

НАЙДЖЕЛ КАМБЕРЛЕНД

НЕ  
жалей  
НИ О ЧЁМ  
И ЕЩЁ  
99  
ПРАВИЛ  
счастливых  
ЛЮДЕЙ



**Эту книгу хорошо дополняют:**

**Одна привычка в неделю**

Бретт Блюменталь

**В этом году я...**

М. Дж. Райан

**Важные годы**

Мэг Джей

**Выйди из зоны комфорта**

Брайан Трейси

Nigel Cumberland

# 100 Things Successful People Do



JOHN  
MURRAY  
LEARNING

НАЙДЖЕЛ КАМБЕРЛЕНД

НЕ  
жалей  
НИ О ЧЁМ  
И ЕЩЁ  
99  
ПРАВИЛ  
счастливых  
ЛЮДЕЙ

Перевод с английского Татьяны Землеруб

МОСКВА  
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»  
2017

УДК 174.4  
ББК 88.26-723  
К18

*Издано с разрешения HODDER & STOUGHTON LIMITED*

*На русском языке публикуется впервые*

**Камберленд, Найджел**

К18 Не жалея ни о чем. И еще 99 правил счастливых людей / Найджел Камберленд ; пер. с англ. Т. Землеруб. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 432 с.

ISBN 978-5-00100-592-6

Успех связан с разными сферами, среди которых работа и карьера, семья, образование, здоровье. Найджел Камберленд, известный коуч, писатель и спикер, собрал сто правил, следуя которым вы достигнете любых целей. Освоить эти правила вам помогут специальные упражнения, приведенные в книге. Выполняя их, вы постепенно откажетесь от привычек, которые вас тормозят, и освоите новые, ведущие к благополучию. Для всех, кто хочет добиться успеха в любой области.

УДК 174.4

ББК 88.26-723

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

ISBN 978-5-00100-592-6

© Nigel Cumberland, 2016

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

*Посвящаю эту книгу моему сыну Зебу,  
а также всем, кто работает над соб-  
ственной жизнью, стараясь сделать ее  
полноценной, уникальной, наполненной  
осуществленными мечтами*



*Никто не может построить тебе мост, по которому именно ты можешь перейти через жизненный поток, — никто, кроме тебя самого. Правда, есть бесчисленные тропинки и мосты; есть полубоги, которые хотят перенести тебя через поток, — но только ценой тебя самого: ты должен был бы отдать себя в залог, потерять самого себя. В мире есть единственный путь, по которому никто не может идти, кроме тебя; куда ведет он? Не спрашивай — иди по нему!*

Фридрих Ницше\*

---

\* Ницше Ф. Несвоевременные размышления: Шопенгауэр как воспитатель // Ницше Ф. Сочинения: в 3 т. Т. 2: Странник и его тень. М. : REFL-book, 1994. Прим. пер.

# Содержание

Вступительное слово Маршалла Голдсмита .....	15
Введение .....	17
1 Следуйте за мечтами .....	22
2 Обращайтесь за помощью .....	26
3 Создавайте свое будущее .....	30
4 Проявляйте эмоциональный интеллект .....	34
5 Поступайте наоборот .....	38
6 Пусть работа станет удовольствием .....	42
7 Начинаяте день правильно .....	46
8 Подружитесь с прошлым .....	50
9 Делайте паузы .....	54
10 Учитесь у жизни .....	58
11 Доверяйте внутреннему голосу .....	62
12 Избавьтесь от стресса .....	66
13 Располагайте к себе .....	70
14 Говорите «да» .....	74
15 Говорите «нет» .....	78
16 Дарите свое время .....	82
17 Сосредоточьтесь на том, что можете контролировать .....	86

18	Живите по средствам .....	90
19	Живите в реальном мире .....	94
20	Сконцентрируйтесь .....	98
21	Больше любви .....	102
22	Переосмыслите себя .....	106
23	Берегите здоровье .....	110
24	Умейте прощать .....	114
25	Будьте частью племени .....	118
26	Излучайте уверенность в себе .....	122
27	Воздавайте по заслугам .....	126
28	Не привязывайтесь к вещам .....	130
29	Поддерживайте эмоциональный контакт .....	134
30	Живите осознанно .....	138
31	Идите на компромисс .....	142
32	Будьте больше, чем ваша работа .....	146
33	Узнавайте себя .....	150
34	Не бойтесь становиться старше .....	154
35	Будьте одновременно экстравертом и интровертом .....	158
36	Живите без предубеждений .....	162
37	Станьте лучшим родителем .....	166
38	Держитесь подальше от загрязненной среды .....	170
39	Выйдите из зоны комфорта .....	174

40	Цените своих близких .....	178
41	Весь мир — источник мудрости, пользуйтесь этим .....	182
42	Равняйтесь на лучших .....	186
43	Найдите мужество пережить неудачи .....	190
44	Принимайте себя таким, как есть .....	194
45	Следите за своими мыслями и управляйте ими .....	198
46	Не забывайте людей .....	202
47	Определите, что вами движет .....	206
48	Цените то, что имеете .....	210
49	Помириться с родителями .....	214
50	Больше смейтесь .....	218
51	Сохраняйте индивидуальность .....	222
52	Высыпайтесь .....	226
53	Поступайте по-своему .....	230
54	Стремитесь к простоте .....	234
55	Начните сегодня .....	238
56	Цените впечатления, а не вещи .....	242
57	Записывайте свои цели .....	246
58	Читайте увлеченно .....	250
59	Станьте толстокожим .....	254
60	Будьте великодушны .....	258
61	Питайтесь правильно .....	262

62	Стремитесь к гармонии .....	266
63	Приходите домой вовремя .....	270
64	Работайте, пока можете .....	274
65	Усовершенствуйте язык тела .....	278
66	Правильно выбирайте друзей .....	282
67	Будьте любознательны .....	286
68	Делайте то, что говорите .....	290
69	Повремените, прежде чем нажать кнопку «отправить» .....	294
70	Подружитесь со своими страхами .....	298
71	Говорите правду .....	302
72	Станьте мастером своего дела .....	306
73	Извинитесь, если неправы .....	310
74	Не теряйте связи со старыми друзьями .....	314
75	Смотрите на вещи шире .....	318
76	Будьте сторонником технологий .....	322
77	Будьте настойчивы и не сдавайтесь .....	326
78	Остерегайтесь зависимости .....	330
79	Проводите больше времени на природе .....	334
80	Рационально используйте свой разум .....	338
81	Сосредоточьтесь на репутации, а не на рейтинге ....	342
82	Распрощайтесь с теми, кто отравляет вам жизнь ...	346
83	Учитесь у бабушек и дедушек (пока не поздно) .....	350

84	Будьте тем человеком, которым сможете гордиться .....	354
85	Будьте благодарны .....	358
86	Сосредоточьтесь на хороших новостях .....	362
87	Настоящий успех невозможно подделать .....	366
88	Возраст — не порок .....	370
89	Дышите правильно .....	374
90	Больше путешествуйте .....	378
91	Ведите дневник .....	382
92	Потеряйте себя и снова обретите .....	386
93	Планируйте .....	390
94	Поставьте галочки в списке заветных желаний .....	394
95	Помогите планете .....	398
96	Думайте о высоком .....	402
97	Разучивайтесь! .....	406
98	Будьте наставником на пути к успеху .....	410
99	Оставьте что-то после себя .....	414
100	Ни о чем не жалейте .....	418
	Послесловие .....	422
	Будьте готовы чем-то жертвовать .....	424
	Что бы ни происходило, жизнь продолжается .....	426
	И наконец... ..	428
	Об авторе .....	429

# Вступительное слово Маршалла Голдсмита

Каждый из нас представляет, каким хочет быть. Но к сожалению, очень трудно следовать этим представлениям изо дня в день. Мы состоим из привычек и подчиняемся механизмам, которые формируют наше поведение. Иногда они работают на нас, а иногда — против. Трудно преодолеть это минное поле и стать тем, кем мы стремимся. Книга Найджела нам поможет.

Она вдохновляет и предлагает практические идеи, помогающие успешно жить и работать в XXI веке. На страницах этой книги вы найдете разнообразные подсказки, как изменить к лучшему не только свою жизнь, но и жизни окружающих, как стать более успешным на работе и дома, как правильно строить отношения, быть здоровым, материально обеспеченным и сейчас, и после выхода на пенсию. Книга поможет вам не только определить для себя значимость успеха, но и даст необходимые инструменты, чтобы сделать его реальностью.

Найджел прошел обучение и получил сертификат в моем центре, где людям помогают достигать поставленных целей — и деловых, и жизненных. Мы тщательно отобрали и скомпоновали 100 идей и упражнений, которые помогут в этом и вам.

В книге *Triggers: Creating Behavior That Lasts Becoming the Person You Want to Be\**, созданной в соавторстве с Марком Рейтером, я пишу, что понять разницу между успехом и неудачей одновременно и просто, и тяжело, точно так же как и управлять триггерами, формирующими наше поведение. Выводы и упражнения в книге Найджела идут с этой идеей рука об руку. Но просто прочитать его книгу недостаточно — нужно выполнять все упражнения. Так что настройтесь на работу.

Как я уже отметил, нелегко стать тем, кем хочешь быть. Книга Найджела даст вам шанс справиться с трудностями, которые вас тормозят.

Читайте ее, действуйте. И почувствуйте разницу!

*Маршалл Голдсмит,  
автор бестселлера «Триггеры. Формируй привычки —  
закаляя характер»*

---

\* Издана на русском языке: *Голдсмит М., Рейтер М. Триггеры. Формируй привычки — закаляя характер. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. Прим. ред.*

# Введение

Что значит для вас успех? И какой именно успех вам нужен?

Само понятие успеха связано у нас с достигнутыми целями, осуществленными мечтами, стремлениями, которые привели к нужному результату.

Но у каждого это происходит по-своему, очень индивидуально. Ваша заветнейшая мечта кому-то может показаться просто дурацкой затеей. Вы, возможно, мечтаете стать шеф-поваром, участвовать в специальном конкурсе и выиграть главный приз, а ваш друг ненавидит готовить.

Нужно многого добиться, чтобы однажды, оглянувшись на пройденный путь, сказать: «Я прожил жизнь успешно».

Эта книга — проводник на пути к достижению ваших целей, будь они смелыми и великими или скромными и даже приземленными.

Подумайте прямо сейчас, что для вас значит быть успешным:

- получить более высокую должность;
- преуспеть в качестве руководителя;
- похудеть;
- бегать по утрам;

- стать писателем и печататься;
- дожить до пенсии здоровым;
- воспитать хороших детей и увидеть, как они создали свои семьи;
- успокоиться и жить в мире с собой;
- полностью выплатить ипотеку;
- научиться чему-то новому;
- всегда следовать зову сердца и не жалеть об этом;
- быть окруженным чудесными людьми;
- выучить иностранный язык;
- полностью победить серьезную болезнь;
- накопить определенную сумму денег;
- заниматься любимым делом и не испытывать постоянного напряжения от работы;
- быть счастливым, довольствуясь тем, что есть.

Это некоторые варианты ответов моих клиентов. А теперь, прервав чтение, попробуйте написать свой список. Ничего в нем не исправляйте и не думайте о том, в каком порядке приходят в голову идеи. Пусть это будет просто поток сознания.

Список покажется вам бесконечным, и, могу сказать точно, он будет все время меняться. Едва дойдя до «вершины горы», вы обнаружите, что вас посетили свежие идеи по поводу новых «гор». А потом возникнут «горы», о которых вы еще вчера и не подозревали. Мечты и приоритеты меняются.

Сто глав этой книги помогут вам добиться успеха, как бы вы себе его ни представляли и с какой бы сферой вашей жизни он ни был связан:

- работа и карьерный рост;
- отношения и создание семьи;
- личность и характер;
- благополучие и финансы;
- здоровье и спокойствие;
- обучение и образование;
- пенсия и то, что вы оставите после себя.

В каждой главе раскрывается определенная идея, которая поможет вам приблизиться к цели. На первой странице вы найдете описание этой идеи и необходимые пояснения. На второй вас ждут разнообразные упражнения. Начните работать с ними прямо сегодня, чтобы настроиться на определенный образ мыслей, привычки и поведение, которые необходимы, чтобы увеличить шансы на успех.

Некоторые упражнения будут для вас совершенно новыми, какие-то покажутся интуитивно очевидными. Так или иначе, важно выполнять их все. Упражнения специально подобраны, чтобы помочь вам сформировать новые привычки и настроить ваш внутренний компьютер на достижение успеха. Редкие счастливицы совершают такие действия «без подсказки», обдуманно и осознанно, и их-то мы чаще всего и считаем успешными.

Вы узнаете, что необходимо делать прямо сейчас, а что можно и чуть позже, в зависимости от того, какова ситуация в вашей жизни. Если какое-то упражнение невозможно выполнять, потому что это несовместимо с происходящим, отложите его и вернитесь к нему, когда обстоятельства позволят.

Кто я такой, чтобы учить успеху?

Эта книга явилась результатом моей пятнадцатилетней работы в качестве коуча и наставника людей из разных социальных слоев во многих странах мира. Основываясь на этом опыте, я составил список из 100 наиболее важных сфер, на которых нужно сконцентрироваться, чтобы прийти к успеху в жизни в целом.

Все, чему учу вас в этой книге, я проделал и сам, усердно работая на достижение важных для меня целей. Опыт преодоления ошибок и трудностей, с которыми я сталкивался на этом пути, дает мне возможность учить и вести за собой других. Перед тем как мы вместе отправимся в это путешествие, правильно будет поделиться с вами тем, чего же достиг я сам. Итак, за полвека я успел:

- жениться, и по сей день живу в счастливом браке, воспитывая двух удивительных детей: моему сыну сейчас 16 лет, а приемной дочери 24 года;
- поступить в Кембриджский университет, а потом, когда мне было всего 26, стать региональным финансовым директором одной из крупнейших компаний Великобритании;

- воплотить в жизнь мечту о путешествиях и за 26 лет пожить в восьми странах;
- поучаствовать в создании успешной компании и продать ее за несколько миллионов долларов;
- стать известным писателем и спикером;
- прийти к возможности заниматься любимым делом и помогать другим, работая коучем в Silk Road Partnership;
- научиться жить в согласии с собой, довольствуясь тем, что у меня есть, — и вероятно, это мое самое главное достижение.

Все, что мне остается, — пожелать вам всего самого доброго на пути к вашей заветной цели. Идеи и упражнения, которые вы найдете в этой книге, помогут вам добиться в жизни успеха, которого вы заслуживаете.

# 1

## Следуйте за мечтами

*Жизнь станет намного лучше, если заниматься по-настоящему любимым делом. Люди, которые заняты любимым делом, получают гораздо больше удовольствия от бытия, чем остальные, просто потому, что следуют за своей мечтой.*

Ричард Брэнсон

Мечты — это топливо успеха, без них жизнь никогда не будет полноценной и успешной хотя бы отчасти. Как автомобильный двигатель не заведется без хорошего бензина, так и вы рискуете без мечты прожить жизнь, по сути, так и не начав жить.

Любому успеху всегда предшествует исполнение мечты. В качестве коуча я много работал с успешными людьми, и все они так или иначе пришли к успеху, благодаря осуществлению хотя бы одной своей мечты. Иногда это была мечта детства, иногда — появившаяся позже, но в любом случае достижения этих людей были связаны с осуществленной мечтой. Именно она, однажды их пленив, побуждала

к действию, окрыляла и вдохновляла. Мечта, став целью, заставляла поверить в невозможное, менять жизнь самым непредсказуемым образом, выходить из зоны комфорта и рисковать даже в ситуации, когда это сложно было себе представить.

Став взрослыми, мы часто следуем чужим ожиданиям, не замечая или забывая о том, что на самом деле любим, и позволяя руководить собой. Могу поведать о собственном горьком опыте. В школе я очень любил географию, но мне посоветовали поступить в университет изучать экономику. И я стал бухгалтером вместо того, чтобы, следуя за мечтой, заниматься тем, что любил. Вам приходилось делать похожий выбор? Иногда, только оглянувшись, понимаешь, что идешь не своей дорогой.

Успешные люди всегда хорошо знают, чем хотят заниматься, и не предают своих увлечений. Они, как правило, быстро делают выбор и идут своим путем. И им неважно, что кто-то может их не поддержать и даже счесть безумцами. Посмотрите на Стива Джобса, основателя компании Apple, который бросил учебу в престижном университете ради осуществления своей мечты.

Любому успеху всегда предшествует  
исполнение мечты.

# Руководство к действию

## Осознайте свои мечты

О чем вы мечтаете? Чего хотите достичь? Какие мечты вам следовало бы осуществить?

Составьте список ответов на эти вопросы. И не только пишите — чертите, рисуйте. Это поможет вам увидеть связи между вашими идеями и обнаружить давно забытые цели и сокровенные желания. Вот несколько вопросов, которые вам помогут:

- Чем вы любили заниматься в детстве? Кем хотели стать?
- Если бы не нужно было думать о зарабатывании денег, какую жизнь и какое дело вы выбрали бы для себя?
- Что в жизни вы любите более всего и хотели бы, чтобы это происходило с вами как можно чаще?
- Чем вы любите заниматься в свободное время?
- Что в жизни друзей или коллег может вызвать у вас легкую зависть?

## Поверьте в мечту

Обдумывайте, как исполнить вашу мечту, и в этот момент наблюдайте за собой: появились ли страх и негативные мысли? Возможно, внутренний голос будет говорить вам: «Я слишком стар, и уже очень поздно это делать», или «Я женат, у меня ипотека, я не могу так резко менять свою жизнь», или «Родители никогда меня не поддержат». Успешные люди подтвердят, что причины что-то не делать найдутся всегда, но при этом добавят, что нужно собрать всю свою волю и мужество, сделать первый шаг и начать.

## Создайте алгоритм исполнения мечты

Вы удивитесь, а возможно, и испугаетесь, осознав, как много нужно сделать для осуществления мечты. Оставшиеся 99 глав книги помогут найти средства и принять решения, необходимые, чтобы справиться с этим страхом. Основная ваша задача — понять, чем заполнить брешь между этапом, на котором вы находитесь сейчас, и тем, где хотите оказаться. Это непросто, и потому я советую привлечь на помощь близких, в идеале — объединить ваши мечты: вместе вы обязательно сможете их осуществить.

## 2

# Обращайтесь за помощью

*Тот, кто относится к себе слишком серьезно, постоянно подвергает себя риску выглядеть смешным; тот же, кто способен постоянно смеяться над собой, никогда смешным не кажется.*

Вацлав Гавел

Нужна решимость, чтобы сказать: «Я не знаю», но это очень хорошая реакция и явный признак того, что вы не относитесь к себе слишком серьезно. Одно из самых замечательных качеств — способность честно признаваться, что у вас *нет* ответа. Стремление быть безупречным только расстроит и разочарует вас. Если же вы не станете скрывать свою неуверенность, то обязательно найдутся люди, готовые вас поддержать.

Слишком многие ведут себя так, будто точно знают, что делать, в ситуациях, которые им, по правде говоря, совершенно не по силам. Слишком многие пытаются говорить или действовать, излучая уверенность в себе, хотя в действительности им нужна помощь. И дома, и на работе мы очень

часто вынуждены вести себя так, словно в любой момент можем дать ответы на все вопросы.

А секрет в том, чтобы вовремя произнести: «Подождите минутку, я пока не знаю, что делать».

Когда жизнь ставит перед нами сложные задачи, нам не терпится отреагировать на это, и мы отстаиваем то, что однажды уже было сказано и в чем мы были уверены. При этом слепо не замечаем других мнений и предложений. Успешные же люди всегда готовы признать, что были неправы или чего-то не знали.

Жизнь непредсказуема и переменчива. Невозможно быть всегда и во всем правым. Иногда лучшее, что стоит сделать, — это успокоиться, отстраниться от проблемы, согласиться принять помощь и перестать относиться к себе слишком серьезно.

Стремление быть безупречным только расстроит  
и разочарует вас.

# Руководство к действию

## Найдите свои слабые места

Подумайте над вопросом: «Случалось ли вам упрямо придерживаться своих взглядов и мнения, отказываясь пересмотреть отношение к ситуации, в которой вы могли быть и неправы?»

Чего вы не замечаете и почему? Вы всегда придерживаетесь алгоритмов своего поведения? Вам обязательно нужно переспорить собеседника? Правда ли, что вы никогда не принимаете во внимание того, что говорят люди моложе вас? Вы ненавидите проигрывать и всегда настраиваете себя на победу любыми средствами?

