ведь  
это тот материал, из которого она сделана.

*Бенджамин Франклин*

Ты, наверное, думаешь: «Это все замечательно, но как мне найти время и силы, чтобы устроить свою жизнь в соответствии со своими ценностями и желаниями, если у меня не хватает времени даже на текущие дела?» Самая распространенная жалоба, которую я слышу от взрослых студентов: «У меня просто нет времени», — даже когда речь идет о предмете их самых страстных желаний.

**Жить полноценной жизнью не означает каждую секунду кидаться от одного дела к другому**

Жить полноценной жизнью не означает каждую секунду кидаться от одного дела к другому. Это означает находить время на вещи, отвечающие собственным желаниям и устремлениям.

### **Ответ на вопросы**

Ты часто жалуешься, что в сутках мало часов?

Ты чувствуешь, что все делаешь в спешке, и тебе никогда не хватает времени на действительно важные вещи?

Ты мечтаешь подольше поспать, но при этом просыпаешься рано утром и лежишь без сна?

Ты вечно пытаешься наверстать упущенное, и твой список дел становится все длиннее и длиннее?

Ты часто опаздываешь на встречи?

Ты берешь на себя слишком много обязательств, в чем потом раскаиваешься?

Если на большинство этих вопросов ответ «да», но ты желаешь изменить ситуацию, нужно перестать суетиться и задуматься, почему у тебя такое сумбурное расписание.

**Не говори, что у тебя недостаточно времени. Тебе отведено то же количество часов, что Эллен Келлер, Пастеру, Микеланджело, матери Терезе, Леонардо да Винчи, Томасу Джефферсону и Альберту Эйнштейну.**

*Маленький учебник жизни*

### **Ты трудоголик?**

Вся твоя жизнь заполнена работой и ее обеспечением (организацией командировок и присмотром за детьми, уходом за телом и волосами, покупкой одежды) — как же тут найти время на анализ и осознание своих ценностей! Жизнь превращается в одну сплошную гонку, которая выматывает до бесчувствия. Ты взваливаешь на себя ответственность за все: за выполнение обязательств перед работодателем, перед семьей и друзьями. Если не можешь уложиться в сроки или помочь ребенку в выполнении домашнего задания, мучаешься чувством вины.

Когда отдаешь все силы и энергию работе, легко упустить из виду собственную жизнь. Вдохновение и преданность делу не равносильны трудоголизму. Трудоголик позволяет работе полностью заслонить собой личную жизнь и другие интересы. Он испытывает потребность непрерывно чем-то заниматься и при этом контролировать все и вся; он избегает делегировать какие бы то ни было обязанности, потому что считает, что никто (разумеется, кроме него самого) не способен справиться с ними надлежащим образом. Жизнь давно доказала несостоятельность такой позиции, но трудоголику этого не объяснишь.



Благодарю вас за ваш огромный труд, но мне доложили, что вы у нас не работаете  
Один из признаков надвигающегося нервного срыва — убежденность в том, что ничего не может быть важнее твоей работы.

*Бертран Рассел*

### Шкала трудоголизма, разработанная учеными Университета Бергена

Эта шкала разработана учеными Университета Бергена и их коллегами из Университета Ноттингем Трент с целью оценки уровня трудоголизма индивида.

Попробуй провести тест.

*Количество баллов:*

*1 = никогда; 2 = редко; 3 = иногда; 4 = часто; 5 = всегда.*

Ты всячески пытаешься найти больше времени для работы.

Ты проводишь за работой гораздо больше времени, чем первоначально планировалось.

Ты работаешь, чтобы заглушить чувство вины, тревожности, беспомощности, угнетенности.

Окружающие призывают тебя работать поменьше, но ты их не слушаешь.

Если ты лишен возможности работать, испытываешь стресс.

Ты работаешь так много, что это плохо сказывается на твоём здоровье.

(Если количество баллов, набранное при ответе на приведенные выше вопросы, составляет 4 и выше, ты, возможно, трудоголик или имеется реальная угроза стать им.)

Этот тест был проведен среди 12 тысяч работников 25 различных отраслей, и в результате у них были выявлены базовые признаки трудоголизма. В отчете о результатах исследований, опубликованном в журнале *Scandinavian Journal of Psychology* (за июнь 2012 года), исследователи отмечают, что трудоголизм приобретает серьезные масштабы, так как границы между домом и офисом становятся весьма размытыми. Технологии, в частности мобильная связь, ноутбуки и планшеты, обеспечивают возможность работать из дома и даже по дороге из дома на работу.

Трудоголизм часто называют респектабельной зависимостью, поскольку трудоголики неизменно заявляют, что работают без усталости на благо семьи. Как ни странно, некоторые из них не чужды прокрастинации в том смысле, что работают неэффективно, или тянут со сдачей работы, или делают бесполезные вещи — и в конце концов время выполнения одного-единственного задания

становится огромным.

**Занятость не всегда равнозначна реальной работе. Цель любой работы — создание ценностей или достижение результатов, и каждая из этих целей требует предварительного обдумывания, системного планирования, интеллектуальных затрат и благородной миссии, равно как труда до седьмого пота. Подобие работы неравнозначно работе.**

*Томас Эдисон*

### **Бесперывные совещания**

Обычно люди, утверждающие, что они постоянно находятся на совещаниях или что у них нет времени разговаривать, так как они «сейчас безумно заняты», — это затюканные руководители, менеджеры, офисные работники, преподаватели. Впрочем, они могут представлять любую социальную категорию, но всех их объединяет одно: они позволили работе полностью поработить себя. Фразы про «безумную занятость» и аналогичные изречения нередко используются ими с целью снискать сочувствие или восхищение по поводу своего стресса и перегрузок. Кто-то может испытывать извращенную гордость от того, что он слишком занят, чтобы наслаждаться маленькими повседневными радостями: перекинуться словом с соседом, перезвонить приятелю, поздравить знакомого с днем рождения или просто поболтать с кем-то в свободную минутку.

Постоянная перегруженность работой — явление практически противоположное состоянию потока (см. [главу 2](#)), когда человек настолько поглощен своим занятием, что не замечает ничего вокруг и теряет чувство времени, когда от какого-то занятия просто захватывает дух, возникает чувство значимости происходящего и наслаждения. Напротив, постоянное перескакивание от одного предмета к другому мешает отдать все внимание любимому делу и получить от него истинное удовлетворение.