Тогда будьте готовы изменить образ действий и стать более открытым новому. Возьмите для примера любой обычный день, когда вы принимаете решения, отстаиваете свое мнение, отвечаете на вопросы, и попробуйте спросить себя: «Может, я что-то упускаю? Есть ли здесь нечто, чего я не вижу?»

## Нужен «шут»

Открывать в себе слабости нелегко. Попросите семью, друзей или коллег стать вашим «придворным шутом». Так же как это происходило в Средневековье при королевском дворе, ваш «шут» в нужный момент сможет прямо сказать вам, что вы слишком упрямы, или выставляете себя на посмешище, или слишком серьезны по отношению к себе. Что бы вы предпочли: чтобы «шут» открыл вам, в чем ошибка, или чтобы над вами смеялись?

## Научитесь смеяться над собой

Успешные люди прекрасно умеют иронизировать над собой — своими промахами и неверным ходом мыслей. Будьте готовы со счастливым видом признавать свои ошибки и подтрунивать над собой.

### 3

# Создавайте свое будущее

*Будущее — это не то, во что мы входим. Это то, что мы создаем.*

Леонард Свит

Успешные люди никогда не полагаются на слепой случай или удачу. Возможно, глядя на такого человека, вы думаете, что ему просто везет. Вероятно, он оказался в нужном месте в нужное время. На самом же деле каждая даже самая небольшая удача — результат многочасовой, а иногда и многолетней подготовки и нелегкой работы.

Недостаточно просто мечтать и строить планы по осуществлению своих мечтаний. Чтобы от планов перейти к действию, нужно убедить себя, что именно вы создаете собственное будущее, а не удача или судьба определяют происходящее с вами. Необходимо настроиться на этот образ мысли и контролировать себя. Приготовьтесь быть настойчивым, много работать, многим жертвовать, рисковать и просто делать то, что надо.

Никогда не отрекайтесь от себя и не отдавайте свою жизнь на волю волн. Как коучу мне случилось видеть многих

людей, бросивших любые попытки влиять на свое будущее. Они отказались от личной ответственности за себя, придумав для этого разные сомнительные отговорки, и во всех неудачах, что с ними происходили и, возможно, еще произойдут, обвиняли невезение или других людей. Проще всего убедить себя: раз уж успех до сих пор не пришел, значит, его и не будет. Но если вы действительно хотите достойного будущего, то нужно побороть этот фаталистический образ мыслей.

Многим очень успешным людям пришлось по пути к цели преодолеть немало невзгод. К примеру, Уинстон Черчилль долгое время терпел неудачи на политическом поприще, прежде чем стал одним из самых выдающихся премьер-министров в истории Великобритании.

Чтобы не позволить своему прошлому влиять на будущее, первым делом начинайте по-иному мыслить. Главное — что вы думаете и чувствуете. Можете вы сказать себе и, еще важнее, поверить в то, что сами создаете свое будущее? Или, как это образно выражено в стихотворении Уильяма Эрнста Хенли\* «Непокоренный», в то, что вы «властелин своей судьбы»?

Каждая даже самая небольшая удача — это результат многочасовой, а иногда и многолетней подготовки и нелегкой работы.

---

\* Уильям Эрнст Хенли — английский поэт. Упомянутое стихотворение написано в 1875 году; в каноническом переводе оно заканчивается фразой «Я властелин своей судьбы, я капитан своей души». *Прим. пер.*

# Руководство к действию

## Не позволяйте никому подрезать вам крылья

Наступит момент, когда вам обязательно захочется поделиться своей мечтой с близкими, друзьями или коллегами, однако будьте осторожны: очень многие смотрят на жизнь по известному принципу пессимистов: «стакан наполовину пуст». Те, кому вы откроетесь, могут быть циничны, завистливы, злы или насмешливы. Некоторые из тех, кто проходил у меня коучинг, делились с близкими своей мечтой, а в ответ слышали: «Да ты шутишь!» или «Вернись с небес на землю!» Окружающие сначала могут и не принять ваших планов, так что дайте им время изменить мнение.

Найдите тех, кто будет вас поддерживать, ту среду, в которой сможете творить свое будущее. Это может естественным образом избавить вас от необходимости общаться с людьми, которые ваших планов не принимают или в них сомневаются.

## Пересмотрите свои взгляды

Вам сложно поверить, что можно самому создать свое прекрасное будущее? Преодолевать ограничения, которые мешают нам во что-то верить, всегда непросто. Но делать это легче, если понимаешь, откуда у сомнений ноги растут.

Прямо сейчас запишите все, что останавливает вас на пути к мечте. Абсолютно нормально бояться худшего или предполагать, что проблемы серьезнее, чем на самом деле. Когда запишете, попытайтесь пересмотреть свой взгляд на эти негативные факторы и посмотреть на них позитивно. Например, если вас уволили, считайте, что таким образом вам подарили свободу и возможность найти что-то лучшее.

Устройте разбор своим планам и мечтам, а потом спросите себя, о чем вы больше всего беспокоитесь? Подумайте о самом худшем из того, что может случиться, и попробуйте честно ответить, какова вероятность того, что именно так и произойдет. Достаточная ли это причина остановиться и перестать создавать будущее, к которому вы так стремитесь?

## 4

# Проявляйте эмоциональный интеллект

*Жизнь на 10 процентов состоит из того, что с вами происходит, и на 90 процентов — из того, как вы на это реагируете.*

Чарльз Свиндола

Вы когда-нибудь винили себя за необдуманные реакции, за то, что слишком быстро начинали злиться, завидовали или легко раздражались? Потеря контроля над эмоциями может на корню загубить ваши шансы на жизненный успех. В этом иногда и скрывается разница между успешными и неудачливыми людьми.

Проявления низкого эмоционального интеллекта можно наблюдать повсюду: кто-то ругается в автобусе, кто-то на глазах прохожих кричит на ребенка, кто-то последними словами клянет начальника, швыряя ему на стол заявление об уходе...

Между тем эмоциональный интеллект — необходимая составляющая гармоничной жизни. Это основа умения быть хорошим родителем, партнером или коллегой.

И наоборот — безрассудной реакцией можно в один момент разрушить успешную карьеру, брак, семью или собственный бизнес.

Конечно, проще всего насмеяться над людьми, как это, например, делает известный повар Гордон Рамзи\*, когда кричит и ругается на своей «адской телекухне». Но чтобы обеспечить себе успех в жизни, нельзя никого огорчать, расстраивать и запугивать. А для этого надо научиться контролировать эмоции. Даже когда невозможно не расстраиваться и не впадать в ярость, делайте это осознанно, не теряя контроля над собой. Не допускайте бездумных реакций. Ведь нельзя же жить, все время извиняясь за свои спонтанные эмоциональные всплески.

Способность поставить себя на место другого человека и посмотреть на ситуацию его глазами — признак высокого эмоционального интеллекта и развитой эмпатии. Люди, умеющие ставить себя на место другого, редко теряют контроль над собой, и это помогает им справляться со всем, что преподносит жизнь.

Эмоциональный интеллект — необходимая составляющая гармоничной жизни.

---

\* Гордон Джеймс Рамзи — знаменитый британский шеф-повар, владеющий сетью пабов и ресторанов в Великобритании и за ее пределами, суммарная стоимость которой оценивается \$163 млн. Автор 14 книг, в том числе двух автобиографий. С 1998 года — популярный ведущий британских кулинарных телешоу, самые знаменитые из которых — «Кошмары на кухне» и «Адская кухня». *Прим. ред.*

# Руководство к действию

## Сделайте паузу, прежде чем отреагировать

Не реагируйте на происходящее мгновенно и на автомате, ведь вы можете об этом пожалеть. Такое поведение подразумевает честное признание в себе не самых лучших чувств, испытываемых в данный момент, — ревности, обиды или злости. В эти минуты, прежде чем отреагировать вслух или даже мысленно, сделайте паузу.

Пару секунд ничего не говорите и, если стоите, сядьте, ведь сидя мы всегда более сдержанны и спокойны. Даже когда от вас ждут немедленной реакции, потяните время, сказав, к примеру: «Дайте мне немного подумать».

Наши излишне эмоциональные реакции — следствие усталости, чрезмерной работы или стресса. Помогая людям как коуч, я всегда советую им переспать с проблемой и отреагировать на следующий день. Если нужно, к примеру, отправить кому-то неприятное письмо, а вам сложно это сделать, всегда лучше подготовить черновик и подождать сутки,

дав себе время перечитать написанное и еще раз подумать над ним, прежде чем отослать.

## Будьте восприимчивы к другим

Понимать, как себя чувствуют и что пытаются сказать тебе другие, — удивительная способность. Мы надолго запоминаем людей, которые ею обладают, и именно за нее их любим. Какая модель поведения вдохновляет вас?

По-настоящему сочувствовать — совсем не значит ждать, пока наконец поймешь другого человека. Нужно стремиться к этому пониманию. Конечно, требуются усилия, чтобы кому-то посвятить свое время, уделить внимание, спросить, как они себя чувствуют и со всем ли справляются. Никогда не забывайте про близких вам людей. Цените их. Старайтесь найти время, чтобы поговорить с детьми, родителями, коллегами.

## 5

# Поступайте наоборот

*Посмотрите, что делает большинство, и делайте точно наоборот: тогда есть вероятность, что вы всегда будете выбирать правильный путь в жизни.*

Эрл Найтингейл

Пока вы считаете людей успешными, у вас есть масса возможностей следовать их примеру, но в какой-то момент вам придется поступить не так, как другие. Успех может принимать разнообразные формы: иногда нужно выйти из толпы, стать выше общего уровня и, посмотрев, в каком направлении движутся все, убедиться, что вы идете в противоположном.

Думать и поступать не так, как большинство, совсем не означает, что нужно отличаться от всех просто ради того, чтобы отличаться. Можно идти к успеху и по проторенной тропе, и тому есть масса подтверждений, но необходимо знать, в какой момент ваши интересы требуют поступить наоборот:

- Ваши друзья много говорят об учебе, но ничего не делают, чтобы начать учиться; вы собираете волю

в кулак и в итоге получаете вожделенный диплом вечерних курсов.

- Когда цены падают, люди, подверженные панике, начинают продавать акции и дома; вы не поддаетесь общему настроению и придерживаете имущество.
- Мало кто в вашем окружении регулярно занимается спортом и ест только здоровую пищу; вы ходите на работу пешком, посещаете спортзал и правильно питаетесь.
- Многие только говорят о том, что хотели бы наконец уйти с надоевшей должности и воплотить свою мечту работать на себя; вы делаете это, если такова ваша мечта.

Вероятно, вам будет непросто поступать не как все. Иногда будет возникать страх остаться одиноким и брошенным. Идти против потока вопреки советам коллег, друзей и членов семьи никогда не бывает легко. Однако если вы готовы объяснять им, что делаете и во имя чего, они в итоге с вами согласятся.

Успех может принимать разнообразные формы.  
Иногда бывает нужно выйти из толпы и стать  
выше общего уровня.

# Руководство к действию

## Действовать в одиночку — вполне нормально

Привыкайте иногда ощущать себя белой вороной и к тому, что это будет доставлять вам неудобства. Но вы не обязаны оправдываться за свои решения. Люди могут сомневаться в вашей логике и даже здравомыслии. Ну и пусть! В свое время я оставил прибыльную должность в финансовой сфере ради того, чтобы работать на себя. Многие тогда подумали, что я сошел с ума или переживаю кризис. Это, разумеется, задело меня, но я не изменил решения и стал сам себе хозяином.

## Пробуйте действовать от противного

В каких сферах жизни вы не достигли желаемых целей и результатов? Вы делаете что-то снова и снова, но приходите к тем же итогам? Подумайте, как можно изменить действия, чтобы их последствия улучшились?

Вот несколько примерных ситуаций, которые могут натолкнуть вас на новые мысли:

- Вы настойчиво пытаетесь обратить на себя внимание, надеясь получить повышение. Но уже три года вам не предлагают более высокой должности. Поступите иначе: прекратите упорные, но бесполезные попытки. Поговорите по душам с начальником и узнайте, почему остаетесь вне игры. Возможно, в другом месте вас ждут гораздо лучшие возможности и все, что вам нужно, — уволиться и двигаться дальше.
- Вы хотите накопить денег, откладывая некую сумму в конце каждого месяца, но всякий раз обнаруживается, что наличных осталось слишком мало. Поступите по-другому: вместо того чтобы ждать конца месяца, откладывайте деньги сразу, как только получите зарплату. Кладите их на срочный депозит, чтобы не было возможности снимать, и живите до следующей зарплаты на то, что осталось.
- Вы стремитесь к новым знакомствам, но не любите «свиданий вслепую». Делайте наоборот: больше занимайтесь спортом или чем-то таким же публичным, и вы будете встречаться с новыми людьми случайно.

## 6

# Пусть работа станет УДОВОЛЬСТВИЕМ

*Рано или поздно наступает время, когда вы должны начать делать то, что хочется.*

*Устройтесь на работу, которая вам действительно нравится, и вы будете с радостью вставать по утрам. Думаю, вы не в своем уме, если остаетесь на нелюбимой работе только потому, что она хорошо смотрится в вашем резюме.*

Уоррен Баффет

Вам нравится ваша работа? Вы радуетесь каждое утро, вставая и одеваясь, чтобы отправиться в офис? Если вы ответили «нет» хотя бы раз, то вы не одиноки. Согласно исследованию, проведенному в 2014 году ассоциацией Conference Board\*, 52 процента американцев заявили, что чувствуют себя на работе несчастливymi. А согласно последнему исследованию Дипломированного института развития

---

\* Conference Board — исследовательская фирма, которая создает и распространяет информацию по управлению и менеджменту, а также аналитику по ситуации на рынке, помогая оптимизировать функционирование бизнеса. *Прим. ред.*

персонала\*, только треть респондентов увлечены своей нынешней работой, а 23 процента находятся в поиске новой.

Вероятно, неудачный выбор работы не был бы такой серьезной проблемой, если бы она не занимала столь существенную часть жизни, мы ведь проводим на работе едва ли не весь световой день. Если трудиться по девять часов пять дней в неделю, то получается 2250 часов в год. И это не считая сверхурочных, времени, потраченного на дорогу в офис и обратно, и чтения деловой переписки за домашним компьютером.

Большинство людей, с которыми я работаю как коуч, описывают свою деятельность довольно унылыми фразами, называя ее скучной, нудной, отупляющей, напряженной, тягостной и даже страшной.

Но так или иначе, до выхода на пенсию или получения наследства вам придется зарабатывать на жизнь. Поэтому вы просто обязаны обеспечить себе столько радости и удовольствия от каждого рабочего дня, сколько возможно. То есть столько, чтобы работа перестала быть в тягость.

Вы просто обязаны обеспечить себе столько радости и удовольствия от каждого рабочего дня, сколько возможно.

---

\* Дипломированный институт развития персонала (CIPD) — ассоциация для профессионалов управления персоналом. Была основана в 1913 году, насчитывает более 135 тысяч участников, расположена в лондонском Уимблдоне. *Прим. ред.*

# Руководство к действию

## Сделайте свою работу интереснее

В течение рабочего дня старайтесь делать то, что вам действительно нравится и от чего вы получаете удовольствие. Возможно ли делегировать кому-то другому те аспекты вашей работы, которые вам не по душе? Поговорите об этом с начальником и вместе подумайте, что можно изменить в списке ваших деловых обязанностей, чтобы они вас увлекали. Нет таких руководителей, которые не хотели бы мотивировать сотрудников и предпочитали бы видеть их на работе унылыми.

Если же нет возможности скорректировать саму работу, то нужно изменить отношение к ней. Научитесь не думать о своих обязанностях как о чем-то унылом и занудном; оценивайте происходящее по принципу «стакан наполовину полон, а не наполовину пуст». Найдите плюсы в своей ежедневной работе и карьере в целом, какими бы они ни были.

## Оживите свое рабочее место

Как усовершенствовать рабочую обстановку, сделать ее легче и приятнее? Поговорите с друзьями, сходите в их офис

и, взяв за образец то, что вам понравится, сделайте у себя нечто похожее. Я бывал в самых разных офисах, и некоторые разительно отличались от других тем, что в них было весело и приятно находиться. Потому что:

- люди смеются, рассказывают друг другу истории, играет музыка;
- есть место для отдыха, где можно выпить кофе и во что-то поиграть;
- все позитивны, добры и вежливы друг с другом.

Сама работа может быть скучной и нудной, но приятное окружение и атмосфера способны это компенсировать и поднимать настроение.

## Двигайтесь дальше

И вправду, подумайте о том, чтобы уволиться и двигаться дальше, если нельзя изменить нынешнюю работу и атмосферу в офисе так, чтобы они вам нравились. Найдите для себя более подходящее место работы, куда вы будете ходить с радостью и где вам будет интересно. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на то, что делает вас несчастным и приводит к депрессии.

# 7

## Начинайте день правильно

*Улыбнитесь, глядя в зеркало. Делайте так каждый день, и вы начнете замечать, как ваша жизнь меняется.*

Йоко Оно

Вставайте по утрам в дурном настроении — и можете распрощаться с мыслями об успешной жизни. От того, как вы начинаете любое дело, зависит, насколько удачным оно будет. Это касается и начала каждого дня. Всем знакомо выражение «встать не с той ноги». Если не буквально, то уж в переносном смысле эти слова верны на сто процентов.

Что бы вы ни делали, неудача всегда возможна. Но есть мудрая поговорка, которую приписывают Аристотелю: «Хорошее начало — уже половина дела». О чем бы ни шла речь — о работе, приготовлении ужина или занятиях спортом, — хороший старт помогает довести начатое до конца. Чтобы завести заглохший двигатель, машину нужно хорошенько подтолкнуть — такой же импульс дает любому делу его начало.

То же можно сказать и про каждый день. Причина не выкладываться сегодня на все сто всегда отыщется: вы не выспались и вам грустно; автобус сломался и пришлось идти на работу пешком, да еще под дождем... Если такое поведение войдет в привычку и безрадостное утро превратится в норму — это может стать опасным, потому что все время придется бежать вдогонку за несделанными делами, и зачем вам это?

Кстати, утро выходного дня не исключение из общего правила. Неважно, занимаетесь вы домашними делами или тратите драгоценное свободное время на себя, — начните и этот день наилучшим образом.

Начинайте день плохо — и можете распрощаться с мыслями об успешной жизни.

# Руководство к действию

## Воспитайте в себе несколько хороших утренних привычек

- Вставайте на полчаса раньше, чем обычно, чтобы начать день спокойно, без всегдашней спешки. По-медитируйте несколько минут под тихую музыку, сделайте растяжку или позанимайтесь йогой.
- Выделите время на завтрак, причем не на бегу, а за столом. Вы не ели уже несколько часов, и телу необходима энергия. Если возможно, то завтракайте вместе с домочадцами. И будьте с ними добры, помогите и им начать день хорошо.
- Улыбайтесь, глядя в глаза друг другу, поинтересуйтесь, кто как себя чувствует. И не начинайте за завтраком неприятных разговоров, например по поводу вчерашней ссоры.
- Как бы вы ни добирались до работы — пешком, на велосипеде, на машине, автобусом или на метро, — решите для себя, что теперь это будет путь без стресса. Проводите время в дороге к офису так,

чтобы вам было хорошо и вы отдыхали, — слушайте музыку, читайте или подремлите!

- Приезжайте на работу чуть раньше «третьего звонка» и готовым трудиться. Поприветствуйте коллег, перекиньтесь с ними парой слов. Составьте список дел на день и решите, в каком порядке ими займетесь. Не забудьте и про обязательную утреннюю чашечку кофе.
- И наконец, по утрам будьте особенно внимательны к себе, если вы не жаворонок. Старайтесь добрее относиться к своей семье и коллегам, радуйте их.

## 8

# Подружитесь с прошлым

*Некоторые считают, что упорство делает нас сильнее, но иногда нужно уметь отпустить.*

Герман Гессе

Нельзя изменить прошлое, но можно изменить свои мысли о нем и свои чувства. Оглянитесь назад: есть ли среди воспоминаний те, что беспокоят или расстраивают вас? Вы сожалеете об упущенных возможностях, разорванных отношениях или о боли, которую кому-то причинили? Чувствуете вину за неправильно принятые решения, неверные поступки? Переживаете из-за того, что когда-то сказали или сделали вам другие? В этом вы не одиноки: все мы носим в себе похожие мысли и чувства.

Но как эти воспоминания влияют на вас? Не мешают ли они добиваться успеха в каких-то сферах жизни? Не боитесь ли вы за что-то взяться, чем-то рискнуть из страха повторить прошлые ошибки?

Возможно, вы ответите: «Нет, все нормально, и я ничего такого не чувствую». Очень может быть, что сейчас у вас действительно все хорошо и потому вы уверены, что

прошлое не преследует вас. Но все же знайте: на подсознательном уровне можно продолжать испытывать чувства, связанные с прошедшим. Еще ни разу ко мне как к коучу не пришел человек, которого совсем бы не беспокоило его прошлое.

И осторожно: оно — прошлое — бывает очень коварным. Мы можем вспоминать только плохое, забыв обо всем хорошем, что тоже происходило. Легко расстраиваться по поводу давних событий, считать, что вас обидели, хотя на самом деле вы, возможно, так до конца и не поняли или просто успели подзабыть, как все действительно было. Например:

- вы чувствуете себя обделенным родительским вниманием, а ведь мама с папой просто хотели дать вам больше свободы выбора;
- вы до сих пор испытываете вину за то, что уволились с прежней работы, потому что не хотели слушать критику начальника, а на самом деле начальник был просто тираном и никто не мог с ним долго работать.

Нельзя изменить прошлое, но можно изменить свои мысли о нем и свои чувства.

# Руководство к действию

## Высуньте голову из песка

Будьте готовы проговорить и разобрать проблемы из прошлого. Не притворяйтесь, что все хорошо, когда это не так. У меня был друг, который после развода не общался со своими детьми 20 лет. Я видел, как это на него действовало, как постепенно он становился циничнее и ожесточался. Но говорил при этом: «Не страшно, что дети не хотят меня видеть». В конце концов, он все же признался мне, что с момента расставания с детьми не переставал чувствовать утрату и обиду.

## Поймите, что произошло на самом деле

Происходило ли в вашем прошлом нечто пугающее, чего вы не можете с уверенностью вспомнить и описать? Если да, то постарайтесь выяснить, что же на самом деле случилось. Поговорите с родными, друзьями. Если нужно, пройдите сеанс гипноза или сходите к психотерапевту. Надеюсь, то, что вы узнаете, окажется лучше того, что вы себе

представляли и чего боялись. В любом случае вы не сможете двигаться дальше, отталкиваясь от того, чего не понимаете.

## Переосмыслите прошлое

Вероятно, были в вашей жизни какие-то события, которые нужно переосмыслить, чтобы успокоиться. О некоторых подробностях прошлого следует переговорить с людьми, с которыми вы раньше общались. Возможно, вам придется снова вспомнить что-то трагическое, например насилие. Чтобы это пережить, потребуется мужество, особенно если замешанные в тех событиях люди отрицают свои грехи. Не бойтесь настаивать на своем: бороться с тем, что беспочвено, — это нормально. Вы почувствуете облегчение, расставив все по местам.

## Пусть то, что было, поможет вам двигаться вперед

Какие уроки можно извлечь из опыта прошлого, какую мудрость обрести? Вероятно, вы замечаете некие особенности своего поведения. Бежите сломя голову от обязательств? Стараетесь не говорить громко? Всегда держитесь рядом с теми, кто вас контролирует?

## 9

# Делайте паузы

*Каждый человек заслуживает дня, когда он не будет решать проблемы или искать решения.*

*Каждому из нас необходимо отвлекаться от забот, которые никуда не уйдут.*

Майя Энджелоу

Вы тоже входите в 50 процентов людей, которые из года в год используют лишь часть оплачиваемого отпуска? Кстати, эта цифра взята из опроса общественного мнения, проведенного исследовательской компанией Harris Interactive в 2014 году. Согласно тому же опросу, 45 процентов отпускников продолжают ходить на работу. И вас еще удивляет рост числа людей, страдающих от стресса, хронической усталости и профессионального выгорания? Если не отдыхать достаточно, есть риск вообще распрощаться с карьерой. Мне еще не было тридцати, когда я получил должность финансового директора в Гонконге. Несколько месяцев приходилось ежедневно работать допоздна, практически без выходных и отпуска. В результате из-за стресса и выгорания я решил, что должен уйти. Образно говоря, я так мчался по беговой дорожке, что в итоге просто упал.

Сколько пауз на отдых вы позволяете себе за обычный рабочий день? Часто ли вы покидаете рабочее место, чтобы «перезарядить батарейки»? Делайте передышки, иначе однажды вашей продуктивности придет конец. Писатель и бизнесмен Стивен Кови\* поясняет это аналогией с заготовкой дров: пытаясь спилить большое дерево, нужно время от времени прерываться, чтобы подточить пилу. Если вы будете работать запоем, не делая перерывов, вы просто затупитесь, как та пила, и станете уже ни на что не способны.

Даже сейчас, когда я пишу эту книгу, ощущаю, как падает моя продуктивность, если вовремя не отдохнуть. Почувствовав, что уже не могу сосредоточиться, я делаю передышку, чтобы потом с новыми силами погрузиться в работу.

Многодневный отпуск помогает определиться, что для вас важнее, и поразмышлять, на что вы хотите тратить свое время. Сменив привычную рабочую обстановку и отойдя от ежедневных дел, вы внезапно осознаете, чем занимаетесь и чем хотели бы заниматься.

Делайте передышки, иначе однажды вашей  
продуктивности придет конец.

---

\* Стивен Кови — известный американский бизнесмен, оратор, писатель, специалист в области менеджмента. Его книга «7 навыков высокоэффективных людей» (1989) стала бестселлером, а в августе 2011-го была названа журналом Time одной из 25 наиболее влиятельных книг по бизнесу. В 1996 году Кови вошел в список 25 самых влиятельных американцев по версии журнала Time. *Прим. ред.*

# Руководство к действию

## Делайте в течение дня небольшие перерывы на отдых

Через каждые 25 минут работы делайте пятиминутные паузы, а через каждые два часа — более продолжительные. Регулярные перерывы в работе помогут вам оставаться энергичным, бодрым и собранным как в офисе, так и дома. Эту технику управления временем придумал итальянец Франческо Чирилло, назвав ее «методом помидора»\*. Она поможет вам снизить умственное переутомление. И почему бы не поделиться этой идеей с коллегами? Тогда вы все вместе станете меньше времени проводить на бесконечных собраниях или перед экраном компьютера.

## Отпуск есть отпуск...

Используйте все положенные вам дни оплачиваемого отдыха. Если нужно, разбейте их на несколько коротких

---

\* Метод получил такое название потому, что его автор использовал для апробации своей идеи кухонный таймер в виде помидора. *Прим. пер.*

отпусков. И во что бы то ни стало отгуляйте все! Жизнь слишком коротка, так что цените каждый день, который можете провести не на работе. Спланируйте отпуск заранее, передайте на это время свои обязанности коллегам и не волнуйтесь, что они не справятся. Как коуч я работал со многими людьми, чувствующими вину из-за ухода в очередной и вообще в любой отпуск.

Когда вы на отдыхе, не открывайте рабочую электронную почту, отключите телефон. Если уж совсем необходимо, договоритесь с коллегами, что будете раз в день прослушивать важные голосовые сообщения и проверять СМС. Ваш работодатель не возражает, что на время отпуска вы полностью отключитесь от работы? Если он не согласен с вами по этому поводу, поговорите с ним и постарайтесь достичь взаимопонимания. Если все-таки вам необходимо иногда работать и в отпуске, наберитесь смелости и предложите собственные правила, по которым будете это делать.

### **... а ВЫХОДНЫЕ — ЭТО ВЫХОДНЫЕ**

В каждой неделе есть суббота и воскресенье. Возьмите себе за правило в выходные проверять звонки и почту в лучшем случае раз или два. Иначе как вы сможете утром в понедельник вернуться на работу отдохнувшим и полным сил?

# Учитесь у жизни

*Безграмотными в XXI веке будут не те, кто не умеет читать и писать, а те, кто не умеет учиться, разучиваться и переучиваться.*

Элвин Тоффлер

«Тот, кто перестал учиться, начинает умирать». Впервые услышав этот афоризм Эйнштейна в двадцать с чем-то лет, я подумал: что за чепуха! Как же я ошибался! Процесс обучения и жизненные успехи связаны очень тесно. И не стоит думать, как я когда-то, что учеба завершается сдачей итоговых экзаменов. Помнится, окончив университет, я с гордостью объявил бабушке, что мое учение наконец-то закончилось. Она засмеялась и сказала, что человек никогда не перестает учиться, потому что сама жизнь постоянно чему-то учит.

Учеба — это ведь не просто какие-то теоретические задания или определенная практика. Это образ мышления, то, как вы слушаете, анализируете, степень вашей открытости новому. И еще это готовность отказаться от убеждений, которые вчера, возможно, были для вас важными или единственно верными. В каких областях жизни не повредил бы такой образ мыслей? Может быть, в контроле над

финансами, в воспитании детей, поддержании хорошей физической формы или во взаимоотношениях с начальством?

К счастью, жизнь — вечный университет: все ваши дела и все, что с вами происходит, всегда чему-то учит, рождает новые идеи, заставляет что-то понимать и делать выводы. Возможно, вы склонны забывать или не замечать того, что пошло не так. Не стоит этого делать — возможность учиться на собственных ошибках и болезненном опыте бесценна. Из самых скверных моментов жизни можно извлечь самые лучшие уроки.

Изучение нового само по себе является формой успеха — вы расширяете и углубляете знания, становитесь мудрее. Постарайтесь относиться к утомительным, скучным или примитивным задачам как к возможности еще чему-то научиться. Даже когда работа легка и монотонна, не выключайтесь из процесса, не переходите на автопилот только потому, что уже много раз это делали.

Тот, кто перестал учиться, начинает умирать.

# Руководство к действию

## Что нужно, чтобы учиться заново?

Вас окружает мир, где постоянно растет объем необходимой информации. И при этом знания, которые сегодня казались полезными, завтра уже устаревают. Вы погружены в атмосферу освоения нового: новой информации, новых технологий, новых способов мышления, новых товаров. Насколько вы в курсе последних тенденций?

Нужно быть готовым воспринимать свежие идеи и изменять представления. Представления о людях, в том числе и о самом себе. Хотя, конечно, освоить инструкцию к новому телевизору гораздо проще, чем изменить мнение о коллеге. Вполне вероятно, что, с удовольствием освежая свой мозг новыми знаниями, вы будете упрямо придерживаться устаревших взглядов на жизнь и окружающих.

## Чему научил сегодняшний день?

По вечерам спрашивайте себя: «Чему научил меня сегодняшний день? Как это поможет мне стать более успешным?»

Иногда ответ будет очевиден. А иногда его вообще не окажется. Задавайте себе этот вопрос ежедневно, и в голову начнет приходить больше идей, вы лучше станете понимать происходящее с вами. Заведите журнал для ответов. В какие-то дни ваши дела будут идти не так, как планировалось. Не жалейте времени, чтобы анализировать уроки, которые можно извлечь из подобных событий.

## Что нужно знать на прикладном уровне?

Какие академические знания или дополнительные навыки необходимы вам для достижения целей? Поможет изучение бухгалтерского дела или дизайна интерьера? Сертификат преподавателя или специалиста по здоровому питанию приблизит вас к осуществлению мечты? Вы любите готовить, но было бы неплохо походить на уроки кулинарии? Может, пора выучить французский, чтобы получать еще большее удовольствие от отдыха в Провансе?

# 11

## Доверяйте внутреннему голосу

*Именно когда я следую логике и не доверяю инстинктам, я и попадаю в беду.*

Анджелина Джоли

Ваше секретное оружие на пути к успеху — интуиция. Как часто вы прислушиваетесь к внутреннему голосу? Можно ли считать, что интуиция что-то вам подсказывает, когда:

- вы сравниваете варианты, и один из них почему-то нравится вам больше других?
- вам нужно что-то выбрать, но при этом выбор не кажется вам правильным?
- вы пытаетесь принять решение и чувствуете, что какой-то из планов действий вам не нравится?
- вы из-за кого-то нервничаете или испытываете дискомфорт?
- вы чувствуете, что ситуация опасна и хочется уйти?
- делая что-то, вы ощущаете, что не все идет как надо?

- вам кажется, что кто-то попал в беду, и вы спешите его навестить?
- вы предчувствуете, что вам понравится работать с новым начальником?

Вы когда-нибудь осознанно спрашиваете себя: «Что я испытываю к этому человеку, чувствую в этой ситуации, по поводу этого решения?» Очень полезно прислушиваться к себе и на рабочем месте, и за его пределами. Не позволяйте внешним шумам заглушать ваш внутренний голос, не ставьте взгляды и мнения других людей выше собственных — иногда это может быть даже опасно.

Будьте уверены в себе и прислушивайтесь к внутреннему голосу. Успешные люди знают, когда нужно использовать определенные техники и навыки, а когда необходимо доверять чутью. Билл Гейтс, например, не раз повторял, что часто полагается на интуицию. Когда вы принимаете решения или стоите перед выбором, не упускайте из виду все имеющиеся факты и информацию, но слушайте и то, что говорит вам внутренний голос. Известный журналист Малкольм Гладуэлл\* определяет это как баланс между сознательным и инстинктивным мышлением.

Интуиция — ваше секретное оружие  
на пути к успеху.

---

\* Малкольм Гладуэлл (род. 1963) — канадский журналист, автор бестселлеров «Гении и аутсайдеры», «Переломный момент» и др. *Прим. пер.*

# Руководство к действию

## Перестаньте сомневаться

Возможно, идея доверять своему чутью кажется вам странной и даже смешной.

Некоторые из тех, с кем я работал, тоже не привыкли прислушиваться к интуиции и доверять собственным чувствам. Как правило, это люди с преобладанием роли левого полушария мозга, которые постоянно апеллируют к логике и фактам, — например, инженеры и бухгалтеры. Вместо того чтобы спросить: «Что я чувствую?», они привыкли задавать себе вопрос: «Что говорят мне факты?»

Чтобы улучшить «взаимоотношения» с собственным внутренним голосом, вспомните, когда:

- вам приходилось самому находить решение и оно оказывалось удачным;
- вы делали выбор, не придав значения дурным предчувствиям, а потом понимали, что внутренний голос был прав.

Необязательно становиться нелогичным, неосмотрительным и не обращать внимания на факты. Используйте оба способа мышления — взвешивайте факты и доверяйте им, но при этом больше прислушивайтесь к чувствам и интуиции.

## Замрите и прислушайтесь к себе

Самый верный способ услышать внутренний голос — много побыть в тишине. Найдите подходящее место, остановитесь, успокойтесь. Ваша задача — устранить весь лишний шум у себя в голове и услышать мысли, которые появляются «из ниоткуда».

Хорошо бы начать заниматься медитацией. Вначале с учителем, который поможет освоить этот процесс. А потом, когда привыкнете, сможете медитировать и дома, в одиночестве или с кем-нибудь.

## 12

# Избавьтесь от стресса

*Стресс — это мусор современной жизни, который все мы производим. Если не утилизировать его должным образом, то накопится столько, что он заполнит всю нашу жизнь.*

Терри Гуиллеметс

Стресс может разрушить вашу жизнь. Стресс беспощаден. Он гасит мечты и отнимает счастье. Он может погубить здоровье, испортить отношения с близкими и похоронить любые карьерные планы.

Основной удар он наносит в те моменты, когда что-то вас беспокоит или не устраивает. Как правило, вы подвержены стрессу, когда:

- сводит с ума давление со стороны начальника;
- напрягает дорога на работу и обратно;
- проводите на работе слишком много времени, и это угнетает;
- сожалеете, что неправильно выбрали профессию;
- нет сил выносить просьбы и требования мужа (жены);
- не хватает времени для себя;
- беспокоитесь о здоровье и образовании детей.

Иногда вы точно знаете, что именно вас расстраивает и отнимает энергию. А бывает, даже не догадываетесь, что не все в порядке, пока организм не даст понять, что вы в состоянии стресса. Стрессовая реакция индивидуальна, но, независимо от причин, симптомы всегда те же. Возможно, вы замечали у себя что-нибудь из этого списка:

- упадок сил;
- плохой аппетит;
- боли в спине;
- бессонница;
- нечеткое зрение;
- головная боль;
- депрессия;
- усталость;
- раздражительность;
- приступы гнева;
- апатия или отсутствие желания что-либо делать.

Мой отец часто говорил: «Через год ты уже и не вспомнишь, по какому поводу сейчас нервничаешь, так зачем же тогда вообще нервничать?» К сожалению, большинство из нас все равно нервничают. Вопрос: как можно с этим бороться?

Стресс беспощаден — он гасит мечты  
и отнимает счастье.

# Руководство к действию

## Справляйтесь с симптомами до того, как они стали хроническими

Стресс может затрагивать любые аспекты благополучия и здоровья.

- Он проявляется в ухудшении физического состояния, эти симптомы легко определить. Пытается ли ваш организм показать, что он в стрессовом состоянии? Вы чувствуете напряжение в мышцах, боли в спине? У вас бывает пелена перед глазами, головокружение? Вы быстро устаете?
- Бывает и эмоциональный стресс. Вы становитесь равнодушным или раздражительным по отношению к близким, сердитесь на них?
- Можно испытывать умственный стресс. Вы чувствуете себя истощенным, измотанным, усталым, у вас не получается концентрироваться и ясно мыслить? Это и есть признаки опасности.

- Стресс может быть и духовным. Напряженная работа заставляет вас задумываться: что в жизни важно, чем вы хотите заниматься?

Теперь, когда вы знаете, как стресс проявляет себя, гораздо легче изменить ситуацию к лучшему. Было бы желание. Существует масса вариантов действий в зависимости от того, как именно стресс на вас влияет. Есть несколько практических способов снизить его последствия: больше спать, заниматься спортом, походить на массаж, медитировать, больше отдыхать, уйти в отпуск, есть здоровую пищу, сходить к мануальному терапевту. Однако само по себе все перечисленное — лишь временные меры. Приготовьтесь работать с первопричинами стресса.

## Устраните главные причины

Вашей основной целью должно стать стремление жить без стресса. Иногда для этого придется делать непростой выбор, например тратить меньше времени и сил на конкретных людей или в определенных ситуациях. Может быть, даже придется уволиться из-за напряженного режима или расстаться с людьми, которые к вам жестоки. Советы, которые я даю в этой книге, помогут вам изменить свою жизнь таким образом, что стресс сойдет на нет.

# 13

## Располагайте к себе

*Если хотите, чтобы пользователям нравилось ваше программное обеспечение, нужно создавать его таким, чтобы оно к себе располагало.*

Алан Купер

Успешная жизнь предполагает дружественное окружение, значит, нужно нравиться людям. Ощущая, что вас по каким-то причинам недолюбливают, задумайтесь: проявляете ли вы качества, которые могли бы расположить к вам: умеете ли слушать, можно ли вам довериться, добры ли вы, щедры, отзывчивы, позитивны, бескорыстны, весело ли с вами? У меня есть по этому поводу хорошая новость: даже если вы от природы не обладаете перечисленными качествами, им можно научиться.

Безусловно, среди людей, добившихся невероятного успеха, немало тех, кто по-человечески не вызывает к себе особого расположения. Полагаю, вам такие тоже знакомы: даже восхищаясь этим человеком, доверительно общаться с ним вы не стали бы. На мой взгляд, это довольно унылый вариант успешности.

Постарайтесь вызывать симпатию окружающих, не изменяя себе. Иногда необходимо бывает говорить или делать что-то в ущерб своей способности нравиться. Но это сойдет вам с рук, если вы уже расположили к себе людей. Все ведь понимают, что кто-то должен принимать непростые решения. Если вы заранее инвестировали в уважительное отношение к себе, то окружающие не одобряют только ваши решения, но не вас самих. Это все равно что справедливо критиковать близких или друзей — такое не просто, но после сказанного вас любят и восхищаются вами еще больше.

Есть, конечно, и альтернатива — можно нравиться, но не вызывать уважения. Однако еще никто не достигал успеха таким образом.

Успешная жизнь предполагает  
дружественное окружение.

# Руководство к действию

## Какие качества нужно развивать?

Как добиться расположения окружающих? Какие привычки и манеры не позволяют вам этого сделать?

- С возрастом вы становитесь более упрямым?
- Вы по-настоящему не слушаете других ни дома, ни на работе?
- Вы хотите, чтобы все и всегда было по-вашему?

Попросите друзей или членов семьи ответить вам на вопрос: «Что сделать, чтобы со мной хотелось и приятно было общаться?» Будьте готовы к тому, что их слова вас расстроят или сильно удивят. Вероятно, принять это будет нелегко, но такие ответы нужны для дальнейшей работы над собой.