**Бойся пустоты напряженной жизни.**

*Сократ*

Эффект от откладывания в долгий ящик и непомерных временных затрат на выполнение какого-то дела абсолютно одинаков — получаешь стресс из-за объема предстоящей работы. Осознание, что ты не очень силен в эффективном управлении своей загрузкой, — первый шаг к исправлению ситуации. Далее понадобится искреннее желание эту ситуацию исправить. Попробуй воспользоваться представленными ниже предложениями, но помни, что изменения требуют времени, упорства и регулярной оценки своего прогресса. При наличии этих трех факторов возврата к прежней жизни удастся избежать.

### **Как прекратить прокрастинацию?**

Один из наиболее эффективных способов заставить себя выполнить неприятное и затратное по времени задание, которое давно откладываешь, — пообещать себе награду за его выполнение. Наградой должно стать нечто для тебя значимое (например, чашечка кофе или просмотр электронной почты). Соответственно, если задание сделано не будет, придется целый день провести без кофе и без новостей из электронных писем (только вот электронные письма стоит проверять не больше двух раз в день — очень уж они отвлекают от дела).

### **Установи сроки**

Если способ, о котором говорится в предыдущем разделе, не срабатывает, попробуй сделать так: пообещай себе, что поработаешь не больше 20 минут. Если понадобится, установи кухонный таймер. Мысль, что поработать придется совсем немного, возможно, послужит для тебя стимулом, а, как известно, начать — это уже половина дела.

### **Что тебя останавливает: ничего не откладывай**

Тебе нужно было кому-то позвонить?

Ты не ответил на электронное сообщение, и тебя замучила совесть?

Почему бы не отложить книгу и не сделать это прямо сейчас?

### **Может, стоит составить список дел?**

Когда-то ты составлял списки дел, чтобы не упустить из виду что-то важное. Если ты считаешь это полезным, стоит составить список дел на неделю, например в воскресенье вечером (или в конце каждого дня, если чувствуешь, что слишком много держишь в голове). Причем убедись, что при внесении в список задача сформулирована точно.

### **Будь реалистом в отношении времени, которое потребуется на каждое дело**

К примеру, для того чтобы сделать основное дело — «завернуть подарок и отправить его по почте», — сначала нужно купить оберточную бумагу или найти клейкую ленту; может, придется узнавать у кого-то адрес получателя. Все эти предварительные дела — повод для прокрастинации: ты не сможешь сделать основное дело из списка, пока не будет завершена подготовительная работа. При этом каждое из предварительных дел тоже потребует времени, поэтому твой список дел на данный день может оказаться невыполнимым в первую очередь потому что ты не выделил достаточного времени на выполнение каждого из пунктов. Результат? Ощущение угнетенности и безнадежности.

После составления реалистичного списка самых приоритетных дел ты имеешь право похвалить себя; возможно, даже почувствуешь прилив энергии, который позволит быстро переделать все, что хронически откладывалось на потом. Обычно самый быстрый путь — просто перечислить все дела, а затем пронумеровать их в порядке приоритетности. Приятно вычеркивать из списка пункты по мере выполнения дел. При этом не уходи в западню, записывая рутинные повседневные дела (если есть необходимость такие дела записывать, создай в своем компьютере систему, которая будет автоматически включать рутинные дела в список на каждый последующий день).

### **Люди, которые используют время наихудшим образом, больше всего жалуются на его скоротечность.**

*Жан де ла Брюйер*

Собственно говоря, если какое-нибудь дело занимает всего лишь несколько минут, вообще не стоит вносить его в список — походи и сделай его сейчас же. После этого посмотри в свой список и найди не меньше двух дел, которые можно кому-нибудь перепоручить. Для этого придется отказаться от идеи тотального контроля (это будет нелегко, если ты перфекционист), но ведь ты пытаешься изменить себя, а это предполагает перестать жить по старинке и подготовиться к новой жизни. Результат может быть непривычным, но кого волнует, что посуда в посудомойке поставлена неровно или еда приготовлена не по твоим рецептам: твоя цель — разгрузить себя, поэтому стоит смотреть на все проще.

Некоторые находят полезным ежедневно составлять список дел, а в дополнение — отдельный список, содержащий более долгосрочные дела. Если тебе нравится составлять списки, регулярный анализ твоих списков (еженедельных или ежемесячных) поможет обрести чувство удовлетворенности от всех выполненных дел. Иногда анализ списков позволяет выявить задачи, которыми ты ранее пренебрег (к примеру, празднование дня рождения, встреча с друзьями, совместное с партнером дело, обещанный ребенку поход в зоопарк).

### **Важные дела редко бывают срочными, а срочные дела редко бывают важными.**

*Дуайт Д. Эйзенхауэр, президент США*

### **Балансирующие меры**

Когда говорят о попытках правильно установить баланс «работа — жизнь», имеется в виду, что работа занимает слишком много времени. Одна из причин развала семьи — занятость обоих партнеров на работе, в то время как один из них вынужден брать на себя основное бремя заботы о детях и домашнем хозяйстве.

Опрос 160 семейных пар, проведенный специалистами Университета штата Миссури (результаты этого опроса опубликованы в журнале *Journal of Family Issues*), показал, что семейные пары бывают более счастливы в браке, а браки более прочны, когда часть домашних хлопот берут на себя мужчины. Все опрошенные семейные пары были женаты в среднем пять лет и имели по крайней мере одного ребенка. Около 40 процентов женщин работали с полной или неполной

занятостью. По мнению жен, чем больше участия их мужья принимали в повседневных домашних делах, тем лучше были отношения в семье с точки зрения обоих партнеров.

Если никогда не хватает времени, чтобы заняться любовью или просто почувствовать в себе нежность и страсть, жизнь превращается в рутину, и из нее уходит главное

Когда работа занимает большую часть времени и при этом человек ведет домашнее хозяйство и заботится о семье, его здоровье (как физическое, так и душевное) подвергается серьезному риску. В результате в какой-то сфере люди обязательно терпят фиаско: бросают работу, прекращают личные отношения, губят здоровье. Если никогда не хватает времени, чтобы заняться любовью или просто почувствовать в себе нежность и страсть, жизнь превращается в рутину, и из нее уходит главное. Если считаешь, что у тебя тоже все идет к этому, остановись, глубоко вдохни и дай себе время подумать.