## Расположение к себе требует жертв

В жизни возникают моменты, когда приходится выбирать между тем, чтобы кому-то нравиться, и возможностью поступать так, как хочется вам. Представьте, что ваш будущий

супруг — веган и потому не любит общаться с теми, кто ест мясо. Вы готовы ради него отказаться от собственных пристрастий и привычного круга общения, чтобы показать, как любите и понимаете своего избранника?

## Проявляйте милосердную жестокость

Вы не можете всегда делать и говорить только то, что понравится другим. Часто в отношениях с людьми вам приходится злиться, расстраиваться, не соглашаться. Что значит быть жестоким из милосердия, очень хорошо знают родители. Как вы будете относиться к людям, демонстрируя это качество? Или вы воздержитесь от резких суждений, чтобы оставаться мистером Хорошим Парнем?

# Говорите «да»

*Найдите способ говорить «да». Ответ «да» означает, что вы займетесь чем-то новым, встретите новых людей, измените картину мира.*

*Ответ «да» выделяет вас из толпы, делает оптимистом, показывает, что ваш стакан наполовину полон. Вы становитесь тем, к кому все обращаются. Ответ «да» помогает не стареть.*

Эрик Шмидт

В ситуации, когда большинство людей говорят «нет», успешный человек скажет «да». Что бы вы ответили на предложение поработать за границей? Решились бы? Как бы вы отреагировали на желание спутника жизни провести ваш общий отпуск в неожиданном месте, например в Гренландии? Поехали бы?

Я не призываю соглашаться на все вопреки опасностям, реалиям жизни и здравому смыслу. Речь о том, чтобы распознавать моменты, когда нужно воздержаться, а когда — необходимо рискнуть.

В прошлое должны отойти слабые отговорки вроде этих:

- «Извините, у меня много дел».
- «Вероятно... но позже».

- «Я никогда раньше этого не делал».
- «Звучит заманчиво, но меня устраивает и то, что есть».
- «Я уже все решил».
- «Уже слишком поздно».

За такими словами слышатся нерешительность, страх, желание отложить все на потом, отказ от любого риска. Но это не те качества, которые должны быть у человека, нацеленного на жизненный успех.

Вы никогда не ругали себя за упущенную возможность? Если бы вам представился шанс вернуться назад и все-таки сказать «да», чего бы это вам стоило? Очень хорошо выразил это специалист по компьютерным технологиям Рэнди Пауш<sup>\*</sup>: «Мы сожалеем не о том, что сделали, а о том, чего не сделали». Станьте же тем, кто говорит «да», когда большинство отвечают «может быть», «не уверен», «вероятно», «посмотрим» ...

В ситуации, когда большинство людей говорят «нет», успешный человек скажет «да».

---

<sup>\*</sup> Рэнди Пауш — специалист по компьютерным технологиям и виртуальной реальности, профессор информатики Университета Карнеги — Меллон. Вместе с Доном Маринелли основал в университете центр развлекательных технологий (ETC). Автор и соавтор пяти книг и более 70 статей, основатель программного проекта Alice. Дважды награжден Ассоциацией вычислительной техники за выдающийся вклад в дело образовательного процесса компьютерных наук. *Прим. ред.*

# Руководство к действию

## Тест «Хочу ли я сказать “да”?»

Все мы о чем-то сожалеем, и чаще всего это нормально. Но только не в том случае, когда воспоминания и сожаления вызывают грусть, расстраивают и не понимаешь, как быть дальше. Занимаясь коучингом с руководителями, которые должны принимать важные решения и делать сложный выбор, я обычно задаю им два вопроса.

Эти вопросы стоит задавать себе всякий раз, когда открывается заманчивая возможность и нужно сделать выбор:

- Разве ответить «да» — это не то, что вам действительно хочется сказать и сделать?
- Сегодня ответив «нет», не будете ли вы завтра сожалеть об этом?

Какие важные решения вам предстоит принять в ближайшем будущем? Они касаются карьерного роста, продажи дома, предложения вступить в брак или выбора преемника на вашу должность?

## Как решиться ответить «да»?

Что вас удерживает? Что вы должны знать или сделать, чтобы с уверенностью ответить утвердительно? Что-то должно произойти? Вам нужно с кем-то поговорить? Часто необходимо лишь время, немного больше информации и возможность переговорить с кем-то о выборе, с которым вы столкнулись.

### Что может произойти в худшем случае?

Чтобы спокойнее отвечать «да», сначала спросите себя: «Что может произойти в самом худшем случае? Много ли я потеряю в сравнении с тем, что могу получить?»

Вы удивитесь, осознав, как часто слишком драматизируете вероятные потери и негативные последствия своего выбора. Это особенно актуально, когда ситуация для вас совершенно нова и ее возможные последствия неизвестны. Еще сложнее дается решение, какого вы никогда раньше не принимали или связанное с необходимостью бросать вызов общепринятому мнению.

# 15

## Говорите «нет»

*Говоря «да» другим, убедитесь, что не говорите этим «нет» себе.*

Пауло Коэльо

Отлично: говорить «да» — правильно. Но такой ответ никогда не станет вашим козырем, если, отвечая «да», вы на самом деле подразумеваете «нет».

Очень легко следовать чужому выбору в будничных делах: где отдохнуть, что съесть на обед. Но если вы и в таких случаях не подаете голоса, то рискуете прослыть человеком, согласным всегда и со всем. Нужно иметь свое мнение и влиять на ситуацию даже в мелочах. Негоже быть ковриком, о который все вытирают ноги, это может плохо сказаться на вашей самооценке и подкосить уверенность в себе.

Гораздо серьезнее ситуация, когда вы даете утвердительный ответ, а внутри вас все кричит «нет». Идя наперекор себе, вы совершенно точно лишаетесь шансов достичь цели или осуществить мечту.

Слишком многие, с кем я работал, сожалели, что в важные моменты жизни пускали все на самотек, и теперь им нужна помощь, чтобы жить с последствиями тогдашних решений.

Выбор за вами. Как бы вам ни хотелось, чтобы вас любили и благодарили, вы не можете угодить всем, не заставив кого-то страдать. И этим кем-то можете оказаться вы сами.

Говорить «да» — правильно. Но такой ответ никогда не станет вашим козырем, если, отвечая «да», вы на самом деле подразумеваете «нет».

# Руководство к действию

## Склоните чашу весов в свою пользу

Нужно понять и принять тот факт, что невозможно угодить всем и всегда. Желания других людей важны, но и ваши собственные тоже. Задача — чаще останавливать себя, когда вас просят сделать то, что вы в данный момент делать не хотите или не можете. И не важно, кто именно просит: начальник, коллега, супруг. Привыкнув все бросать ради выполнения чьих-то просьб, вы превратитесь в того безотказного человека, которого всегда хочется иметь под рукой. Но сколько же можно играть второстепенную роль и ждать, пока важная шишка вам уступит?

## Сколько можно!

Отказывайте вежливо и с улыбкой.

Свое «нет!» не обязательно выкрикивать. Постарайтесь вызвать понимание и сами проявите его в ответ. Если начальник уже в третий раз за неделю просит вас задержаться

допоздна, чтобы закончить работу, откажитесь. Но при этом объясните, что, когда вы можете остаться, вы это делаете, однако на текущей неделе вы засиживались в офисе уже дважды, а между тем вам нужно многое успевать и в личной жизни. Так же четко и ясно реагируйте на любые подобные просьбы.

Вот хорошая формула ответа на разные случаи жизни: «Я соглашался с тобой много раз, но сейчас хотел бы сам предложить, куда пойти на ужин / поехать в отпуск / в какой цвет покрасить стены».

# 16

## Дарите свое время

*Будьте полезны. Неважно, проводите вы время с друзьями, помогаете коллегам или занимаетесь волонтерской работой, — ничто не сравнится с чувством собственной важности, которое испытываете, помогая тем, кому это нужно.*

Джиллиан Андерсон

Подлинный успех — в том, чтобы помогать достичь успеха другим. Не стоит считать особым преимуществом свою образованность, когда растет уровень общей безграмотности, или же свои сытость и здоровье, когда миллионы умирают от недоедания. Уинстон Черчилль очень точно сказал, что «мы делаем прожить из того, что получаем; мы делаем жизнь из того, что отдаем». Из чего вы делаете свою жизнь? Как вы посвящаете свое время, оказываете финансовую поддержку, уделяете внимание тем, кто в этом нуждается? Возможно, вы помогаете местному хоспису, школе или молодежному спортивному клубу или жертвуете деньги на благотворительность. В любом случае, отдавая что-то

безоговорочно, без возражений, ничего не требуя взамен, вы получаете в награду невероятное чувство удовлетворения.

Чтобы отдавать, не обязательно быть богатым. Билл и Мелинда Гейтс в состоянии поддерживать других миллиардами долларов, а вы всегда можете подарить кому-то свое время. Хотя бы час в неделю, чтобы помочь приюту для бездомных животных или навестить одинокого пожилого человека, — это дорогого стоит.

Бескорыстно отдавая свое время тем, кто в этом нуждается, вы придете к моральному очищению, смирению. Занимаясь волонтерской работой, забудете о статусных атрибутах, которые вас окружают, — должности, кабинете с большими окнами, служебном автомобиле, своей влиятельности и больших полномочиях. На это время вы — просто один из многих, раздающих бесплатный суп или застилающих постели. Если вы чувствуете, что начали слишком преувеличивать собственную значимость, то волонтерство — отличный способ вернуть себя с небес на землю.

Подлинный успех — в том, чтобы помогать  
достичь успеха другим.

# Руководство к действию

## Начните прямо сейчас

Начните свое волонтерство с малого, но уже сегодня. Не тяните время, убеждая себя, что приступите на следующей неделе, со следующего месяца или нового года. С деньгами всегда туго, так что начинайте с времени. Нет ни одной свободной минуты? Сомневаюсь. А как насчет того, чтобы в выходные встать пораньше и посвятить пару часов волонтерской работе? Подтолкните себя, начните — и вы удивитесь, как легко привыкнуть быть альтруистом.

## Найдите дело, в которое верите

Никто не может принудить вас делиться своим временем, силами, деньгами. Это ваш выбор. Если вы сделали его в пользу благотворительности, то найдите организацию, фонд или проект, которым действительно хотите помочь. Изучите вопрос и попытайтесь понять, что представляют собой симпатичные вам фонды и организации. Если,

например, решите стать продавцом в магазине, тратящем деньги на благотворительность, то сначала узнайте, на что именно их тратят. Посмотрите, как работают такие организации, прежде чем дарить им свое время.

## Заложите традицию

Покажите пример другим, пусть близкие люди присоединятся к вам. Расскажите о своей волонтерской деятельности и ее цели семье, друзьям, коллегам. Вместе делать доброе дело гораздо веселее, чем в одиночку. Вероятно, понадобятся некоторые усилия, чтобы заставить детей рано встать, отложить свои планшеты или оторваться от телевизора. Но если они будут заниматься волонтерством вместе с вами, это может их увлечь.

# Сосредоточьтесь на том, что можете контролировать

*Нет смысла беспокоиться о вещах, которые вы не можете контролировать, потому что вы ничего не можете с ними поделать.*

*А зачем беспокоиться о том, что вы контролируете?  
Беспокойство делает несобранным.*

Уэйн Дайер

Перестаньте беспокоиться о том, что не в состоянии контролировать, — это бесполезная трата сил. Тех сил, которые вы могли бы потратить на нечто, подвластное вашему влиянию. Большую часть своих занятий я помогаю людям разбираться с волнующими их противоречиями и проблемами — подсказываю им, как определить, на что они могут повлиять, а над чем не властны. Меня просто поражает, сколько времени и сил порой тратится на попытки изменить то, что изменить невозможно, а потом еще и на жалобы по этому поводу. Есть более продуктивный вариант — сконцентрироваться на том, что подвластно вашему контролю и влиянию.

Припомните, на что из находящегося вне вашей власти вы недавно сетовали? Может быть, на плохую погоду? А может, это были волнения по поводу того, что думают о вас коллеги? Или переживания из-за того, что отпуск, о котором вы мечтаете, вам не по карману? Жалуетесь ли вы в момент поиска работы, что некоторые компании не отвечают на ваши письма с резюме? Или ищете возможность изменить ситуацию, чтобы увеличить шансы на успех? Если вашу анкету на платном сайте знакомств не просматривают, вы требуете вернуть деньги или просите друга помочь сделать вашу страничку более привлекательной?

Трудно бывает понять, что вы в состоянии контролировать, а что нет. Еще труднее сделать это, когда вы активно возмущены происходящим. Но неужели вы хотите тратить драгоценное время впустую и совсем не на то, что нужно?

Перестаньте беспокоиться о том,  
что не можете контролировать.

# Руководство к действию

## Поймите разницу

«Боже, дай мне смирение принять то, что я не могу изменить, дай мне мужество изменить то, что я могу изменить, и дай мне мудрость, чтобы отличить одно от другого». Эта молитва святого Франциска Ассизского была впервые произнесена очень много лет назад, но нужна нам до сих пор. Следуйте ее словам, это путь к более спокойной и полноценной жизни.

Разберитесь в происходящем и будьте реалистом: отделите то, что можете контролировать, от того, что не в вашей власти, и сконцентрируйтесь на первом.

У вас есть все, что нужно: свобода воли, ясность мышления, энергия чувственных реакций, яркость эмоций, определенность взглядов на жизнь, сила амбиций и твердость убеждений. Если все это мудро использовать, можно оптимально разрешать любые проблемы — от поиска верных ответов до гармонии в отношениях с людьми.

Прислушайтесь к здравому смыслу и признайте, что нельзя с легкостью изменить некоторые ситуации, по крайней мере, за короткий промежуток времени, к примеру, из-за:

- мнений, решений и эмоциональных реакций других людей;
- влияния некой группы людей, например краха фондовой биржи или политики государства;
- последствий стихийных бедствий, например плохой погоды;
- неожиданных событий, таких как болезни или аварии.

## Перестаньте искать виноватого

Осознайте, что вы в состоянии делать, а что нет. И не обвиняйте других, используя фразы вроде:

- «Я не виноват, что вышел из себя, он сам меня разозлил!»
- «Она забыла про мой день рождения, почему я должен помнить про ее?»
- «Никто не приходит вовремя, почему я должен делать над собой усилия и не опаздывать?»
- «Никто ничего не делает, чтобы достичь цели, почему я должен?»

Необходимы усилия и тренировка, но в конце концов вы должны сами отвечать за свой выбор и действия.

# 18

## Живите по средствам

*Ваша экономическая безопасность зависит не от места работы, а от вашей способности производить — думать, учиться, создавать, адаптироваться.*

*В этом заключается истинная финансовая независимость. Ее суть не в обладании материальными ценностями, а в способности их производить.*

Стивен Кови

У 31 процента взрослых жителей Великобритании нет сбережений, а у 32 процентов накоплено меньше 1000 фунтов. Кроме того, средняя британская семья имеет 9000 фунтов необеспеченного долга (это любые долги, за исключением кредита на дом или автомобиль). Такие данные получены в ходе исследований, проведенных финансовой компанией Scottish Widows в 2012 году и аудиторской компанией PwC в 2015-м. Довольно печальная статистика.

Конечно, не обязательно иметь миллионы, чтобы чувствовать себя успешным или быть таковым. Финансовое благополучие лишь один из возможных показателей успеха. Однако на осуществление мечты и достижение главной

жизненной цели деньги все же понадобятся. А чтобы они были, нужно планировать свои финансы и ставить себе промежуточные задачи. Я не знаю ни одного успешного человека, которому удалось бы игнорировать вопрос финансов.

Потребности и желания со временем меняются. Вы можете даже не знать, сколько денег хотите зарабатывать или накопить. Сейчас, возможно, вы скажете: «Как можно больше». Это нормальный ответ, когда зарабатываешь больше, чем тратишь. К сожалению, в реальности ситуация чаще обратная. У вас есть кредиты или задолженности? Их сумма выше или ниже среднестатистического уровня необеспеченных долгов?

Хотя долги могут пойти и на пользу. Скажем, ипотека на дом или квартиру — это вложение, которое, есть надежда, будет расти в цене и со временем принесет регулярный доход, например от аренды.

Однако следует трижды подумать, прежде чем брать в долг сумму, выплатить которую будет нелегко. Наиболее тревожна ситуация одалживания средств на срочную покупку или, например, поездку в отпуск, когда вы позволяете себе тратить больше в счет будущей зарплаты.

На осуществление мечты и достижение главной жизненной цели понадобятся деньги.

# Руководство к действию

## Ставьте финансовые цели

Контролируя свои деньги, вы обретаете твердую почву под ногами. Пересмотрите вместе с домашними вашу финансовую ситуацию:

- Каковы ваши источники дохода, сколько вы получаете?
- Сколько вы тратите регулярно и какими бывают разовые расходы?
- Сколько вы ежемесячно откладываете?
- Какие у вас активы и долги?

Отталкиваясь от ответов на эти вопросы, сформулируйте ваши цели и планы, связанные с финансами. Возможно, вы хотите купить новый дом, перестать работать через десять лет или отложить деньги на образование детей. Каким образом можно достичь поставленной цели исходя из того, что есть у вас сейчас? Может, вам нужна более высокооплачиваемая работа или необходимо сократить расходы?

Размышляя о будущих деньгах, не надо слепо следовать чужим ожиданиям. Не обязательно копировать чью-то формулу финансового успеха. Ставьте собственные финансовые цели.

## Не торопитесь тратить

Не стесняйтесь того, что не тратите деньги. Даже если ваши друзья или соседи активно покупают новую одежду, машины, мебель, вы не обязаны за ними следовать. Как сказал один из американских президентов, Калвин Кулидж\*, «нет достоинства столь же впечатляющего и независимости столь же важной, как способность жить по средствам». Какова бы ни была ваша финансовая цель, необходимо делать накопления или инвестировать часть денег. Из каждой месячной зарплаты автоматически переводите на срочный депозитный счет сумму, которую хотите отложить. Придется жить на то, что остается, и тратить меньше, чем привыкли. И не поддавайтесь соблазну купить сейчас, а заплатить потом, используя кредитные карты или предложения о рассрочке.

Всегда тратьте только то, что у вас есть.

---

\* Калвин Кулидж (1872–1933) — тридцатый президент США. Кредо «законность и порядок» сделало его популярным в консервативных кругах. Стал президентом 2 августа 1923 года, переизбирался на второй срок и в итоге занимал президентский пост до 3 марта 1929 года. *Прим. ред.*

19

# Живите в реальном мире

*Закройте электронную почту, отключите телефон и интернет.*

*Придумайте способ устанавливать границы, чтобы, когда нужно, вы могли и сконцентрироваться на работе, и отключиться от нее.*

*Технический прогресс — хороший слуга, но плохой хозяин.*

Гретхен Рубин

Если слишком много времени проводить онлайн, можно заработать психическое расстройство. Это вывод из исследования, результаты которого были опубликованы в газете *Mirror* в мае 2014 года. Разные исследователи связывают время, проведенное в сети, с множеством серьезных проблем — депрессией, иногда доходящей до самоубийства, чувством одиночества, неумением общаться, низкой самооценкой, нехваткой физической нагрузки и отсутствием связи с реальностью.

Но как заставить себя выйти из интернета, если каждую минуту там происходит столько интересного, постоянно

появляются новые сайты и онлайн-сервисы? Как только вы хотите подробнее узнать о новой школе для ребенка, способах лечения болезни, приготовлении блюд или определиться с местом для отпуска, вы тут же отправляетесь в сеть. Билл Гейтс очень метко назвал интернет «главной городской площадью мировой деревни завтрашнего дня».

Вы смогли бы прожить неделю или хотя бы день, не открывая электронную почту, социальные сети и вообще не выходя в интернет? Как кто-то остроумно пошутил, хороший доступ в интернет сейчас гораздо важнее еды и воды! 24 процента участников одного кросс-платформенного опроса признали, что пропускают важные моменты в своей жизни, потому что заняты их обсуждением в соцсетях. Знакомо? Вы фотографируете нечто поразившее вас и тут же размещаете снимок в Instagram, вместо того чтобы продолжать наблюдать за увиденным.

Недавно на моих глазах столкнулись две машины. Потому что оба водителя перед этим смотрели на экраны смартфонов, а не на дорогу. Как-то на вечеринке я, оглядевшись, увидел, что большинство гостей смотрят в свои телефоны, а не болтают с теми, кто рядом. Мне стало неловко, когда я отвлек одного из знакомых, набиравшего СМС. А мне всего лишь хотелось поговорить!