### Иметь все

Этот термин впервые использовала Ширли Конран в 1976 году, а сейчас его возродила Шерил Сэндберг (президент Facebook и мать двоих детей). В своей книге *Lean In: Women, Work and the Will to Lead* она заявляет, что вина за то, что женщины в карьере не добиваются высших позиций, лежит на самих женщинах, потому что они не проявляют достаточной воли и решимости. Она рекомендует всегда ставить карьеру на первое место, а остальное, как говорится, приложится

(причем 50 процентов работы по дому должны, по ее мнению, взять на себя мужчины).

Шерил Сэндберг рассказывает, что, прежде чем в восемь часов утра сесть за свой рабочий стол, она делает зарядку, приезжает домой, как раз когда нужно купать и укладывать детей, а затем работает на своем домашнем компьютере до 11 вечера. Разумеется, женщины пользуются теми же правами, что и мужчины, когда речь идет о том, чтобы «иметь все», но при этом самим превращаться в мужчин, которых они всегда критиковали, не следует. Если кто-то из родителей — трудоголик, страдать будет вся семья: к чему весь этот непосильный труд, если нельзя расслабиться и повеселиться вместе с родными?

Даже если платишь за круглосуточный уход за детьми, кому-то еще нужно организовать питание, банно-прачечные процедуры и отход ко сну. Если ты одинокий родитель, вопрос, выходить или не выходить на работу, скорее всего, даже не стоит. Однако при наличии двух родителей практически всегда предпочтительно, чтобы основную заботу о детях, пока они не подрастут, взял на себя один из них (или же обязанности по уходу за детьми нужно разделить поровну). Разумеется, не обязательно сидеть с детьми именно матери: многие женщины серьезно увлечены своей карьерой и ждут не дождутся, когда наконец можно будет вернуться на работу. Нередко разумнее с детьми остаться отцу (хотя, по сведениям Office for National Statistics (Национальная служба статистики), в 2012 году отцов, которые сидели дома с детьми дошкольного возраста, было всего на шесть тысяч больше, чем десять лет назад).

За последние десять лет количество матерей-домохозяек существенно сократилось. При этом, как правило, именно женщины работают по гибкому графику или неполный рабочий день; именно женщины берут больничный, когда ребенок заболевает (притом что мужчины пользуются теми же социальными правами, что и женщины). Для того чтобы женщины смогли воспользоваться советом Сэндберг в отношении приоритетности карьеры, очевидно, что их партнерам придется взять на себя половину домашних хлопот и ухода за детьми.

Традиционная модель выполнения родительских функций принадлежит другой эпохе; реализовать себя как личность в рамках такой модели весьма проблематично. Однако наличие семьи означает, что партнерам нужно постоянно общаться и планировать будущее, чтобы обеспечить самим себе реализацию своего внутреннего потенциала, а детям — атмосферу безопасности, любви и счастья. Для этого одному из родителей придется на какое-то время отложить осуществление своей мечты или обоим решиться на неполный рабочий день с неизбежным снижением доходов. При этом без полного взаимного доверия и уверенности во взаимной поддержке не удавалось обойтись еще ни одной семье.

**Не каждый успешный человек — хороший отец. Но каждый хороший отец — успешный человек.**

*Р. Дюваль*

### **Все делать вместе не получится**

Новое значение словосочетания «иметь все» включает успех в карьере, стабильные, основанные на любви взаимоотношения, приносящую радость и удовлетворение сексуальную жизнь, счастливых, хорошо подготовленных к жизни детей; крепкое здоровье, верных друзей; приятное и разностороннее общение; экзотический отдых; творческие увлечения; игры на свежем воздухе. Перечислять можно бесконечно. Все это доступно как для мужчин, так и для женщин. Но если у тебя семья, обязательно возникнут моменты, когда насладиться всем этим одновременно с партнером окажется невозможно.

**Все переменялось в тот день, когда она поняла, что в жизни есть время только на важные вещи.**

*Брайан Андреас*

Государственная национальная служба статистики выпустила отчет «Об оценке национального благосостояния», основанный на результатах опроса 80 тысяч респондентов. Участников опроса просили оценить (по шкале от одного до десяти), насколько они счастливы в жизни и насколько стоящей они ее считают. Самый высокий уровень удовлетворенности жизнью показали состоящие в браке пары (7,7); след

за ними — совместно проживающие пары (7,5), затем люди, не состоящие в браке (7,3); затем вдовцы (6,8), разведенные и раздельно проживающие (6,6). Как оказалось, наличие детей никак не повлияло на уровень счастья, но люди, имеющие детей, показали более высокие результаты в отношении смысла и цели в жизни, набрав больше баллов в категории «стоящая жизнь».

### **Что тебя останавливает: настройся решительно**

Временами в отношениях формируются какие-то поведенческие стереотипы, и люди считают, что парт-нера устраивает их поведение. Сложно поделить свои фрустрациями, когда каждый так привык к сложившемуся положению вещей. Если ты всегда занимался решением детских проблем, сменой постельного белья или допоздна сидел в офисе, потому что стал тем сотрудником, на которого всегда можно неожиданно взвалить срочную работу, прояви решительность и добейся, чтобы другие тоже не уваливали от выполнения своих обязательств. Это сложно, но возможно.

Выбери время, когда аудитория лучше всего воспримет твои слова и никуда от тебя не денется (для разговора с детьми лучше всего подойдет салон автомобиля).

Сообщи, что хочешь серьезно поговорить о том, что тебя тревожит / сводит с ума / бесит / расстраивает (или о том, что ты чувствуешь).

Сообщи, что именно тебя тревожит, расстраивает (см. предыдущий пункт).

Попроси помощи, возложив при этом на своего собеседника конкретную функцию (я попрошу тебя каждую неделю в субботу утром снимать постельное белье).

Заручись согласием собеседника и поблагодари его.

Будь готов напоминать ему о новых обязанностях, пока такие обязанности не войдут в привычку.

Реши, какие будешь принимать меры, если этого не случится (но своим собеседникам о таких мерах сообщать необязательно).

### **Список пожеланий**

Вместо того чтобы каждый день составлять список дел, попробуй составлять список пожеланий с указанием вещей, которыми ты хочешь заняться по той простой причине, что тебе это нравится. (Если боишься что-то забыть, список обязательных дел можно составлять отдельно.) Делай так в течение недели. Сопоставь эти два списка и определи, много ли удалось осуществить из списка пожеланий.

### **Сделай себе визуальное напоминание**

Если увидишь, что количество пунктов в списке пожеланий не убавляется, то напротив каждого пункта укажи соответствующие сроки выполнения. Помести список на видное место. Будет полезно всегда иметь перед собой наглядное напоминание о своих пожеланиях (вместе с вдохновляющими цитатами).

Вместо того чтобы каждый день составлять список дел, попробуй составлять список пожеланий с указанием вещей, которыми ты хочешь заняться по той простой причине, что тебе это нравится

Наш сын живет в Бостоне, но регулярно звонит домой в разное время. Мне всегда было приятно его желание пообщаться с нами просто так, без особой надобности. Когда мы поехали его навестить, все стало ясно: теща подарила ему кружку с надписью «ПОЗВОНИ МАМЕ». Он сказал, что звонит домой каждый раз, когда наливает себе кофе в эту кружку.

Опрос двух тысяч родителей, проведенный компанией по производству детских напитков Ribena, показал, что треть из тех, кто умудряется находить время для семьи, считают трудным, придя домой, переключиться с «рабочего режима» на «домашний». По словам респондентов, их не оставляют мысли о незавершенной работе даже во время разговоров и игр с детьми. Две пятых из опрошенных считают, что в будние дни их и родителями-то назвать нельзя; четверть из них сообщили, что им очень трудно находить время на детей по вечерам после работы.

Как выяснилось, большинство работающих родителей тратили в шесть раз больше времени на повседневные дела, такие как дорога от работы до дома, приготовление еды и хозяйственные заботы, чем на детей (186 минут — на дела, 30 минут — на детей).

**Среди бесследно исчезнувшего самое непостижимое — куда деваются те восемь часов, которые должны оставаться после восьми часов сна и восьми часов работы.**

Даг Ларсон

### Оглянись на прошедшую неделю

Сколько раз ты не позвонил другу? Сколько раз вышел на прогулку? Сколько раз играл с ребенком? Сколько раз сидел у себя в саду или в парке и просто наслаждался птичьим пением? Сколько раз говорил с соседом? Сколько раз просто сел поболтать с кем-то? Сколько раз тебе удалось почитать книгу? Сколько раз ты тихо сидел в одиночестве или слушал музыку?

### На что ты тратишь время?

Эти два изображения часов призваны отразить, как ты провел время вчера. Заполни их, заштриховав каждую секцию и записав, как ты провел время. Итак, заштрихуй секцию, соответствующую времени сна; времени, потраченному на приготовление и принятие пищи, работу, переезд, подготовку (перед тем, как выйти куда-то или лечь спать), просмотр телевизионных программ, чтение, прослушивание музыки или работу на компьютере; время, проведенное в разговорах или играх с родными.

Если вчерашний день нетипичен для тебя, нарисуй такие часы сам. Можно нарисовать часы для любого дня — буднего или выходного. Важно выполнить все указанные выше действия именно по окончании соответствующих мероприятий для точности отображения времени. Какие можно сделать выводы — на что ты тратишь время? Проводишь его за привлекательными для себя занятиями? Часто ли ты уделяешь время приятным тебе вещам?





### Что тебя останавливает: попробуй не делать ничего

Если на работе и дома ты часами напролет сидишь за компьютером, посети сайт [donothingfor2minutes.com](http://donothingfor2minutes.com) и следуй представленным там инструкциям.

Инструкции следующие:

- а) в течение двух минут не делай ничего;
- б) только слушай расслабляющий шепот волн.

Если подвинешь мышь или нажмешь клавишу, на экране появится слово «ошибка», написанное большими красными буквами.

### Время — деньги

В фильме 2011 года In Time («Время»), с Джастиним Тимберлейком и Амандой Сейфрид в главных ролях действие происходит в 2169 году. Люди могут жить вечно, поскольку «ген старения» отключен, причем все генетически запрограммированы на то, чтобы прекратить стареть в двадцать пять лет. Затем начинается обратный отсчет времени (в буквальном смысле, по цифровым часам на руке), в связи с чем время становится средством расчетов. Его можно заработать, украсть или отдать (просто соединив руки).

В фильме люди живут в различных временных зонах, которые соответствуют размеру их состояния (то есть количеству накопленного ими времени), и умирают, когда отпущенное им время иссякает. Тем, кто живет в гетто, приходится очень много работать на заводах, но зарабатываемого ими времени едва хватает на самое необходимое. Обитатели зоны самых состоятельных бессмертны и держат охрану, опасаясь, что на них могут напасть и убить их.

Когда главный герой (Джастин Тимберлейк) спасает пытавшегося покончить с собой человека от «кражи времени», тот дарит ему 100 из оставшихся у него лет. Перед смертью он сообщает, что каждому отпущено достаточно времени, чтобы прожить полноценную жизнь, но богатые постоянно повышают стоимость жизни, поэтому у бедных время то и дело кончается. Идея любопытна (притом что фильм не имел особого кассового успеха): богатые располагают таким количеством времени, что приходится придумывать разные способы времяпрепровождения, например азартные игры (разумеется, играют на время) и пьянство. У бедных никогда не бывает времени на развлечения или создание нормальных отношений, поскольку вся жизнь уходит на безрадостный труд, который позволяет всего лишь сводить концы с концами.

**То, как ты используешь время, важнее, чем то, как ты используешь деньги. Финансовые ошибки можно исправить, время же уходит безвозвратно.**

## Что тебя останавливает: научись говорить «нет»

Есть еще одна причина, по которой ты страдаешь от отсутствия времени «для себя», — неспособность говорить «нет». Если ты не можешь сказать «нет» людям, посягающим на твоё время и внимание, то устанавливать тебе цели и задачи будут они, а не ты. Каждый раз, когда звонит телефон и кто-то останавливается поболтать, ты позволяешь другим отнимать у тебя драгоценное время.

В очень многих случаях это становится еще одной формой прокрастинации. Ты позволяешь отвлекать себя и снова откладываешь запланированные дела на потом. Ты обманываешь себя, думая: «Сейчас-сейчас, только загляну в свой почтовый ящик». И вот ты уже всюю отвечаешь на полученные письма. Не успеешь оглянуться — пролетел час, а к запланированным делам ты и не приступал.