Не жалейте времени, чтобы смотреть на происходящее у вас перед глазами, а не в сети.

# Руководство к действию

## Проводите меньше времени онлайн

Интернет — отличная штука, но необходим баланс между жизнью в сети и вне ее.

Сколько часов в день вы проводите онлайн, читая новости в Facebook, просматривая фотографии в Instagram, общаясь в WhatsApp или просто просматривая сайты?

- Отключите мобильный интернет в телефоне. Выходите с него в сеть только через Wi-Fi из дома, офиса или кафе. Теперь вам не нужно постоянно утыкаться в экран, едва услышав сигнал, и вы можете просто идти по улице и наслаждаться тем, что вокруг.
- Пригласите в гости друзей и убедите их весь вечер не доставать телефоны из карманов и сумок.
- Каждый день звоните кому-нибудь, а не пишите сообщение в Facebook или WhatsApp. И разговаривайте, вместо того чтобы перекинуться письмами с парой коротких предложений вперемешку со смайликами.

- Напишите кому-нибудь не электронное, а обычное письмо или открытку. Почерк — вещь очень личная, передающая эмоции и тепло.
- Отвлечитесь от чтения в Google. Проведите пару часов в книжном магазине или библиотеке, просто просматривая книги и журналы. Вспомните, как приятно перелистывать бумажные страницы.
- В выходные или в отпуске регулярно проводите «день без интернета». Фотографируйте, но не выкладывайте снимки в сеть. Просто получайте удовольствие от того, что вокруг, не стремясь тут же рассказывать об этом всему миру.

# Сконцентрируйтесь

*Пчелы не могут одновременно жалить и собирать нектар. Им приходится выбирать. Они либо кусаются, либо делают мед.*

Эмануэл Кливер

Успех требует времени и полной отдачи сил. Это обязательное условие, независимо от того, чего вы хотите: изменить мир или просто сменить квартиру. Все примеры успеха — это в основном истории о людях с одной ясно определенной целью. Иногда такие люди выглядят просто одержимыми.

Джоан Роулинг не прекращала писать, даже когда у нее было мало или совсем не было денег. Ей угрожала нищета, но благодаря стремлению писательницы к единственной цели на свет появился Гарри Поттер, принесший автору невероятный успех и огромное состояние. То же можно сказать и про Мо Фараха, и про Стива Джобса. Ни один из них не пытался достичь сразу нескольких целей и не ставил сразу несколько задач в начале пути. Они не разрывались между множеством дел. Фарах был четко настроен на победу на средних дистанциях. Джобс уделял все внимание бизнесу, который начал у себя в гараже, и, создавая свое дело, не занимался дюжиной бизнес-проектов одновременно. Это

примеры целеустремленности, которая, по мнению Джона Рокфеллера, и есть одна из необходимых составляющих успеха, независимо от того, какова конечная цель.

К сожалению, жизнь то и дело подкидывает нам новые заботы и заставляет расплывать силы на несколько задач сразу. Но даже когда это происходит, нужно отдельно сосредотачиваться на каждой. Единственный способ достичь успеха — уделять любому конкретному делу столько внимания, сколько оно требует. Вы заблуждаетесь, если верите, что можете продуктивно заниматься всем одновременно.

Все примеры успеха — это в основном истории о людях с одной ясно определенной целью.

# Руководство к действию

**Покажите пример:  
делайте одно дело,  
а не совмещайте сразу несколько**

Перестаньте быть мастером на все руки. Пишете ли вы письмо, играете ли с ребенком, едете в машине или медитируете — делайте хорошо именно это. Одна из болезней нашего века — делать несколько дел одновременно и считать это нормой. Даже современные дети считают, что заниматься сразу многим — хорошо. Мой сын, например, делая уроки, слушает музыку и болтает с друзьями в WhatsApp.

Станьте примером для окружающих: если вам кто-то звонит, отложите текущее дело и спокойно поговорите по телефону. Если же не можете сделать это сию минуту, то перезвоните позже. Избавляйтесь от привычки разговаривать по телефону и одновременно писать что-то в компьютере, смотреть телевизор или вести машину по оживленному шоссе.

## И научитесь отказывать

Вы не обязаны помогать всем и каждому. Самый простой способ разорваться на части — брать на себя все чужие заботы, выполнять все просьбы. Научитесь отказывать. В идеале — вежливо и спокойно. Безусловно, вам часто хочется помочь семье, друзьям, коллегам, соседям, но нужно знать меру, понимать, когда соглашаться, а когда отказывать. Это сложно? Вам неприятно говорить «нет»? Будьте честны с людьми и объясняйте им, что заняты. Вас поймут, если вы признаетесь, что вашему внутреннему процессору просто не хватает скорости.

# Больше любви

*Если бы вы могли любить по-настоящему,  
то были бы самым могущественным человеком в мире.*

Эммет Фокс

Любовь может быть волшебной силой, а может — психологическим расстройством. Все зависит от точки зрения. Ясно одно: энергия любви движет успешными людьми. В работе коуча я рассматриваю два проявления этого чувства: кратковременную и продолжительную любовь.

**Кратковременная любовь** может принимать разные формы: влюбленность, страсть, потребность, вожделение, сильное желание что-то получить. Она проявляется в импульсивных приобретениях, страстных, но коротких увлечениях, неодолимом стремлении купить (неважно — новую машину или игрушку). В подобные моменты вы переживаете острое желание получить что-то или кого-то. Вы прекрасно себя чувствуете от такой любви, но длится она недолго и всегда быстро проходит. Можете, конечно, попытаться продлить чудесное мгновение, без конца покупая новые туфли, один за другим крутя короткие романы. Но, гоняясь за этим чувством, вы просто заполняете душевную пустоту.

Вероятно, это связано с низкой самооценкой, недостатком уверенности в себе или какой-то иной проблемой, гложущей вас изнутри. В моменты кратковременной любви вы даже можете ощущать успех, но она никогда не станет основой по-настоящему успешной жизни.

**Продолжительная любовь** не так будоражит и волнует, как кратковременная, но ее ни с чем не спутаешь. Именно она нужна, чтобы стать по-настоящему успешным человеком. Это те чувства, которые вы испытываете в серьезных отношениях, когда у вас действительно есть прочная связь с собой и другими. Это отношения в семье, со спутником жизни, детьми, с коллегами и друзьями. Поддерживать и развивать такие отношения непросто. Может возникнуть желание все бросить. Но если вы будете терпеливы и настойчивы, награда не заставит себя ждать.

Какой любви вы отдаете свои силы и время?

Энергия любви движет успешными людьми...

# Руководство к действию

## Полюбите себя

Секрет успеха заключается в умении окружить себя продолжительной любовью, и начать нужно с любви к себе. Это самое сложное. За сотни часов работы коучем я заметил у разных людей одну общую черту. Легко проявлять любовь к другим или другому — людям, вещам, занятиям, — но сложно любить себя. Наверняка вы слышали подобные фразы:

- «Презираю себя за то, что все еще не порвал этих отношений».
- «Злюсь на себя, потому что не могу найти высокооплачиваемую работу».
- «Ненавижу себя из-за того, что постоянно придираюсь к родителям».
- «Все время ругаю себя за то, что ни к чему не стремлюсь».

Чтобы себя полюбить, нужно отнестись к себе с пониманием, принять, простить и пребывать в мире с собой таким, каков есть. Для внутренней гармонии необходимо:

- понять, что никто не совершенен и вы не единственный, у кого есть недостатки, слабости и проблемы;
- принять себя таким, каков есть, независимо от того, насколько посредственным сам себя считаешь;
- простить себя и перестать винить за прошлые ошибки.

## Смените вектор любви

С сегодняшнего дня начните меньше рассчитывать на кратковременную любовь со всеми ее удовольствиями, которые иногда так привлекательны. И больше вкладывайтесь в продолжительную любовь. Сможете? Будьте честны с собой и объективно взгляните на свою жизнь. Вы ищете новых ощущений и впечатлений, стремитесь к эйфории?

Отойдя от поисков кратковременной любви, заполните образовавшееся душевное пространство любовью продолжительной — настолько, насколько это возможно. Вкладывайте больше времени и сил в отношения, которые действительно что-то значат для вас. Это просто до тех пор, пока есть желание. Перед вами открыты бесконечные возможности найти и взрастить настоящую любовь.

# Переосмыслите себя

*Придумай сам себя, пересмотри и заново придумай...  
заново придумай свою жизнь, ведь иначе нельзя; она  
твоя, твоё прошлое и настоящее принадлежат только тебе.*

Чарльз Буковски

У вас когда-нибудь возникало чувство, что пора меняться? Что пришло время перезагрузиться и начать заново? Знайте, вы не один, мы все такие... Что сделало вас тем, кто вы сейчас? Оглянитесь, и наверняка отыщете в прошлом множество моментов, когда переосмысливали себя. Правда, в то время это могло и не показаться вам важным, ведь иногда мы только постфактум понимаем, что же произошло.

Моменты переосмысления себя могут выглядеть по-разному. К примеру, вы:

- уволились и начали работать в совершенно новой для себя сфере;
- снова пошли чему-то учиться;
- перестали общаться с некоторыми прежними друзьями и познакомились с новыми людьми;
- решили, что пора перестать быть беззаботным одиночкой и остепениться;

- попытались изменить какие-то черты своего характера и личности;
- раздали старую одежду и полностью обновили гардероб;
- приняли решение уехать оттуда, где жили много лет;
- изменили взаимоотношения и стиль общения с членами семьи.

Иногда планы в корне изменить жизнь могут сопровождаться чувством вины. Появляется ощущение, что вы что-то провалили и вынуждены начать сначала. Не вините себя и не паникуйте. Переосмысление себя — процесс необходимый, если хочешь расти и процветать.

Вы стали старше, многому научились и многое испытали. Неудивительно, что ваши цели, планы и ожидания тоже изменились. Радуйтесь переменам и попытайтесь убедить себя, что они — именно то, что вы можете сделать сейчас для начала строительства основ своего успеха. Говоря словами певца Аулика Айса, «вместо того чтобы пытаться заново изобрести колесо, совершенствуйте то, что у вас в жизни и так прекрасно».

Переосмысление себя — процесс необходимый,  
если хочешь расти и процветать.

# Руководство к действию

## Меняясь, берите инициативу в свои руки

Иногда к переменам нас вынуждают обстоятельства. Стресс и профессиональное выгорание подталкивают к необходимости сменить работу и даже сферу деятельности. Раздражение, ссоры и злора приводят к разводу. Из-за проблем со здоровьем мы меняем образ жизни. Но чтобы качественно измениться, необязательно ждать, пока произойдет нечто серьезное. Сядьте и подумайте, где вы сейчас. Ответьте на несколько вопросов.

Чтобы моя жизнь стала успешней:

- Что я должен перестать делать, о чем перестать думать, каким перестать быть?
- Что я должен начать делать, о чем начать думать и каким становиться?
- Что я могу меньше делать, о чем меньше думать и каким меньше быть?
- Что я могу больше делать, о чем больше думать и каким больше быть?

— И наконец, что я могу делать по-другому, о чем по-другому думать и в чем быть другим?

Запишите или нарисуйте свои ответы. Эти записи и рисунки покажут, в чем именно вам следует измениться.

## Перемены могут вам дорого обойтись

Решившись на перемены, поинтересуйтесь мнением людей, которых цените и чьим советам доверяете. Но будьте готовы к тому, что они могут с вами не согласиться. Вы рискуете потерять друзей, если они не поймут вашего желания измениться.

И еще вам, возможно, придется отойти от некоторых сфер жизни, на которые уже были потрачены деньги и время, например от прежней карьеры или отношений.

# Берегите здоровье

*Если вы будете здоровы, то, вероятно, будете и счастливы.*

*А если у вас будут здоровье и счастье, то будет и богатство, которое вам необходимо.*

*Даже если это и не все, чего вы хотите.*

Элберт Хаббард

В чем смысл трудиться изо всех сил и нечеловечески напрягаться, если в результате заработанные деньги будут потом тратиться в основном на врачей? Как часто я наблюдал подобные жизненные сценарии у своих клиентов и как коуч слышал странные фразы:

- «У меня нет времени на занятия спортом или здоровые обеды, но при моей работе это обычное дело»;
- «Я поработаю на 110 процентов еще несколько лет, а потом уже буду отдыхать»;
- «Если я сбавлю обороты и начну вести более здоровый образ жизни, кто будет обеспечивать мою семью? У нее ведь есть определенные запросы»;
- «Я знаю, что у меня лишний вес, но в моем возрасте уже поздно начинать занятия спортом».

По-видимому, очень многие из нас планируют начать здоровый образ жизни после того, как перестанут работать. Не надейтесь! К сожалению, как показывает практика, после выхода на пенсию здоровье стремительно портится. Согласно исследованию, которое в 2013 году провел Институт экономических проблем в Великобритании, «выход на пенсию снижает не только физическое и умственное здоровье, но и самооценку». Так что не слишком рассчитывайте посвятить свободное время, которое появится у вас после завершения карьеры, здоровой жизни.

Работа до изнеможения еще никому не была полезна. Она только уменьшает шансы прожить долгую жизнь здоровым человеком. Неужели вы и вправду готовы пожертвовать здоровьем и долголетием ради большого дома, дорогой машины и многозначного счета в банке?

В чем смысл трудиться изо всех сил  
и нечеловечески напрягаться, если в результате  
заработанные деньги будут потом тратиться  
в основном на врачей?

# Руководство к действию

## Цените здоровье как главное богатство

Если говорить о деньгах, то можно, пережив трудный год и даже все потеряв, вскоре вернуться к прежним доходам. А вот после «банкротства» собственного здоровья не всегда удается так быстро оправиться. Здоровье надо поддерживать постоянно и всерьез относиться к разным его аспектам на протяжении всей жизни.

- Занимайтесь спортом, делайте растяжку, гуляйте, бегайте или плавайте. Если для этого нужна поддержка или мотивация, найдите ее. Наймите персонального тренера, запишитесь в секцию бега или сагитируйте друга вместе ходить в бассейн. Делайте все, что нужно, чтобы поддерживать физическое здоровье. Приучите себя к ежедневным прогулкам. Проведенное в Великобритании недавнее исследование показало, что 20-минутная прогулка быстрым шагом продлевает жизнь на семь лет и значительно снижает риск инфаркта.

- Поддерживайте в норме свое психическое состояние, избегайте перенапряжения, переработок, беспокойства, тревог и профессионального выгорания. Часто для этого достаточно найти баланс труда и отдыха и не перебарщивать с работой. Сделайте это до того, как организм начнет реагировать на страдание вашего мозга болями в спине и затекшими мышцами шеи.
- Избегайте общения и ситуаций, которые эмоционально выбивают вас из колеи. Берегите свое эмоциональное здоровье. Избегайте общества завистливого коллеги, мелочного начальника или члена семьи, который постоянно вас расстраивает. Эмоциональные расстройства могут сказаться и на физическом здоровье.
- Старайтесь поддерживать и духовное здоровье. Находите смысл в любом своем занятии. И избегайте дел, в которых не видите смысла, заставляющих вас скучать, вызывающих равнодушие или ощущение зря потраченного времени. Так же как в случае с психическим и эмоциональным здоровьем, это может физически ослаблять организм.

## 24

# Умейте прощать

*Простить — все равно что освободить заключенного и обнаружить, что этим заключенным были вы сами.*

Льюис Смедес

Я не встречал человека, которому стало лучше от того, что он отказал кому-то в прощении. Не прощая, вы продолжаете расстраиваться, злиться и ревновать, а это никогда не приводит ни к чему хорошему. Однажды я прочел, что злиться и отказываться простить другого человека — все равно что пить отраву и ждать, что умрет он.

Решив сделать свою жизнь успешной, простите всех, кто вас обидел или причинил боль. Не потому, что они правы или вы обо всем забыли, а потому, что прощение освободит вас и жизнь ваша станет полнее и совершеннее. Прощая других, вы разрешаете себе двигаться дальше. Выпускаете себя из тюрьмы, куда сами же себя и загнали отрицательными эмоциями. Очень важно понять: вы должны простить других ради своего благополучия.

Прощение не означает слабость и не доказывает, что вас не так уж сильно обидели и злились вы зря. Прощая, вы

как бы говорите: «Мне больше не нужно тратить свои чувства и эмоции на тебя и твои поступки». Поступив так, вы демонстрируете, что у вас есть силы жить дальше. Моя роль коуча часто заключается в том, чтобы помочь людям, простив себя и других, освободиться и двигаться вперед.

Прощение идет рука об руку с доверием — простив, вы как бы учитесь вновь доверять людям. Когда в отношениях что-то рушится, всегда есть выбор: бросить и уйти или изменить их. Прощение избавляет от недоверия и дает возможность построить важные для вас отношения заново.

Решив сделать свою жизнь успешной, простите всех, кто вас обидел или причинил боль.

# Руководство к действию

## Честно признайтесь, что вам есть кого и за что прощать

Слишком часто мы обманываем себя и делаем вид, что прощать нам некого и не за что:

- «Да нет, я совсем не злюсь, что упустил повышение по работе».
- «Ничего, что коллеги украли мою идею и выдали ее за свою».
- «Нет, меня совсем не задела измена мужа/жены».

Подумайте, что обидело вас, хотя вы пытаетесь это отрицать. Будьте честны с собой. Иногда мы не хотим показывать другим своих истинных чувств и изо всех сил притворяемся, что все хорошо. Это, в общем-то, объяснимо и нормально.

Сложнее найти правильный момент для прощения. Это может занять несколько дней, недель, а то и месяцев. Можно поговорить о своих чувствах и возможности простить с тем, кому вы доверяете, — это помогает.

## Найдите свой способ прощать

Как именно прощать — дело ваше, но для начала нужно прийти к согласию с собой, осознать, что вы готовы простить. Можете решиться и прямо сказать об этом другой стороне. Иногда легче написать. Есть вариант сначала признаться семье и друзьям, что вы решили не стоять на месте и простить такого-то человека. При этом совершенно не важно, нужно ли ему ваше прощение. Главное — отпустить, освободиться от неприятных чувств, которые вы держите в себе до тех пор, пока не простите.

## 25

# Будьте частью племени

*Миллионы лет каждый человек был частью какого-нибудь племени.*

*Группе людей нужно немного, чтобы быть племенем: общие интересы и способ коммуникации.*

Сет Годин

Вряд ли вы задумываетесь о том, что всю жизнь являетесь частью какого-нибудь племени. А ведь по сути племенем можно назвать любую формальную или неформальную группу людей, которых объединяет нечто общее, удерживающее их вместе. Вы рождаетесь в племени, а потом присоединяетесь к разным племенам в зависимости от места жительства, работы или иных занятий. Куда ни глянь, повсюду разнообразные виды племен: семья, дружеский круг, коллеги, религиозная группа, компания волонтеров, спортивный клуб, завсегдатаи бара, одноклассники, люди, живущие в одном доме или городе...

Задумайтесь на минуту, с кем вы общаетесь и бываете рядом. Что общего у членов той или иной социальной группы, к которой вы принадлежите? Это...

- Семейные интересы и родственная близость?
- Любовь к футболу?
- Работа в одном отделе?
- Привычка ходить в один и тот же бар в вашем районе?
- Дружба со времен учебы в университете?
- Занятия в одном спортивном зале?
- Соседство по дому?
- Жизнь в одном приюте для престарелых?

Возможно, вы человек, который всеми силами пытается избежать примыкания к какому-то племени либо принадлежит лишь к тем, частью которых вынужден быть: коллеги, учебная группа, семья. Но считать себя свободным от любых племен может разве что отшельник, живущий в пустыне.

Племя, частью которого вы являетесь, — это место вашего общения, ваш дружеский круг. Чувство принадлежности к некой человеческой общности придает жизни смысл. Все мы принадлежим к какой-то группе, и вы тоже. Ощущать себя частью группы важно. При этом можно найти индивидуальный баланс между временем, проводимым с другими, и уединением, необходимым для «перезарядки батареек». Если вы застенчивы или нелюдимы, то можете бывать больше в одиночестве, чем в компании.

Важно ощущать себя частью группы.

# Руководство к действию

## Выбирайте компанию с умом

Потратьте пару минут на список всех племен, к которым принадлежите. А теперь просмотрите его, спрашивая:

- «Что я получаю от общения с этим племенем и что сам вкладываю в него? Полезно ли мне быть его частью?»
- «Что плохого в том, что я являюсь частью этого племени? Каким образом это сдерживает меня?»
- «Не пришло ли время двигаться дальше и выйти из этого племени? Могу ли я это сделать?»
- «Частью какого племени мне следует стать? Смогу ли я к нему присоединиться?»