### Прояви твердость

Если кто-то обращается к тебе, когда ты занят, и начинает что-то рассказывать или спрашивает: «Уделишь мне минутку?» — держи ответ наготове. Скажи что-нибудь вроде: «А это не может подождать? Мне обязательно нужно сначала закончить дела». Если боишься показаться грубым, скажи это мягко, с улыбкой — потренируйся. Потом немедленно вернись к своему занятию.

### На работе

На работе, если берешь на себя слишком много обязанностей (что потом приводит к стрессу), разберись, почему так происходит. Нередко такое случается, когда человек испытывает потребность быть нужным: когда все к тебе обращаются, появляется чувство собственной значимости (в особенности когда дают понять, что ты единственный человек, способный выполнить поручение как следует). Едва лезть и уговоры сделают свое дело, о тебе тут же забудут и оставят вкалывать. Порой тебе просто хочется всем нравиться: ты боишься расстроить людей своим отказом и в конце концов на все соглашаешься. В результате объем работы растёт, а у тебя появляется досада или чувство собственной неполноценности, потому что с такой кучей дел тебе не справиться.

### С друзьями

У тебя есть друзья, отнимающие непомерное количество времени? Ладно еще, если тебя это устраивает. Но если ты хочешь использовать время на что-нибудь другое, нужно собраться с духом и сказать: «Несколько следующих недель я буду жутко занят. Разберусь с делами — сразу позвоню». О серьезности таких слов обычно судят по тону голоса, которым они произносятся. Поэтому, опять же, стоит потренироваться произносить эти слова очень твердо (но не агрессивно). Если у тебя не хватает времени на самых симпатичных тебе людей, надо проанализировать, сколько времени ты общаешься с людьми, которые тебе не особенно симпатичны.

**Время — валюта твоей жизни, единственная, которой ты располагаешь, и как ее использовать, определять тебе. Будь осторожен, а то другие используют ее за тебя.**

### Карл Сэндберг

На моих занятиях по воспитанию в себе решительности многие студенты говорят, что они хронически неспособны говорить «нет», когда их о чем-то просят коллеги или знакомые. Метод всегда один:

если не уверен, попроси дать время подумать;

подумай о языке тела и тоне разговора (если нервничаешь, можешь показаться агрессивным);

будь вежлив, но слово «нет» произнеси твердо;

не оправдывайся и не пускайся в объяснения (если понадобится, можно объяснить позже);

будь готов к компромиссу (только после того, как твой отказ уже будет принят).

Настоящие друзья не станут постоянно занимать твоё внимание. Друзья и те люди, с которыми приходится проводить наибольшее количество времени, во многом определяют успех в достижении поставленных целей. Твоё окружение отражает твою сущность. Ближайшие друзья и родные — те самые люди, которым предстоит тебя вдохновлять и поддерживать в тебе решимость. Не стоит от них отдаляться: они преумножат твоё воодушевление и энтузиазм.

Вспомни о втором по значимости факторе, вызывающем у людей раскаяние и сожаления (см. результаты опроса в [главе 2](#)): «потерял связь с друзьями». В некоторых случаях дружба выдерживает долгие периоды молчания, но в большинстве своем друзьям необходимо общение и

подтверждение значимости вашей дружбы в твоей жизни. Не теряй друзей, которые много для тебя значат.

**Главная беда с этой всеобщей одержимостью экономией времени очень проста: время экономить нельзя. Его можно только тратить. Но тратить его можно по-умному или по-дурацки.**

*Бенджамин Хофф. Дао Винни-Пуха*

### **Электронная почта**

Просмотр электронной почты в строго определенные часы — отличный способ экономить время, но для этого понадобится сила воли. Можно приучить себя удалять весь спам, не читая, а несрочные сообщения, которые все же требуют твоего внимания, — пометать. Если ты раньше подписывался на рассылки каких-нибудь компаний, отменяй подписку, как только утрачиваешь к ней интерес.

### **Одна перемена — мощный потенциал: исключи напрасную потерю времени**

Определи, что отнимает у тебя больше всего времени. У кого-то это домашние заботы. Если ты действительно хочешь посвятить время новому предпрятию, нужно научиться устанавливать приоритеты, работать эффективно, делегировать, а на какие-то вещи просто закрывать глаза. Если есть деньги, то нанять профессионала для уборки и глажки — прекрасный способ сэкономить время. Определи, во что тебе обойдутся услуги по мытью окон и машины, и выяви резервы экономии времени.

Время тратится впустую, когда включаешь телевизор, чтобы посмотреть определенную программу, а потом надолго прилипаешь к нему. Большинство телевизионных программ просматриваются бездумно: это помогает отвлечься от других мыслей, ведь чтобы уставиться в экран в гипнотическом трансе, не требуется никаких усилий. Аналогично чтение журналов и каждое газетное слово может превратиться в способ прокрастинации и даже совсем увести в сторону от осуществления твоей программы эффективного использования времени.

Социальные сети помогают поддерживать связь с друзьями и родными, но только тебе одному известно, как летит время в киберпространстве. Вряд ли на смертном одре ты будешь раскаиваться в том, что мало времени проводил на Facebook или в Twitter.

### **Опоздания**

Опоздания на работу, совещания или дружеские встречи — признак того, что ты не умеешь эффективно управлять своим временем. Опаздывая, проявляешь неуважение к людям — заставляешь их ждать. Твой посыл — «мое время дороже вашего». Если ты всегда в запарке, то наверняка слишком быстро едешь, не успеваешь на автобусы и поезда; все теряешь прямо перед выходом и забываешь взять с собой самые важные вещи.

### **Что тебя останавливает: приходи заранее**

Привычку к опозданиям можно изменить, однажды сказав себе, что впредь будешь приходить заблаговременно — не вовремя, а рано. Учти, что все дела требуют больше времени, чем тебе кажется. Откажись от обычных дел, которые ты делаешь перед выходом, — сосредоточься на том, чтобы всюду и всегда приходить рано. Попробуй так делать в течение недели и почувствуй эффект: благодаря этому ты приобрел ощущение расслабления и контроля над собой.

Повесь табличку «ПРИХОДИ РАНО» где-нибудь на видном месте, каждый день смотри на нее и гладь себя по головке всякий раз, когда тебе удастся прийти рано. Не забывай раз в несколько недель давать оценку своему прогрессу. Это поможет исключить возврат к старым дурным привычкам.

### **Посвяти время другим людям**

Исследователи бизнес-школы Wharton штата Пенсильвания обнаружили, что когда люди помогают другим, восприятие времени меняется: создается впечатление, что у помогающих в распоряжении имеется больше времени, чем это есть на самом деле. Исследователи сопоставили эффект от бесполезной траты времени, с одной стороны, и использования времени в интересах других людей — с другой, и выяснилось, что люди, посвятившие несколько минут или часов другим, всегда считали, что у них в распоряжении осталось больше свободного времени, чем это есть на самом деле. Невероятно, но, согласно их выводам, время, бескорыстно потраченное на

других, повышает собственное чувство компетентности и эффективности. Как утверждают исследователи, восприятие времени, имеющегося в собственном распоряжении, может меняться. В связи с этим отныне в условиях цейтнота всегда уделяй время другим. Если ты неизменно слишком перегружен, чтобы заняться чем-то приятным для себя, значит, пришло время пересмотреть свои приоритеты. Взгляни на список ценностей, составленный тобой при ознакомлении с главой 2. Эти ценности находят свое выражение в твоей повседневной жизни? Когда постоянно ими поступаешься, трудно оставаться счастливым и уважать себя. Упущенного времени в отношениях с родными и близкими (в особенности с детьми) не вернуть никогда.

**Любить кого-то — означает посвящать эту человеку свое время. В спешке никогда не создается впечатления, что человек любит.**

*Поль Турнье*





## **Решимость**

Очередь за тобой

На бревне сидят пять лягушек.

Четыре решают прыгнуть.

Сколько остается?

Ответ: пять.

Почему?

Потому что есть разница между решением и действием.

*Марк Л. Фелдман,*

*Майкл Ф. Спратт*

Подозреваю, что в процессе чтения этой книги у тебя появится искушение пропустить описанное ниже практическое упражнение. Ты пожелаешь продолжить чтение, чтобы узнать, как поступать дальше. Но так ничего не получится: между страницами этой книги и твоей жизнью автоматический обмен потоками отсутствует.

#### При наличии хорошего плана ничего невозможного нет

Продвигаться нужно размеренно и постепенно. На первом этапе решаешь, что для тебя имеет самое существенное значение и какие перемены необходимы. Потом осознаешь, что перемены могут оказаться непростыми и потребуют времени, но при наличии хорошего плана ничего невозможного нет. Смирись с тем, что трудности и задержки неизбежны. Имей в виду: если все время выжидать нужного момента, он может не наступить никогда, а причины откладывать осуществление плана и впадать в уныние найдутся всегда.

**Никаких дерзаний не было бы, если бы сначала приходилось преодолеть все возможные возражения.**

*Сэмюэл Джонсон*

#### Будь стойким

Стойкость равнозначна готовности к преодолению препятствий и разочарований; стойкость означает, что ты не станешь вечно сидеть и ждать попутного ветра, а используешь свои внутренние резервы для упорного продвижения вперед. Ты веришь, что справишься с чем угодно, и рассматриваешь препятствия как шанс для поиска новых решений и приобретения новых знаний и умений. Твои цели реалистичны и достижимы, и ты не боишься обратиться за помощью к окружающим. У тебя добрые взаимоотношения с родственниками, и ты много делаешь, чтобы помочь другим людям осуществить их мечты.

**Наша самая большая слабость — в отказе от своих устремлений. Наиболее верный способ преуспеть — попробовать еще разок.**

*Томас Эдисон*

#### Что тебя останавливает: оценивай свой прогресс

Записать свои цели (как предлагается в [главе 5](#)) очень важно, но так же важно регулярно оценивать их выполнение. Если твои цели определены конкретно, а рядом указаны сроки их осуществления, не отчаивайся, если продвижение к ним пойдет медленнее, чем ожидалось.

Один из способов уменьшить риск — двигаться размеренно, никогда при этом не теряя из виду своих окончательных ориентиров. Для этих целей неплохо было бы вести дневник. Можно использовать онлайн-дневник на сайте [OhLife.com](#). Это бесплатно, причем на сайте имеется ежедневное напоминание о внесении записей. Кроме того, там показываются произвольно выбранные прошлые записи (и весь твой архив с легко извлекаемыми заметками).

Такой дневник может стать «журналом перемен». Если та самая главная перемена, которую ты желаешь осуществить, должна произойти в короткие сроки, можно отмечать ее статус каждый день. Как только ты почувствуешь удовлетворение от того, что выработал соответствующую привычку (это может занять и месяцы, в зависимости от того, насколько укоренилась привычка, например опаздывать), можно ставить себе новые цели. Фиксируя таким образом свои достижения, ты приобретешь легкодоступное напоминание о том, как значительно ты изменился. Помни: не надо торопить события и пытаться изменить слишком многое сразу. Твоя мантра: «Одна перемена — мощный потенциал».

**Быстро происходит только плохое... Практически все ведущие к счастью процессы в нашей жизни требуют времени, и обычно немало: познание нового, изменение старых привычек, создание здоровых отношений, воспитание детей. Вот почему среди главных жизненных добродетелей — терпение и решимость.**

*Гордон Ливингстон*

#### Береги себя

В условиях экономического спада, когда плохо с работой и царит финансовая неопределенность, трудно думать о самореализации и переменах. Реальна только финансовая нестабильность, в особенности если у тебя есть семья. Но, к сожалению, жизнь такова, что как бы вы ни беспокоились, это никак не повлияет на будущий ход событий. Лучше всего изменить свое

отношение к денежным тратам (пресечь бесконечные покупки ненужных вещей) и заняться собственным здоровьем и благополучием.

Забота о собственном здоровье и благополучии — важная составляющая полноценной и счастливой жизни. Вера в то, что в жизни ты достоин лучшего, предполагает среди прочего заботу о самом себе. Напряженный труд, забота о семье, развлечения — все становится легче и радостнее, когда чувствуешь себя отдохнувшим, здоровым и энергичным.

В состоянии крайней усталости, при нездоровом питании будет весьма проблематично не только достичь своих целей, но и получить удовольствие от нового образа жизни, каким бы идиллическим он ни стал. Свежий воздух, физическая культура, питательные продукты и безмятежный ночной сон — все это может выглядеть как стандартный рецепт крепкого здоровья, но без этого счастья и благополучия не бывает.