Выводы, которые вы сделаете, могут вас удивить:

- Возможно, пора уйти от придирчивых родителей или завистливых братьев и сестер и проводить меньше времени с семейным племенем.

- Неожиданно может оказаться, что вы совсем не знаете соседей, то есть пренебрегаете этой группой.
- А не пришло ли время принять предложение коллег и отдохнуть с ними после работы?
- Если вы ищете работу, то, возможно, решите вступить в клуб выпускников своего университета.

Время нашего пребывания на этой планете ограничено. Так проводите его в кругу тех, кого любите, кто вам нравится и с кем интересно. Перестаньте тратить силы на тех, кто ничего для вас не значит и портит вам жизнь. И позвольте себе быть с теми, кто поднимает вам настроение, с кем вам хорошо и вы счастливы.

# Излучайте уверенность в себе

*Если вы в себя верите и себе доверяете, вам под силу любое дело. Я в этом уверена.*

Карли Клосс

Если вы довольны собой нынешним и счастливы быть таким, значит, вы уверены в себе. Для успешной жизни такая уверенность необходима, вы должны считать правильным то, что делаете и куда стремитесь, понимать, что знаете, а чего нет, и быть готовым об этом говорить. Есть очень удачное высказывание на сей счет: «Раньше я входил в комнату, где много людей, и меня интересовало, нравлюсь ли я им. Сейчас я смотрю вокруг и думаю, нравятся ли они мне».

Речь идет не о внешней самоуверенности, когда человек громко о себе заявляет. Подлинная уверенность иногда бывает и незаметна. Потому что это не навыки общения или красноречие, а способность находиться с собой в ладу.

В разные моменты жизни вы можете ощущать больше или меньше уверенности в себе в зависимости от происходящего. Многих выбивают из колеи такие, например, комментарии окружающих:

- «Как, ты еще не дописал отчет? А я уже закончил и отправил начальнику, и ему нравится все, что я предлагаю».
- «Ничего себе, тебя не взяли в команду? Наверное, мало тренировался. Удачи в следующем сезоне».

Старайтесь не допускать, чтобы мелкие неприятности или чьи-то колкости влияли на вашу веру в себя. Иногда люди хотят задеть или унижить вас — научитесь это понимать. Чьи-то обидные комментарии могут вас расстроить, довести до слез, разозлить или вызвать зависть. Такое в порядке вещей. Главное — не позволяйте никому подорвать вашу внутреннюю уверенность в себе. Ту, которая зависит от собственной самооценки. Верьте в себя независимо от того, что про вас говорят.

Быть по-настоящему уверенным в себе — значит жить с собой в ладу.

# Руководство к действию

## Лицом к лицу с новым

По-настоящему уверенные в себе люди знают, что в какие-то моменты жизни им может и не хватить уверенности. Например, при столкновении с абсолютно новыми проблемами или очень сложными задачами. Позвольте себе сомнения и возможность иногда быть растерянным. Никто не совершенен и никто не знает всех ответов. Бывают ситуации, когда стоит признать: «Я не уверен». Дайте себе время подумать и решить, что делать и куда двигаться, чтобы ваша уверенность смогла проявиться и в новых обстоятельствах.

## Уверенность появляется от уверенного поведения

Работая с людьми, которые хотят изменить что-то в своем поведении, я часто говорю: «Притворяйтесь, пока перемены не станут правдой». То есть ведите себя так, будто уже обладаете необходимыми навыками. С тем же успехом этот принцип работает и для уверенности в себе. Попробуйте следующее.

Ведите себя так, будто...

- вы в ладу с собой и счастливы;
- вы довольны тем, что делаете;
- вам нравится то, к чему вы стремитесь.

Никто из окружающих не должен догадаться, что вы просто делаете хорошую мину при плохой игре. Почувствовав вашу уверенность, люди к вам потянутся, захотят с вами работать и общаться. Ведь уверенность заразительна. Своим поведением вы подадите другим пример быть такими же, вселите в них мужество.

И пусть вас не мучает чувство вины за то, что вы всего лишь храбритесь. Даже самые уверенные люди иногда немало притворяются, чтобы выглядеть абсолютно уверенными.

# Воздавайте по заслугам

*Признавать чужие достижения там, где это необходимо, — очень хорошая привычка, приносящая внутреннее удовлетворение. Это бесценное чувство.*

Лоретта Янг

Одна из главных причин увольнений и разводов — вовсе не разногласия и даже не обман. Согласно опросам, разрыв отношений в большинстве случаев происходит, когда кому-то кажется, что он не получал заслуженной благодарности. Признания хочется всем. Нам необходимо, чтобы нас ценили, любили и обязательно выражали это. Очень важно регулярно хвалить людей за прилагаемые ими усилия.

Выразить признание можно один на один или прилюдно. Неважно, как вы благодарите человека — при встрече, в письме или даже кричите ему с крыши, — важно, чтобы благодарность прозвучала. Даже несколько слов признательности обладают огромной силой.

Кому-то благодарность нужна как воздух, это зависит от особенностей характера и воспитания. Вы относитесь

к тем, кому признание заслуг необходимо? Или нет? Что вы чувствуете, если вас не хвалят за хорошую работу?

Гораздо хуже отсутствия благодарности ситуация, когда кто-то получает ее вместо вас. Если так произошло, попробуйте поспорить с тем, кто обошел вас похвалами. И посмотрите, как он отреагирует — извинится или будет отрицать ваши заслуги.

Даже несколько слов признательности обладают огромной силой.

# Руководство к действию

## Пусть благодарность войдет в привычку

Замечайте любые достижения людей в работе и не только. Обращайте на это внимание. Возьмите себе за правило делать комплименты, благодарить и хвалить. И не ждите, пока человек совершит нечто грандиозное и важное, обращайтесь внимание даже на небольшие заслуги.

Выражайте признательность словами или поступками:

- Отведите коллегу в сторонку и скажите ему спасибо за что-то хорошее, сделанное на прошлой неделе.
- Подарите своей второй половинке цветы или конфеты в благодарность за отличные выходные.
- Угостите своего помощника кофе, оценив его готовность остаться в офисе допоздна ради срочной работы.
- Разошлите всему отделу письмо о том, какая оригинальная идея родилась у самого молодого сотрудника вашей команды.

Сделав если не все, то хотя бы немного из этого списка, посмотрите, что произойдет.

Одобрение и признание, как хорошие новости, распространяются быстро. Это верный способ поднять настроение окружающим и позитивно настроить их по отношению к себе. Вы заслужите репутацию внимательного, заботливого, приятного человека, умеющего быть благодарным. Большинству из нас этого очень не хватает.

**Даже если лично вам признание  
и не нужно, помните,  
что оно необходимо другим**

Многие любят комплименты, похвалы и внимание к своей работе. От этого у них повышается мотивация и прибавляются силы. Если вы один из таких людей, то понимаете, в чем плюсы признания.

Если же вам похвала не обязательна, то придется прилагать усилия, чтобы не оставлять без внимания заслуги тех, кто рядом. Забыли вовремя кого-то поблагодарить? Извинитесь и постарайтесь исправиться. Лучше уж поздно, чем никогда.

# Не привязывайтесь к вещам

*Я уверен, что материальные вещи могут способствовать приятной жизни. Но если у вас нет хороших друзей и любящих родственников, жизнь будет пустой и печальной, несмотря на все материальное.*

Дэвид Рокфеллер

Вы — это вы сами, а не ваши вещи. Материальные предметы не определяют, каков вы на самом деле. Дорогая машина, просторный дом, телевизор с плоским экраном, модельная обувь и одежда, приличный счет в банке сами по себе не приносят счастья — это подтверждают и исследования социологов, и реальные жизненные истории. Безусловно, вы придете в восторг от элегантного автомобиля, вас обрадует новый гоночный велосипед, но эта эйфория скоро пройдет, а что потом? Вы стали счастливее от того, что у вас появились новые вещи? Стали от этого успешнее?

Если вы были бедны, то появление материальных благ поможет вам самореализоваться, сделает вашу жизнь удобнее, а вас — счастливее. В этом случае материальные ценности действительно могут изменить жизнь. Но если вы

приобретаете вещи по принципу увеличения их количества или просто добавляете новые модификации того, что уже есть, то вы, скорее всего, и не почувствуете существенных перемен в своем благополучии.

Искренне признайтесь себе, почему хотите купить новую машину или переехать в дом побольше. Старайтесь не превращать новые приобретения в демонстрацию своей успешности. Стремиться купить то, что хочется, — это нормально, но будьте честны по поводу мотивации. Чтобы доказать свой успех, успешным людям не нужны вещи.

Вы — это вы сами, а не ваши вещи.

# Руководство к действию

## Проведите ревизию имущества

Посмотрите, что хранится у вас в одежных и кухонных шкафах, в гараже, кладовке. Попробуйте сосчитать, сколько у вас рубашек, пар обуви, книг. Если дом или офис завалены настолько, что вы теряетесь, с чего начать, значит, настало время радикальных мер. Подумайте, так ли уж нужны вам все ваши вещи. Наверняка есть что-то, использованное один раз и потом забытое. Или что-то до сих пор не распакованное.

## Упростите свою жизнь, избавившись от лишнего

Спросите себя: что вам и вправду нужно? А без чего можно обойтись? Сейчас много говорится о минимализме, о том, как сделать жизнь проще. Это и ваш шанс. Раздайте лишние игрушки, обувь, одежду, мебель.

Почему бы не взять за правило, приобретая новую вещь, сразу же отдавать или продавать что-то из прежних? Сдайте лишнюю одежду в приют для бездомных или в службу

помощи беженцам, а книги — в местное кафе или благотворительную организацию.

## Не оглядывайтесь

Спросите себя, зачем вы накопили столько имущества? Когда, как и почему покупаете новые вещи? Вы любите ходить по магазинам и не умеете расставаться со старьем? Подумайте, какие привычки стоит изменить. Это поможет вам сэкономить кучу денег и освободить жизненное пространство.

# Поддерживайте эмоциональный контакт

*Я думаю, что главный и наиболее действенный способ сближения с другим человеком состоит в том, чтобы выслушать его. Просто выслушать.*

*Возможно, самое важное, что мы можем дать другу другу, — это наше внимание.*

Рэйчел Наоми Ремен

Невозможно стать успешным, не достигая взаимопонимания с людьми. Это необходимый процесс: вы начинаете понимать друг друга и вам становится комфортно вместе. Успех приходит, когда люди идут за вами, хотят с вами работать, поддерживают. А для этого они должны вас понимать, доверять вам и соглашаться с вашими идеями. Им должно быть спокойно с вами. Это происходит само собой, если есть эмоциональный контакт. Иногда он устанавливается естественным образом, в повседневном общении, и вы этого даже не осознаете, а иногда нужны усилия, чтобы его создать.

По моим наблюдениям, женщины легче достигают доверительности в отношениях, чем мужчины. Общаясь, женщина, как правило, медленнее говорит, больше слушает и проявляет участие. Это и есть классические навыки, необходимые для установления эмоционального контакта. Мне нравится высказывание Деборы Таннен\* на эту тему: «Для большинства женщин язык диалога — это, главным образом, язык взаимопонимания: способ найти с человеком эмоциональный контакт и установить отношения». Мужчины, обратите внимание: вам это все может даваться сложнее.

Скорее всего, построить доверительные отношения с каждым не удастся, да и не захочется. Всегда найдутся люди, с которыми вы постараетесь эмоционально не сблизиться, потому что они покажутся вам слишком эгоистичными, заикленными на себе или просто скучными. Но если с кем-то из них у вас будут возникать размолвки, то есть смысла все же постараться достичь взаимопонимания. Вы же не хотите, чтобы человек решил, что вы относитесь к нему грубо, равнодушно или вообще не замечаете.

Невозможно стать успешным, не достигая взаимопонимания с людьми.

---

\* Дебора Таннен Фрэнсис (род. 1945) — профессор лингвистики Джорджтаунского университета в Вашингтоне, специалист в области поведенческих наук, автор книги «Вы просто не понимаете: мужчины и женщины беседуют». *Прим. ред.*

# Руководство к действию

## Найдите общий язык

Начните строить с людьми доверительные отношения с поиска общего языка. Потратьте время на понимание того, о чем они думают, чего ждут, чем занимаются, во что верят. Осознайте, что у вас общего, в чем вы с ними на одной волне. Это может быть нечто совсем простое, например сходство мнений о друге или коллеге, общие деловые интересы или цели. Старайтесь быть искренним, никогда не соглашайтесь и не говорите, что вам нравится то же самое, только ради того, чтобы сделать собеседнику приятное.

## Будьте с людьми на равных

Чтобы другому человеку было в вашем присутствии комфортно, ведите себя как он. Прием отзеркаливания невероятно полезен для выстраивания доверительных отношений. Если человек стоит, встаньте рядом с ним. Если он сидит, сложив руки и скрестив ноги, — сядьте так же. В психологии это называется «соответствие положения тела».

Отличный способ помочь собеседнику на подсознательном уровне почувствовать себя с вами комфортно. При этом в большинстве случаев люди даже не подозревают, что вы их копируете. Попробуйте использовать этот прием при первой же возможности.

## Слушайте собеседника и проявляйте участие

Будьте тем, кого хочется видеть рядом. Не ведите себя как эгоист, не говорите слишком много о себе, — наоборот, старайтесь больше узнать о собеседнике. Сохраняйте спокойствие, говорите медленно. Одним словом, относитесь к людям внимательно и тепло, и им приятно будет с вами общаться.

# Живите осознанно

*Осознанность — это способность понимать, что происходит в данный момент, и не желать, чтобы было иначе.*

Джеймс Барац

В Великобритании разрабатывается специальная психологическая программа для особо опасных заключенных: их будут учить практике осознанности, чтобы уменьшить влечение к насилию. В деловом мире сегодня тоже популярны курсы, на которых сотрудников компаний учат жить и работать более осознанно.

Осознанность — это состояние, когда вы ощущаете себя только в настоящем. Вы полностью сосредотачиваетесь на том, чтобы быть здесь и сейчас, перестаете беспокоиться о прошлом или переживать за будущее. Вы спокойны и обращаете внимание на то, что происходит. Перефразируя одно известное выражение, осознанность — это состояние, когда мы просыпаемся и нюхаем розы\*.

---

\* Вероятно, имеется в виду песня Ринго Старра, давшая название альбому *Stop and Take the Time to Smell the Roses* («Остановись и найди время понюхать розы»), в переносном смысле — проснитесь и осознайте реальность жизни. *Прим. пер.*

Основная цель осознанности — призвать нас жить в мире с собой и тем, что происходит сейчас, а не волноваться по поводу того, что могло бы быть, но не случилось, или переживать, что все пошло не так. Все мы склонны следовать за потоком мыслей и забот, отвлекающих от настоящего. Если вы хоть раз вели машину, витая мыслями так далеко, что по приезде не могли вспомнить никаких подробностей дороги, то вы понимаете, о чем я.

Люди, живущие осознанно, оставляют прошлое в прошлом, а будущее воспринимают как то, что еще не произошло. Осознанная жизнь — это жизнь в настоящем, без надуманных тревог, омрачающих мысли, и о том, что могло случиться, и о том, что уже позади.

Применение практики осознанности означает, что вы избавляетесь от привычек:

- думать о прошлом и чувствовать вину за то, чего не сделали;
- беспокоиться о том, что может случиться завтра или через неделю;
- бояться сделать что-то сегодня, потому что неизвестно, как это повлияет на завтра.

Люди, живущие осознанно, оставляют прошлое в прошлом, а будущее воспринимают как то, что еще не произошло.

# Руководство к действию

## Подружитесь со своими мыслями

Вам никогда не удастся полностью отключиться от всех лишних мыслей, неожиданно-негаданно приходящих в голову. Но можно научиться меньше на них отвлекаться и успокаивать разум. Ваша цель:

- перестать обращать внимание на каждую свою мысль;
- сократить число мыслей, приходящих в голову.

Начните медитировать, научитесь успокаивать свой разум и замедлять поток мыслей. Для этого существует множество методик; выберите ту, что вам больше подходит. Это может быть специально подобранная музыка, занятия с личным инструктором по медитации или медитирование с помощью курса на CD-диске или видео на YouTube.

Во время медитации научитесь впускать и отпускать свои мысли. Позвольте им проходить через ваше сознание, не вызывая внутренних диалогов. После ухода каждой мысли

должен наступать момент тишины. Научитесь радоваться этим моментам, в которые вы сосредотачиваетесь на дыхании или ощущении своего тела. Медитируя регулярно, вы заметите, что становитесь спокойнее и у вас лучше получается «жить здесь и сейчас». Вы будете все меньше волноваться о том, что уже произошло или могло произойти.

## **Сбавьте темп, чтобы осознавать каждый момент жизни**

Остановитесь и посмотрите вокруг. Научитесь наблюдать. Приучите мозг обращать внимание на то, что с вами происходит и что вы чувствуете в данный момент. Не позволяйте себе мысленно возвращаться к проблемам вчерашнего дня или беспокоиться о завтрашнем. Ищите как можно больше пауз, позволяющих вам отдыхать от непрекращающихся и постоянно занимающих ваш разум проблем. Ужиная в ресторане или дома, просто получайте удовольствие от еды, компании и обстановки. Не переживайте по поводу того, сколько стоит ваш ужин, или о том, сколько времени вы потратили на его приготовление и еще потратите на мытье посуды.

# Идите на компромисс

*Любые отношения (дружеские, романтические или деловые) — это не отношения, если они не взаимны; тогда это улица с односторонним движением, ведущая в одном направлении... в никуда.*

Т. Ф. Ходж

Мы любим рассказывать о беспроигрышных решениях, выгодных всем. На самом деле они часто оказываются компромиссами, не устраивающими никого. Вы не получаете всего, чего хотите, в обмен на то, что позволяете второй стороне не получать всего, что хочет она. Всю жизнь мы идем на уступки, и, как правило, это лучшее, что можно сделать, чтобы двигаться вперед. Иногда речь идет о простых решениях: в каком ресторане поужинать, на какой фильм пойти, где разместить гостей на ночь или кому открывать презентацию. Куда сложнее принимать решения более значимые: сменить работу, жениться, купить дом или стать родителями. Тут находить компромиссы совсем не просто.

В подобных ситуациях выбор зависит от ваших амбиций, жизненных целей или мечты, то есть от того, что

демонстрирует вашу сущность, то, кто вы есть. В этих случаях тяжело уступать или подстраиваться под других. Но компромисс все равно необходим — ради близких, ради сохранения важных отношений.

Трудно представить, что ваши жизненные цели и амбиции всегда полностью совпадают с целями и амбициями тех, с кем вы взаимодействуете. Всегда есть и будут моменты, когда потребности и цели людей, даже близких, противостоят друг другу. Недавно я занимался коучингом с руководителем компании, которому предложили повышение, но для этого он должен был переехать в Сингапур. Ему очень хотелось принять заманчивое предложение, но жене нравилась работа в Лондоне, а дети привыкли к школе. В таких ситуациях приходится обдумывать все очень тщательно и рассуждать зрело.

Как часто вам приходится принимать важные решения, которые затрагивают интересы ваших близких?

Компромисс необходим — ради близких, ради сохранения важных отношений.

# Руководство к действию

## Пусть все идет своим чередом

Не забывайте о преимуществах компромисса. Он может быть выгоден и вам, и другой стороне. К сожалению, иногда обстановка накаляется, берут верх эмоции, возникает напряжение и времени на обдумывание почти нет. В любом случае:

- Помните: вы не обязаны поступать правильно. Честно признайтесь, что вами движет. Не упрямитесь только ради того, чтобы одержать победу.
- Подумайте, насколько важен для вас конечный результат и чем вы можете поступиться, чтобы найти компромисс.
- Будьте готовы учиться и меняться. Взгляните на ситуацию творчески, может быть, есть решение, которое устроит всех. Будьте готовы к новому опыту, например открыто рассказать о том, что вы чувствуете и что вас беспокоит.

## Определяйте, когда компромисс невозможен

Секрет в том, чтобы понять, где можно уступить, а где надо настоять на своем. Тщательно прогнозируйте развитие ситуации и поступайте в зависимости от видения последствий своего решения. Ответьте себе: насколько важно для вас выиграть спор, когда на кону отношения с «противником»? Если сомневаетесь, ищите компромисс.

Когда компромисс невозможен без того, чтобы не пострадали ваши жизненные ценности, моральные принципы и репутация, стойте на своем. Уступать в ситуации, когда речь идет о ваших убеждениях, — плохая идея.

# Будьте больше, чем ваша работа

*Вы работаете, чтобы жить, или живете, чтобы  
работать?*

*Это неважно, если вы любите свою работу.*

Мэри-Фрэнсис Уинтерс

«Чем вы зарабатываете на жизнь?» — довольно часто спрашивают нас при первом знакомстве. Отвечая на этот вопрос, мы, как правило, говорим о должности или профессии. То есть ограничиваем себя жесткими рамками, оставляя за ними многое из того, что делает нас такими, какие мы есть. Некоторое время я отвечал на подобный вопрос: «Все время улыбаюсь», но даже это всего лишь ненадолго откладывало неминуемый разговор о профессии.

Оказавшись в компании людей, обсуждающих свою престижную работу и высокие должности, вам может быть неловко рассказывать, что вы сейчас сидите дома с детьми, или, несмотря на возраст, еще учитесь, или как раз меняете работу. Вы чувствуете себя немного чужим в такой беседе.

Но разве разговором о работе исчерпывается рассказ о том, какой вы есть? Если вы живете, чтобы работать, то,

вероятно, да. В этом случае вам должно нравиться, когда о вас говорят как о человеке, играющем такую-то роль в такой-то компании. Однако большинство людей как раз наоборот — работают, чтобы жить. И они не то что не слишком влюблены в свою работу, а более того — часто считают ее довольно скучной и недостойной себя.

Важно помнить, что работа — это только один аспект вашей жизни, одна грань вашей личности и выбранного вами образа жизни. Даже если вы утверждаете, что дело — это все, что у вас есть, и вы успешны, можно ли назвать по-настоящему состоявшейся жизнь, из которой ради работы исключено все остальное?

Работа — это только один аспект вашей жизни.

# Руководство к действию

## Определитесь с приоритетами

Вы хотите, чтобы люди знали о вас что-то определенное? Решите, что именно. Забудьте о чужих приоритетах, думайте о своих. Если громкие названия должностей, которые так важны для других, для вас ничего не значат, определитесь, что для вас на первом месте.

Запишите свои приоритеты. Не обманывайте себя: список должен отражать то, что важно именно для вас, а не для кого-то. А когда закончите, переделайте список в историю с сюжетом. Вы расскажете ее, когда спросят, чем вы занимаетесь. Люди любят слушать истории, и, что бы вы им ни поведали, это впечатлит намного больше, чем название должности или громкое имя компании, в которой вы работаете.

## Успех есть успех

Выкиньте из головы расхожее мнение о том, что работа и успешная карьера лучше, важнее и престижнее, чем достижения в других областях жизни. Можно прекрасно

воспитать детей, сделать отличный ремонт в доме, заочно окончить университет, увлеченно заниматься благотворительностью, тренировать юношескую команду или писать портреты. Ваш успех — это *ваши* успех. Гордитесь тем, чего достигли, и неважно, как к этому относятся другие. Мир был бы ужасно скучен, если бы все человечество занималось работой с 09:00 до 18:00 и тратило жизнь лишь на карьеру.

## Найдите то, что вам подходит

Секрет в том, чтобы осознанно решить, насколько работа для вас важна в сравнении с другими сторонами жизни, и найти собственный баланс. Выберите, на что и как тратить время и силы:

- Даст ли вам работа с неполной занятостью возможность написать первый роман?
- Сможете ли вы какое-то время совмещать две работы, чтобы накопить на образование, необходимое для работы вашей мечты?

# Узнавайте себя

*Главная жизненная задача человека — дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий — его собственная личность.*

Эрих Фромм

Сидя за рулем, важно помнить о мертвых зонах дороги — тех, что не видны в зеркала заднего вида. То же самое можно сказать и о зонах личности. Тяжело добиться в жизни успеха, игнорируя какие-то стороны своего «я», даже если они и неприятны. Работая с разными людьми, я всегда спрашиваю: «Не правда ли, лучше и самому знать то, что о вас знают другие? Почему бы не раскрыть глаза и не увидеть, как вас воспринимают?»

Постарайтесь узнать о себе как можно больше. Спросите окружающих, что они думают о вас. Можете воспользоваться тестом для определения типа личности, а можете — одной из систем личностной оценки, например MBTI, DISC или тестом Харрисона\*.

---

\* MBTI — индикатор типов личности Майерс-Бриггс, общепризнанная в мире методика по выявлению типов руководителей, построенная на основе юнговской классификации типов личности; DISC — четырехсекторная поведенческая модель для исследования поведения людей; тест Харрисона — методика, предназначенная для определения предпочитаемого стиля мышления, манеры задавать вопросы и принимать решения. Все три метода активно используются в деловой сфере для определения типа личности человека. *Прим. пер.*

Все, что от вас требуется, — заполнить анкету, однако результаты могут открыть вам много нового.

Узнав о себе больше, вы сможете заняться самосовершенствованием, оттачивая сильные свои стороны и работая со слабыми. Сильные личностные стороны есть у каждого человека, они могут быть даны от природы или развиты в процессе жизни. Именно эти качества помогают общаться, работать, взаимодействовать с людьми. Используйте их максимально, но следите, чтобы они не превратились в ваши слабости. Например, уверенность в себе может быть колоссальным преимуществом, но только до тех пор, пока не перерастет в самоуверенность.

Возможно, полностью изжить свои слабости не получится. Все мы иногда бываем несдержанными, излишне чувствительными или нервными — это изменить нелегко. Главное — быть особенно внимательным в ситуациях, где ваши слабости могут проявиться и помешать. Научитесь определять моменты, когда нужно сделать над собой усилие, чтобы сдержаться или не обидеться.

Узнайте о себе то, что уже знают другие.

# Руководство к действию

## Оцените себя как личность

Когда вы последний раз задумывались о своих личностных качествах? Оцените прямо сейчас, как мыслите или ведете себя в определенных ситуациях, каковы ваши личностные особенности, характер, манеры? Каждый день, общаясь с вами, окружающие наблюдают разные проявления вашей личности. Настало время поразмыслить о том, что именно они видят.

Что скажут родные, друзья или коллеги, если вы попросите их вас охарактеризовать?

Вы:

- Открыты и общительны или спокойны и задумчивы?
- Вспыльчивы или сдержанны?
- Подвержены эмоциям или рассудительны?
- Умеете слушать других или предпочитаете всем собственный голос?
- Веселы и жизнерадостны или легко расстраиваетесь из-за неприятностей, происходящих вокруг?

Скорее всего, в зависимости от обстановки вы проявляете себя по-разному. Многие из нас ведут себя дома совершенно иначе, чем на работе. Попробуйте понять, каким вас видят в разных ситуациях.

Размышляя над этим, обратите внимание, когда и как проявляете те или иные черты своей личности, связано ли это с другими людьми, другими эмоциями? Например, что происходит, когда:

- вас раздражает начальник;
- вы стоите в пробке;
- вас просят провести сложное собрание;
- вы рассказываете кому-то плохие новости;
- выступаете перед большой аудиторией.

Посмотреть на себя глазами окружающих может быть очень интересно. Страшно представить, сколько, оказывается, знают о нас близкие. Но самый главный вопрос: насколько хорошо вы сами знаете себя?

# Не бойтесь становиться старше

*Пока в нашем обществе счастье сравнивают с молодостью, мы часто делаем вывод, что под руку со старостью приходит горе — тихое отчаяние и безысходность.*

*Но это не так. Душевная боль и бесчувственность — признаки неправильной жизни, а не долгой.*

Марта Бек

Перестаньте оплакивать то, что потеряли, и начните радоваться тому, чего достигли. Да, мы живем в обществе, где идеализируется молодость, считается, что успешным может стать только человек в возрасте чуть за двадцать, в крайнем случае — за тридцать. Кажется, что только это поколение бьет рекорды, зарабатывает миллионы, пишет бестселлеры и руководит быстро растущими компаниями.

Каждый из нас слишком часто оглядывается назад. После двадцати люди скучают по беззаботному студенчеству. Тем, кому за сорок, не хватает простой, не перегруженной обязанностями жизни, которая была в тридцать. А после

шестидесяти человек жалеет о том, что упустил шанс построить карьеру или осуществить мечту.

Самое время перестать тосковать по старым добрым временам. Взростление — классная штука. Используйте преимущества своего возраста, взгляните на невероятные возможности, которые у вас есть. Прожив уже почти полвека, я очень хорошо понимаю чувства, которые с годами испытываете и вы. Но вместо заикливания на том, что вы с возрастом теряете, посмотрите на то, что приобретаете. Опыт, интуиция, мудрость. Новые возможности и приключения, на которые раньше не было времени.

Не отрицайте своего возраста и не старайтесь с ним бороться, используя разные способы, которые лишь ненадолго создают иллюзию машины времени и отвлекают. Используйте свой возраст по максимуму.

Перестаньте оплакивать то, что потеряли,  
и начните радоваться тому, чего достигли.

# Руководство к действию

## Не прячьте в себе того, кем были раньше

Всеми силами старайтесь вести себя так, будто вы моложе, чем есть. Будьте энергичны, занимайтесь тем же, чем много лет назад. Но помните: вам никогда не быть таким, каким вы были. Вы стали старше. У вас больше мудрости, вы видите, что к чему приводит, и у вас есть преимущество: вы можете опереться на предыдущий опыт.

## Примите себя таким, каким стали

Основной секрет взросления — принимать себя таким, каким становишься, вместо того чтобы постоянно возвращаться в прошлое. Пусть вам будет комфортно в любом возрасте. Будьте тем, кем стали, и старайтесь не слишком часто вспоминать себя молодым.

Подумайте, какой невероятный опыт вы приобрели за прожитые годы. Порадитесь, что вы уже с честью

прошли через множество испытаний, которые молодым только предстоят.

Подумайте, насколько мудрее вы стали, пережив взлеты и падения, радость и боль. Жизненный опыт позволяет вам лучше понимать окружающий мир и людей, и эту способность не стоит недооценивать.

## Никогда не поздно меняться

Самое печальное — начать думать, что вы слишком стары для новых стремлений. Я сбился со счета, сколько раз мне приходилось помогать людям, считавшим свой возраст оправданием для ничегонеделания. Но ведь от действий вас удерживает совсем не возраст, а сознание, полное страхов и опасений, что не справитесь. Это ваш разум опасается проявить себя, а иногда и просто боится успеха.

35

# Будьте одновременно экстравертом и интровертом

*Когда экстраверт смотрит на стопку книг, он видит стопку бумаги; когда интроверт смотрит на то же самое, он видит возможность сбежать, и это его утешает.*

Эрик Самуэл Тимм

Вы экстраверт или интроверт? Согласно общему мнению, экстраверты уверены в себе, громко говорят, любят выступать на публике, а интроверты — застенчивые и тихие люди, которые обычно прячутся на заднем плане. Это неверно. Настоящие экстраверты любят вслух проговаривать свои мысли, проводить время в обществе и учиться на практике. Настоящие интроверты умеют слушать, любят подумать, прежде чем сказать, долго размышляют, перед тем как сделать, и счастливы, если у них есть собственное

пространство. Но как экстраверты, так и интроверты могут быть и застенчивыми, и уверенными в себе.

Согласно многочисленным психологическим исследованиям, опирающимся на работы Карла Юнга, человек рождается либо экстравертом, либо интровертом. Вы, вероятно, уже знаете свой тип личности благодаря тесту, основанному на типологии Майерс — Бриггс. Как правило, у всех проявляются черты обоих типов, но какие-то преобладают. И окружающие видят в нас то, что определяется доминирующими чертами.

Ключ к успеху — научиться проявлять в себе тот тип, который нужен; то есть в зависимости от ситуации уметь использовать черты экстра- или интроверта, которые в вас есть. Ваша задача — не избавляться от того, что дано вам природой как основная составляющая. Нужно просто научиться действовать не только на автомате, но и в непривычной для себя манере.

Иногда тихому человеку приходится говорить громко, чтобы его услышали, а тому, кто привык быть на виду, порой полезно сесть в задний ряд и послушать, что скажут другие.

Ключ к успеху — научиться в зависимости от ситуации проявлять тот тип личности, который нужен.

# Руководство к действию

## Как стать более интровертным

Если вы экстраверт, то учиться проявлять качества интроверта можно, используя следующие методики:

- Позвольте себе больше размышлять и проговаривать мысли про себя. Заведите дневник, это ориентирует вас на внутренний мир и научит больше времени проводить наедине со своими мыслями, что экстравертам дается нелегко.
- Займитесь чем-то, что можно делать в одиночестве, — рисуйте, читайте, гуляйте. Такие занятия помогут вам получать удовольствие от общества самого себя, от ситуаций, когда вы единственный, с кем можно поговорить.
- Научитесь делать перерывы, быть терпеливее. Как бы вам этого ни хотелось, не торопитесь о чем-то рассказывать, сразу браться за дело или делиться с окружающими своими мыслями.
- Станьте внимательным собеседником: научитесь сначала слушать и думать и только потом говорить.

Перестаньте всегда быть первым из выступающих на обсуждении или собрании.

## Как стать более экстравертным

Если вы интроверт, вот несколько советов, которые помогут вам стать более открытым в общении дома и на работе:

- Не прячьтесь, проводите больше времени в компании. Когда находитесь с кем-то рядом, заставляйте себя больше говорить. Оставляйте открытой дверь в кабинет или комнату, где занимаетесь. Зовите к себе людей — это могут быть коллеги или соседи — и общайтесь с ними.
- Старайтесь первым брать слово в обсуждениях или на собраниях. Как только любая мысль приходит вам в голову, проговаривайте ее вслух, прежде чем обдумывать.
- Выйдите из зоны комфорта. Займитесь чем-нибудь, требующим самовыражения. Из экстремальных предложений — вступить в дискуссионный клуб или попробовать себя в роли тамады. Это заставит вас много общаться и быть на людях.

# Живите без предубеждений

*Важно быть объективным. Мозг запрограммирован, чтобы нас защищать, и это значит, что он может ставить границы того, что считает для нас возможным или правильным. Постоянно расширяйте эти границы, потому что мозг может осторожничать.*

Крисси Веллингтон

Вы придерживаетесь широких взглядов или смотрите только на то, что уже видели, а слушаете то, что уже слышали? Все мы заложники привычек и любим, чтобы все происходило как обычно.

Но упрямо придерживаясь сложившегося мнения и однажды сделанных выводов, невозможно воспринимать новую информацию и получать новые впечатления. Не воспринимая свежий взгляд на мир или отметая непривычные идеи, мы тем самым отгораживаемся от нового и не используем всех возможностей.

Это особенно актуально, когда при столкновении с какой-то проблемой мы заранее уверены, что знаем, как ее решить. Или когда нужно отвечать на вопросы: «Что

я делаю и что должен буду сделать потом?», «Куда я двигаюсь?», «С кем мне нужно встретиться?», «Что я должен сказать?», «Почему я это делаю и чего хочу добиться?..»  
Задавая вопросы, на которые в голове уже есть готовые ответы, мы сами себя вводим в заблуждение. Успешные люди всегда открыты новому, потому что правильно выбрать можно только из нескольких разных мнений, идей и решений.

Старайтесь быть восприимчивее к новому, учитесь получать удовольствие, выслушивая или обсуждая новые идеи, свежую информацию или неожиданные мнения. Временами ставьте под сомнение взгляды, которых всегда придерживались и никогда не оспаривали. Иначе вы рискуете все время двигаться на автопилоте, упрямо следуя старым привычкам и сценариям поведения. Какие бы решения вам ни предстояло принимать, с каким бы выбором вы ни сталкивались, всегда будьте открыты новому.

Упрямо придерживаясь сложившегося мнения и однажды сделанных выводов, невозможно воспринимать новую информацию и получать новые впечатления.

# Руководство к действию

## Перестаньте упрямитесья

Спросите близких, считают ли они вас человеком широких взглядов, открытым новому:

- Умеете ли вы слушать чужие мнения?
- Считаетесь ли вы с альтернативными предложениями и принимаете ли во внимание новые идеи?
- Стараетесь ли вы думать в новом направлении?
- Пытаетесь ли вы изменить свое твердое убеждение относительно того, что и как должно быть?

Все мы бываем упрямы, поэтому не волнуйтесь, если услышите, что иногда вы немного консервативны. Цель этого диалога-упражнения — начать понемногу осознавать себя, а для начала — понять, когда вы бываете глухи к новому и цепляетесь за идеи, которые не помогут достичь успеха.

В следующий раз, начав с кем-то спорить и отстаивать свое мнение, остановитесь и попробуйте понять противоположную точку зрения.

Простой способ проверить, насколько вы заостенели в своих взглядах, — посчитать количество «но» в вашей речи. Последите за собой: часто ли это короткое слово звучит в ваших разговорах? Имейте в виду: каждым своим «но» вы, скорее всего, закрываетесь от свежей альтернативной идеи, имеющей право на существование. Отныне всякий раз, когда захотите произнести «но», остановите себя и выслушайте собеседника.

## Слушайте чужие мнения

Если вы будете глухи к мнению других людей, они рано или поздно от вас отвернутся. С вами перестанут делиться идеями, если вы ясно дадите понять, что все равно никого не слушаете и вас не интересует, кто и что говорит.

Эффективный способ оставаться человеком широкими взглядов — задавать вопросы вроде этих:

- «А что вы об этом думаете?»
- «Какие варианты вы можете предложить?»
- «Вам кажется, что я ошибаюсь?»
- «Вы не находите, что я слишком упрям?»

# Станьте лучшим родителем

*У всех пап и мам наступает момент, когда они понимают, что должны быть не теми родителями, которыми всегда хотели быть, и даже не теми, о которых мечтали сами. Они должны быть родителями, которые нужны конкретному ребенку с его особенностями и его характером.*

Эйлет Уолдман

Сколь это ни грустно, но большинство моих клиентов недовольны тем, как воспитали своих детей. Они считают, что их чада недостаточно счастливы, душевны, спортивны, воспитанны, умны, образованны, приветливы, амбициозны... Список можно продолжать. Мне кажется, став родителями, мы слишком часто забываем, что наши дети не роботы, которых можно чинить или программировать. У каждого ребенка — уникальный набор черт характера, жизненных впечатлений и свое понимание мира.

Быть родителем — это процесс, из-за сложностей которого радость и ощущение чуда, связанные с появлением малыша, отходят на второй план. Я слишком часто встречаю

родителей, которые долго не могут оправиться от шока после рождения ребенка, — настолько меняется их жизнь! Уверен, это связано с тем, что супруги вдруг перестают быть парой — «внезапно» появляется семья: новые обязанности, меньше времени на сон и отдых, начинает не хватать денег. Жизнь меняется качественно, когда вы становитесь родителями. И в этот момент можно вдруг почувствовать себя не таким счастливым, как раньше.

Верно говорят, что мы начинаем по-настоящему ценить родителей, только когда сами становимся таковыми. Но независимо от отношений с собственными родителями, вы должны прокладывать свой путь, действовать сообща с супругом и создать свои семейные правила. Прочитав хоть сотни книг, посвященных воспитанию детей, вы ни в одной не увидите списка золотых правил, гарантирующих успех. А найдете там разве что основные моменты, на которые следует обращать внимание, дабы быть уверенными в правильности вашего воспитательного процесса. В конечном счете вы должны быть уверены в себе и запастись терпением, чтобы, воспитывая своих детей, помочь им вырасти в людей, способных успешно прожить жизнь.

Вы должны быть уверены в себе и запастись терпением, чтобы, воспитывая своих детей, помочь им вырасти в людей, способных успешно прожить жизнь.

# Руководство к действию

## Будьте образцом для подражания

Дети подмечают, запоминают и часто копируют то, что происходит вокруг. И на них очень сильно влияет поведение родителей. Не удивляйтесь по прошествии лет, какими стали ваши дети: многое из того, что в них проявляется, взято от вас.

Следите за своими словами и поступками, осознавая, что служите детям примером для подражания. Очевидно, что:

- вы не сможете убедить своих детей не быть жадинами и делиться, если они видят, какой вы эгоист;
- дети вряд ли вырастут любящими, если на их глазах вы постоянно придираетесь к супругу (супруге).

Когда не можете сказать ничего хорошего, лучше промолчите. Будьте осмотрительны, отзываясь о ком-то плохо в присутствии детей. Если случилось так, что вы развелись или разъехались с супругом, никогда не говорите детям гадостей о нем, потому что, несмотря ни на что, для них вы оба остаетесь родителями.

Лучший совет, который я могу дать мамам и папам: будьте собой. Но при этом такими, чтобы можно было гордиться детьми, которые многому у вас научатся и во многом будут на вас похожи.