Сохранить в душе молодость и энтузиазм гораздо легче при наличии хорошей физической формы. Помнишь, в начале книги мы говорили о продолжительности здоровой жизни? Семь из десяти людей, принявших участие в опросе о состоянии здоровья нации, считают, что их нынешний образ жизни повлияет на ее качество в более преклонном возрасте. Подумать только — люди могут понимать это и не предпринимать надлежащих мер!

Как ты жил раньше, совершенно несущественно — сейчас нужно принять решение «я буду беречь себя», и принять его немедленно. Как это решение выполнить, тебе уже известно. Не тешь себя пустыми иллюзиями, что ты один из тех счастливиц, что проживут долгую, здоровую жизнь без каких-либо усилий. Обеспечь себе насыщенную и радостную жизнь и постоянно заботься о своем физическом и душевном состоянии.

**Не позволяй страху, что на выполнение какой-то задачи потребуется слишком много времени, помешать тебе взяться за нее. Время пролетит незаметно. И это время можно использовать самым удачным образом.**

*Эрл Найтингейл*

Размышлять о жизни и взвешивать решения, принимаемые на ее поворотных вехах, — неперемнная составляющая человеческой природы и полноценного существования. Никогда не знаешь, сколько лет тебе отпущено, поэтому разбазаривать их крайне неразумно — их нужно прожить так, чтобы был повод гордиться собой. Начало — важнейшая точка любого путешествия, но преодоление препятствий, стойкость и способность выживать в трудные минуты, не прекращая движения, — еще важнее.

Начало — важнейшая точка любого путешествия, но преодоление препятствий, стойкость и способность выживать в трудные минуты, не прекращая движения, — еще важнее

**Будь решителен, но не импульсивен**

Если у тебя маленькие дети или другие обязанности, карьерным устремлениям придется на какое-то время отойти на второй план. Но это не навсегда. Никогда не отказывайся от своей мечты и не прекращай двигаться к ней.

Все герои историй, рассказанных в этой книге, сталкивались с препятствиями и трудностями на пути к своей цели. Не совершай ошибок, характерных для людей, готовых прибегнуть к радикальным мерам: они считают, что конечной цели можно достичь «в одно касание», ожидают немедленных положительных сдвигов, а когда этого не происходит, утрачивают всякую волю к победе (например, прекращают соблюдать диету).

Никогда не отказывайся от своей мечты и не прекращай двигаться к ней

**Никогда не поздно стать тем, кем ты мог бы быть.**

*Джордж Элиот*

**Позитивное мышление**

Прежде чем принимать судьбоносные решения, имеет смысл воспользоваться любой помощью, которую тебе удастся привлечь, и изучить предыдущий опыт. Обратись к цитатам, которые тебя

вдохновляют: выбери из них любимые, перепиши и держи на видном месте. С позитивным настроем и абсолютной уверенностью в своих силах нелегкий путь до конечной цели станет для тебя весьма увлекательным путешествием. Настрой — главный фактор успеха: если ты веришь, что сможешь переломить свою судьбу, то так и будет. Дай себе зарок сделать первый шаг, а остальное приложится.

### **Ты тоже можешь стать самоактуализатором**

Твои мечты известны только тебе, и только ты решаешь, как с ними поступить. Помни, Маслоу считал, что достичь вершины пирамиды, став самоактуализатором, дано всем и каждому: примени свои лучшие качества — и успех не замедлит прийти.

Если считаешь свое земное существование временным, если хочешь прожить жизнь на полную катушку, если хочешь оглядываться на прожитое без сожалений — в этом нет ничего невозможного. Это удавалось другим — удастся тебе. Почему же нет? Твоя жизнь принадлежит тебе, и если она пошла в нежелательном направлении, измени его. Никому не позволено решать за тебя и указывать тебе, как жить. Как только ты возьмешь на себя ответственность за собственную жизнь, тебе станут подвластны любые перемены.

**Настрой — главный фактор успеха: если ты веришь, что сможешь переломить свою судьбу, то так и будет**

**Самое трудное — принять решение действовать, остальное зависит только от твердости духа. Страхи — это бумажные тигры. Тебе подвластно все, на что ты решился. Можно действовать с целью изменить и контролировать свою жизнь, а тактика, процесс — сам по себе награда.**

*Амелия Эрхарт*

Достичь цели — это долгий труд: ничто стоящее не случается по мановению волшебной палочки. Приняв решение изменить свою жизнь, ты почувствуешь себя сильным, пускай слегка испуганным, но сильным, потому что берешь в свои руки контроль над собственной жизнью, вместо того чтобы просто плыть по течению или сидеть и ждать, «как все обернется».

Помни, что понадобится всего лишь одна перемена, которая таит в себе мощный потенциал и ресурсы для изменений к лучшему. И очень часто один небольшой сдвиг способен запустить каскад изменений во всех аспектах твоей жизни. Он не обязательно должен быть масштабным: даже небольшие сдвиги в твоём отношении к другим или самому себе могут иметь значительные последствия. Многие отмечают, что когда начинаешь наводить порядок в своей личной жизни или карьере, другие проблемы идут на спад или даже вообще исчезают.

### **Начни прямо сейчас**

Маленькие шаги, предпринятые прямо сейчас, приведут тебя к тому образу жизни, который ты заслуживаешь. Простой оптимизм в отношении своего будущего, который будет запущен осознанием направления и способов продвижения к цели, окажет благотворное воздействие на твоё жизнеощущение.

**Через год будешь сожалеть, что не начал сегодня.**

*Карен Лэмб*

Выбор дальнейшего жизненного пути — за тобой: тебе дано сделаться хозяином собственной жизни или тащиться по чужой дороге, спотыкаясь и падая.

Возьми жизнь в свои руки и сделай ее счастливой и радостной, став тем, кем пожелаешь.

Живи так, чтобы не возникало сожалений и раскаяния. Сделай то, что позволит гордиться собой.

Главное, помни: первый шаг — легкий.

Используй на полную мощность потенциал **одной-единственной перемены.**

## Об авторе



*Фото размещено с разрешения Эндрю Хэссона*

Сью Хэдфилд более 20 лет посвятила преподаванию английского языка в общеобразовательных школах, прежде чем перейти к карьерному портфолио, включающему преподавание в университете, публичные лекции, коучинг, проведение семинаров по созданию карьеры и личностному росту. Сью проводит для учителей и менеджеров занятия по укреплению уверенности в себе и занимается коучингом «с глазу на глаз» для детей и взрослых. С ней можно связаться через сайт: [www.makingsenseof.com](http://www.makingsenseof.com)

Сью — автор работы Brilliant Positive Thinking и соавтор книги How to be Assertive and Bounce: Use the Power of Resilience to Live the Life You Want. В настоящее время, после многих лет прокрастинации, она пишет роман.

## Благодарности

Благодарю Эда Прингла и сотрудников офтальмологической больницы Royal Sussex Eye Hospital, которые спасли мое зрение и вдохновили на написание этой книги. Выражаю благодарность моему другу и коллеге Джилл Хэссон за ее настойчивость и убежденность, которые дали мне силы и вдохновение, а также редакторам Джонатану Шипли и Дженни Нг за их мудрое руководство. Выражаю признательность всем своим родственникам, друзьям и людям, которые любезно разрешили мне использовать в этой книге истории из своей жизни. А еще спасибо Грегу — за все.

ЕСЛИ  
ЖДЕШЬ  
ЗНАКА —  
ВОТ ОН

## Примечания

- 1** Британская легкоатлетка 1986 г. р., специализируется в многоборье и в беге на 100 м с барьерами. Олимпийская чемпионка 2012 года, чемпионка мира 2009 года, чемпионка Европы 2010 года. *Прим. ред.*
- 2** Британский прыгун в воду 1994 г. р., специализирующийся в прыжках с 10-метровой вышки. *Прим. ред.*
- 3** Одно из основных олимпийских упражнений в соревнованиях по пулевой стрельбе. Заключается в стрельбе по движущейся мишени, которая производится из многозарядной произвольной винтовки калибра 5,6–8 мм на дистанцию 100 м. *Прим. ред.*
- 4** Аббревиатура от англ. Technology Entertainment Design (Технологии, развлечения, дизайн) — частный некоммерческий фонд в США, известный прежде всего именно своими ежегодными конференциями, проводящимися с 1984 года в Монтерее, а с 2009-го — в Лонг-Бич. *Прим. ред.*
- 5** The Most Excellent Order of the British Empire — рыцарский орден, созданный британским королем Георгом V 4 июня 1917 года. *Прим. ред.*
- 6** Американская писательница, прославившаяся изданным в 1868 году романом «Маленькие женщины», который был основан на воспоминаниях о ее взрослении, о жизни в семье, где кроме нее было еще три дочери. *Прим. ред.*
- 7** Один из самых востребованных британских актеров 1960–1990-х годов. *Прим. ред.*
- 8** Кэрол Дуэк. [Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей.](#) — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
- 9** Мартин Селигман. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. — М.: Альпина Паблишер, 2013.
- 10** Из книги Митчелла Саймонса Celebrity Lowdown: Incredible Facts and Lists About The Famous («Вся подноготная знаменитостей: невероятные факты и сведения о знаменитых людях»)
- 11** Распродажи из багажника (car boot sales, *англ.*), или багажные ярмарки, — популярные в Великобритании рынки, на которых частные лица продают главным образом домашние и садовые принадлежности. *Прим. пер.*
- 12** При карьерном портфолио человек работает в нескольких местах одновременно, но при этом неполный день на каждого работодателя. *Прим. пер.*
- 13** Бизнес для поддержания стиля жизни (lifestyle business, *англ.*) создается и ведется его учредителями с единственной целью извлечения дохода, обеспечивающего поддержание некоторого уровня жизни. *Прим. пер.*
- 14** Промежуточный год (gap year, *англ.*) — время между окончанием школы и поступлением в вуз, окончанием одного курса и переходом на следующий курс, окончанием вуза и поступлением на работу или между уходом со старой работы и поступлением на новую. Весьма популярен в Великобритании. *Прим. пер.*
- 15** Барбершоп (barbershop, *англ.*) — стиль квартетного или хорового пения а-капелла, сопровождаемого танцевальными движениями и драматическим действием. *Прим. пер.*

## Содержание

[Введение](#)



[МОТИВАЦИЯ](#) [Вся жизнь впереди](#)



[ИДЕНТИФИКАЦИЯ](#) [Познай себя и свои потребности](#)



[ОСОЗНАНИЕ](#) [Значение цели и смысла жизни](#)



[ПРОКРАСТИНАЦИЯ](#) [Что тебя останавливает?](#)



[ВДОХНОВЕНИЕ](#) [Как поступают другие?](#)



[ПОДГОТОВКА](#) [Как быть, если не можешь приступить к осуществлению своего плана немедленно?](#)



[ПРЕТВОРЕНИЕ В ЖИЗНЬ](#) [Как найти время?](#)



[РЕШИМОСТЬ](#) [Очередь за тобой](#)

[Об авторе](#)

[Благодарности](#)

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

Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на [be\\_better@m-i-f.ru](mailto:be_better@m-i-f.ru), так мы быстрее сможем исправить недочеты.

**Наши** **электронные** **книги:**

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

**Заходите** **в** **гости:**

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

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

<http://www.facebook.com/mifbooks>

<http://vk.com/mifbooks>

<https://twitter.com/mifbooks>

[Дерево знаний](#)

[Предложите нам книгу](#)

[Ищем правильных коллег](#)

**Для корпоративных клиентов:**

[Полезные книги в подарок](#)

[Корпоративная библиотека](#)

[Книги ищут поддержку](#)

## **Над книгой работали**

Главный редактор *Артём Степанов*  
Ответственный редактор *Наталья Карташова*  
Литературный редактор *Юлия Слуцкина*  
Арт-директор *Алексей Богомолов*  
Дизайн обложки *Сергей Хозин*  
Иллюстратор *Сергей Николаев*  
Верстка *Алексей Егоров*  
Корректоры *Мария Кантурова, Лев Зелексон*  
**ООО «Манн, Иванов и Фербер»**  
[mann-ivanov-ferber.ru](http://mann-ivanov-ferber.ru)  
Электронная версия книги  
подготовлена компанией Webkniga, 2015  
[webkniga.ru](http://webkniga.ru)