## Пусть дети сами ищут себя

Пусть ваши чада сами поймут, что им интересно, чего они хотят, о чем мечтают и во что хотят верить. Читайте детям сказки, и пусть они мечтают и сочиняют, давая волю самым неожиданным своим фантазиям. Пусть ваши малыши восхищаются миром и получают возможность раскрыть себя в нем. Позвольте им быть уникальными. Будьте внимательны, когда предлагаете ребенку чем-то заняться. Расскажите ему, как много на свете разных хобби, но не принуждайте к чему-то определенному. И не пытайтесь привлечь его к тому, чем занимались или хотели бы заниматься сами, — речь идет о поиске вашим ребенком собственного пути, о принятии им собственных решений. Помните об этом всегда. Пусть дети сами решают проблемы и ищут ответы на вопросы. Иначе говоря, не надо ловить для них рыбу — научите их пользоваться удочкой. И главное — умейте понимать и принимать их выбор.

# Держитесь подальше от загрязненной среды

*В развивающейся стране не надо пить воду.*

*В развитой стране не надо дышать воздухом.*

Джонатан Рабан

Не секрет, что загрязнение окружающей среды сказывается на здоровье, вызывает стрессы и депрессию. Неважно, природная это среда или созданная руками человека, — в любом случае избегайте ее, если она загрязнена.

Однажды я в связи с работой решил переехать в другой город. Мы с женой провели в этом городе пару дней, посетили школы, посмотрели дома. Но воздух в нем был такой, что щипало глаза, а во рту появился неприятный привкус. Стоит ли говорить, что мы туда не переехали.

Проблема загрязненной окружающей среды существует по всему миру. Мои друзья, недавно переехавшие в Лондон

из небольшого городка на юге Великобритании, были поражены, как в столице шумно и насколько там грязный воздух.

Однако проблема не только в качестве воздуха. Загрязненность окружающей среды может проявляться по-разному, и часто мы даже не осознаем этого, пока не становится слишком поздно. Возможно, какие-то пункты из этого списка известны вам не понаслышке:

- в вашем офисе нет естественного освещения и не хватает притока свежего воздуха;
- вы живете рядом с оживленным шоссе или железной дорогой;
- ваш дом расположен в центре города, где нужно закрывать окна плотными шторами, чтобы заснуть;
- недалеко от вашего сада протекает канал с неприятным запахом или находится свалка;
- вы живете в милой поселке, но каждый год в сезон цветения страдаете от аллергии на пыльцу;
- вы весь день трудитесь в помещении, где постоянно играет музыка, которую вы ненавидите.

Обращайте внимание на то, как окружающая среда влияет на ваше здоровье и уровень стресса, и при необходимости всегда покиньте место, не подходящее для работы или жизни.

Обращайте внимание на то, как окружающая среда влияет на ваше здоровье и уровень стресса.

# Руководство к действию

## Определите, что действительно доставляет вам неудобство

Все мы любим иногда понять. Ведь легко сказать «это вина не моя, а...» и жить с этим ощущением. Лучше спросите себя: «Что действительно доставляет мне неудобства, от чего мне грустно?»

- Вас напрягает то, что вы живете в шумном месте, или вы испытываете стресс просто от того, что переехали в незнакомый город?
- До непрозрачности грязный воздух огорчает вас потому, что снижает продажную стоимость вашего дома, или из-за пагубного влияния на здоровье?
- Вы расстраиваетесь из-за того, что вам здесь тяжело дышать, или потому что близкие постоянно жалуются на грязный воздух?

## К чему-то можно и приспособиться

Вы всегда можете покинуть загрязненную среду: сменить работу, переехать в другой город и даже, если придется, в другую страну. Измените то, что можете, и смиритесь с тем, что не в вашей власти. Если вы решили жить и работать в мегаполисе — Лондоне, Нью-Йорке, Пекине, Джакарте, — вам придется привыкнуть к мысли, что вы неспособны повлиять на качество воздуха в этих городах. Зато можете поменьше ходить пешком или носить защитную маску. Пользуйтесь воздухоочистителями и фильтрами для воды. Купите автоматический освежитель воздуха. Установите в спальне двойной стеклопакет. Выбор есть всегда...

Составьте список всего, чем вас раздражает окружающая среда, и рядом с каждым пунктом отметьте, что можете изменить, а к чему готовы приспособиться и тем самым снизить его негативное влияние.

# Выйдите из зоны комфорта

*Лично я стараюсь делать то, что находится за границами моей зоны комфорта. Чувствуешь себя некомфортно — значит, растешь.*

Эштон Катчер

Если ваша жизнь совершенна, вы достигли успеха, к которому стремились, и чувствуете себя вполне счастливо, то оставайтесь в этой зоне комфорта. И пусть ничто не собьет вас с пути. Но если что-то у вас не так, придется выйти из этой зоны прямо сейчас. Успех сам не придет, нужно пойти и найти его.

Все мы живем в своей зоне комфорта. В ней приятно сознавать, где находишься, что делаешь, и неудачи не создают особых проблем. А как выглядит ваша зона комфорта?

- Вы работаете, не добиваясь повышения по службе, потому что это сложно?
- Вы находитесь в отношениях с человеком, которые кажутся вам хорошими, но в душе понимаете, что хотите их прекратить?

- Вас что-то удерживает, не давая начать собственное дело?
- Вы постоянно откладываете занятия танцами или возвращение в университет?

Почему мы застреваем в зоне комфорта? Отчего никак не можем заняться тем, чем хотели бы? Да оттого что боимся провала: а вдруг что-то пойдет не по плану, нам откажут или возникнут какие-нибудь непредвиденные трудности?..

А отчего мы все-таки выходим из зоны комфорта? Наиболее распространенные причины — боль, ставшая невыносимой, или слишком высокая плата за то, чтобы оставить все как есть. Иногда это так называемая цена выбора. Мы выбираем перемены, решаемся шагнуть в неизвестность, потому что действительно очень хотим получить то, что можем упустить, оставаясь в зоне комфорта.

Успех сам не придет, нужно пойти и найти его.

# Руководство к действию

## Осознайте свои страхи и тревоги

Осознайте, что вас пугает. Это поможет сдвинуться с места и выйти из зоны комфорта. Какие неприятности регулярно проявляются в вашей жизни? Спросите себя: чего вы больше всего боитесь, столкнувшись с необходимостью жизненных перемен, что сильнее всего вас тревожит:

- Вы боитесь потерять деньги, репутацию или что-то еще?
- Беспокоитесь, что скажут или подумают другие?
- Вас пугает возможность потерпеть неудачу, потерять лицо или попасть в неудобное положение?
- Вам некомфортно в неизвестной или непонятной ситуации?
- Вы боитесь лишиться того, к чему вы привыкли, даже если оно далеко от идеала?

## Игра стоит свеч

Необходимость выйти из зоны комфорта возникает, когда вы говорите себе: «Я должен все изменить» или «Нельзя упустить такую возможность». Сравните плюсы и минусы возможных изменений в вашей жизни, честно ответив на вопросы:

- Что я получу, если решусь на перемены?
- Что я упущу, если ничего не буду менять?

Плюсы всегда очевидны, и их нетрудно обосновать. Может, вам проще будет сбалансировать деловую и личную жизнь, легче станет дорога на работу, наладятся отношения и так далее.

- Какие неприятные или болезненные последствия ждут меня в связи с переменами?
- Какую цену я заплачу за новую жизнь?

Ответы на эти вопросы сформулировать сложнее, и все они сводятся к вашему списку страхов и тревог. Разбирая со своими клиентами вопрос о необходимости выхода из зоны комфорта, я всегда спрашиваю: «Из всего, что может случиться, что для вас самое ужасное? Какова вероятность, что так и будет? Правда ли, что вас удерживает от перемен, которые нужны и которых вы хотите, именно этот пессимистичный сценарий?»

# Цените своих близких

*Возьмите себе за правило благодарить.*

*Выражайте свою благодарность искренне и ничего не ожидая взамен.*

*По-настоящему цените тех, кто рядом, и вы обнаружите, что рядом с вами все больше людей...*

Ральф Марстон

Сегодня вы хоть кому-нибудь дали понять, как цените его? Есть ведь масса возможностей выразить человеку благодарность, не упускайте их. Замечайте даже мелочи, например, то, как кто-то накрывает на стол. И уж тем более цените, если вас всегда поддерживают в трудные минуты, безотказно замещают, когда вам нужно отлучиться с работы.

Проще всего воспринимать доброе отношение окружающих к себе как само собой разумеющееся, особенно когда оно стало привычным. К сожалению, очень часто мы забываем поблагодарить тех, с кем живем, работаем или проводим время. Если вы не замечаете, что они для вас делают, или пропускаете мимо ушей то, что они вам говорят, то так же можете не замечать и их чувств.

Не попадитесь в эту ловушку. И постарайтесь не поддаться соблазну обвинять свое прошлое: «Мои родители меня не благодарили, не хвалили и не слишком любили». Никогда не поздно научиться быть благодарным и проявлять это разными способами. Иногда достаточно нескольких добрых слов, а можно порадовать человека, отправив ему открытку или подарок.

Сегодня вы хоть кому-нибудь дали понять,  
как цените его?

# Руководство к действию

## Главное — не забыть

Самое сложное — не забывать выразить благодарность или признание. Людей огорчает, когда их не замечают или недооценивают. Ежедневно спрашивайте себя: «Кого мне нужно сегодня поблагодарить?» А чтобы уж точно не забыть, запишите.

Помнить и всегда хоть парой слов поздравлять людей с днем рождения, годовщиной свадьбы, если не планируется устраивать им торжественных празднований, безусловно, лучше, чем пропускать такие даты. Сделать хоть что-то всегда лучше, чем ничего.

Если вы действительно хотите выразить признательность человеку, то ответ на вопрос, как именно это сделать, находится сам собой.

## Не ограничивайтесь простым «спасибо»

Конечно, спасибо говорить очень важно, но не всегда достаточно. Как и любое слово, «спасибо», произнесенное обыденным тоном и без особого чувства, может потерять силу.

Лучше выразить свою благодарность, например, так: «Еще раз спасибо тебе за попытку поговорить с начальником о том, как мне перейти в другой отдел. Я хорошо понимаю, насколько непросто тебе было начинать этот разговор, ведь он мог показать твое необъективное отношение ко мне. Я очень ценю, что ты об этом спросил».

Искренняя признательность или благодарность особенно приятны человеку, когда вы выражаете их неожиданно для него. И когда действительно цените то, что он для вас сделал.

# Весь мир — источник мудрости, пользуйтесь ЭТИМ

*Есть три пути у человека, чтобы научиться быть мудрым: первый, самый благородный, — размышление; второй, самый легкий, — подражание; третий, самый горький, — опыт.*

Конфуций

Совсем не обязательно быть старцем, живущим в пещере, чтобы обрести своего внутреннего гуру. Если вы умеете наблюдать и размышлять, то уже на полпути к цели.

В действительности вы даже не подозреваете, сколько знаете об окружающем мире и каким опытом обладаете. Конечно, легче всего считать это само собой разумеющимся, но куда полезнее по максимуму использовать. Благодаря собственному опыту вы понимаете, чего в жизни хотите, что любите, в чем ваша сила, что и как вы умеете делать, чего боитесь и многое другое. Чтобы добиться успеха, просто необходимо обращаться к своему опыту.

Весь наш мир — источник знаний. Используйте не только собственный опыт — обращайтесь за мудростью к тем, кто рядом. Например, к пожилым людям, которые «все это уже проходили». И не только — черпайте знания из таких, казалось бы, неожиданных источников, как ваши дети, внуки, племянники, чьи взгляды на мир и понимание вещей тоже могут оказаться для вас очень полезными.

Одно из главных назначений мудрости — давать нам возможность духовно расти и глубже себя познавать. А главный признак мудрости — способность брать на себя ответственность за свою жизнь и не винить других в том, что в ней происходит. Вы и только вы отвечаете за свою судьбу. Если вы принимаете такую точку зрения, значит, стали по-настоящему мудрым. Вы задаете вопросы, обращенные к себе, и размышляете о том, что должны в себе изменить. Перефразируя строку поэта Руми\*, можно сказать, что вчера вы были умны и потому хотели изменить мир, а сегодня — мудры и потому меняете себя.

Главный признак мудрости — способность брать на себя ответственность за свою жизнь.

---

\* Джалаладдин Руми (1207–1273) — выдающийся персидский и таджикский поэт-мистик, философ и религиозный просветитель, один из ярких представителей просвещенного суфизма. *Прим. пер.*

# Руководство к действию

## Новый опыт — новые знания

Если все свое время вы посвящаете размышлениям о чем-то одном и занимаетесь чем-то одним, то в конечном счете станете экспертом, но только в данном конкретном вопросе. Пока вы доводите до совершенства навыки в единственном выбранном направлении, у вас не прибавится других знаний, вы не научитесь ничему другому. Поэтому настанет время, когда понадобится выйти за привычные пределы, чтобы получить новый опыт и новую информацию.

Есть много простых способов привить себе привычку учиться новому:

- В спортзале попробуйте начать заниматься на других тренажерах или делать упражнения в ином порядке.
- На работе возьмитесь решать новую задачу или примите на себя непривычные обязанности. Это может стать настоящим прорывом, вы совершенно по-иному взглянете на свое дело, у вас может измениться подход к работе.

- Измените привычный распорядок рабочего дня, проведите выходные или отпуск не так, как всегда. Займитесь чем-то новым или съездите в незнакомое место.
- Измените что-то даже в самых простых привычках, например попробуйте новый сорт чая или кофе.
- Чаще учитесь у других. Проводите больше времени с соседом-пенсионером, родителями, детьми и даже бывшим начальником. Ваши знания и опыт обогащаются, когда вы обсуждаете с разными людьми решения сложных задач, свои мечты и заботы.

## Анализируйте и сравнивайте

Возьмите за правило самостоятельно разбираться со своими ежедневными задачами и проблемами, а не полагаться на кого-то. Когда вам понадобится что-то решить, не спрашивайте: «Что мне делать?», а расскажите, каким видите решение. Пусть другие спрашивают вас, заставляют размышлять и спорят с вами. Внимательно слушая их и обдумывая свои ответы, вы лишь углубите собственные знания.

# Равняйтесь на лучших

*Чтобы достичь цели, вам нужно влезть в шкуру победителя.*

*Уверенные в себе люди преподносят себя особым образом.*

*Понаблюдайте за такими людьми и постарайтесь их превзойти.*

Анил Кумар Синха

Умение «обезьянничать» может помочь вам на пути к цели. Смотрите на успешных людей и учитесь у них. Динамика вашего самосовершенствования резко пойдет вверх, и вам будет гораздо легче достичь успеха.

Нейролингвистическое программирование (НЛП) основано как раз на идее копирования. Вы быстрее достигнете до нужной вам цели, повторяя поведение и образ мышления людей, которые ее уже достигли. Технически термин «моделирование» в нашем контексте означает воссоздание того, что кем-то уже сделано лучшим образом, и неважно, в какой области — в работе, учебе, спорте.

Независимо от самой цели, всегда хорошо, если на пути к ней есть объекты, достойные подражания. Прелесть этой

методики еще и в том, что пределов ее использованию не существует — она годится и для тех, кто хочет похудеть, и для желающих получить повышение по службе, и для мечтающих научиться красиво говорить, отлично сдавать экзамены или строить прочные отношения.

Вы наблюдаете за успешным человеком, понимаете, что и как он делает, а потом стараетесь копировать его поведение, образ мышления, стиль общения.

Однако следует помнить, что наши мысли и действия частично осознанны, а частично бессознательны. Секрет успеха в том, чтобы повторить каждый копируемый вами шаг в решении задачи и на сознательном, и на бессознательном уровне. Не менее важно понять, что успех зависит не только от того, что вы делаете, но и от вербального и невербального общения с самим собой и окружающими. Бесполезно копировать великого гребца, плотника, бухгалтера или учителя, если при этом вы убеждены, что никогда не достигнете того же, что они.

Кроме того, одно только подражание вряд ли сработает — это всего лишь кирпичик в фундаменте вашего успеха. Но техника эта эффективна, ее неплохо иметь в своем арсенале.

В любом случае на передний план должны выйти ваши мечты, индивидуальность и собственный опыт, чтобы в итоге вы смогли превзойти того, на кого равняетесь.

Вам будет легче достичь цели, в чем-то копируя поведение и образ мышления людей, которые ее уже достигли.

# Руководство к действию

## Следите за успехом

Решите, на кого хотите равняться и в чем именно готовы ему подражать.

Представьте себя ненадолго этим человеком и попробуйте ответить, что он делает, как достиг своего положения, что им руководит и его вдохновляет?

Четко осознайте, что означает его успех в вашем понимании и чем этот человек отличается от обычных людей. Конечно, легче всего это сделать, проводя время с тем, кого вы избрали объектом для подражания, и непосредственно за ним наблюдая. Но это не всегда возможно или необходимо. Однако если представится случай, задайте своему кумиру несколько вопросов:

- «Как вы планируете свои действия перед тем, как начать их реализовывать?»
- «О чем считаете необходимым заранее позаботиться перед тем, как приступить к делу?»
- «С чем вам пришлось бороться, чтобы достичь успеха?»

- «О чем я должен помнить и что делать, чтобы быть похожим на вас?»»
- «Что вы делаете не так, как все?»»

Самое непростое — понять и тем более перенять особенности мировоззрения другого человека, его мотивацию, отношение к делу и стиль общения. Этому можно учиться, наблюдая или общаясь, но нужно уметь делать из этих наблюдений правильные выводы для себя. Например, вы заметите, что человек толстокож и настойчив, или тщательно продумывает каждый свой шаг, прежде чем взяться за дело, или всегда интересуется мнением окружающих. Наблюдая его поведение, вы поймете, каким образом человек мыслит, и это поможет вам определиться, какую из моделей стоит скопировать, чтобы превзойти эталон и стать более успешным.

## Наблюдайте и копируйте

Ваша задача — понять, как человек добился успеха, перенять модель его поведения и действовать, как он. При этом ваш образ действий во многом будет зависеть от того, чего вы хотите достичь.

Скопировать внешнее поведение может оказаться нетрудно, и даже в самом сложном случае методом проб и ошибок вы через какое-то время достигнете результата.

Гораздо труднее научиться по-другому мыслить и смотреть на мир, чтобы избавиться наконец от мешающих вам ненужных или негативных мыслей.

# Найдите мужество пережить неудачи

*Невозможно жить, не терпя поражений ни в чем, если только вы не живете столь осторожно, что назвать это жизнью будет сложно.*

*Правда, в таком случае вы терпите неудачу по определению.*

Джоан Роулинг

Когда вы последний раз терпели поражение? Или — что еще показательнее — когда вы не сделали чего-то из страха перед неудачей? Главная причина, по которой мы не осуществляем свои мечты, — боязнь совершить ошибку. Я часто работаю с людьми, которые не в состоянии решиться на жизненные перемены. И уже устал повторять им: назовите мне нечто действительно страшное из того, что может произойти, если вы поменяете работу, или расстанетесь с человеком, отношения с которым отравляют вам жизнь, или измените что-то еще, что давно хотели изменить? Очень редко я слышу убедительные ответы.

Будьте осторожны, мысленно проживая свою жизнь. Слишком часто страх неудачи оказывается сильнее, чем самая возможная из неудач.

Наиболее сильное опасение, которое способно связать руки даже самым амбициозным людям, — вероятность потерять свое лицо. Хотя наверняка не меньше вас заботит и то, что подумают другие, если вы не будете стремиться воплощать свои мечты. У меня для вас сюрприз. Люди думают о вас гораздо меньше, чем вам кажется. Научитесь руководствоваться собственным выбором и не допускайте, чтобы чужие мнения, высказанные или предполагаемые, мешали вам делать то, что нужно.

Определите момент, когда пора двигаться дальше. Подумайте, какова степень приоритетности вашей цели. Решите, насколько возможный успех для вас важнее риска потерпеть неудачу. Очень многие известные люди утверждают, что гораздо лучше попытаться и не сделать, чем так никогда и не попробовать. Вы не придете к успеху, если не решитесь хотя бы начать этот путь. И, оглядываясь назад, будете гораздо больше сожалеть об упущенных возможностях, чем о тех, которыми неудачно воспользовались.

Будьте осторожны, мысленно  
проживая свою жизнь.

# Руководство к действию

## Идите на просчитанный риск

Причину что-то не делать найти нетрудно. Ведь рискованные ситуации не редкость и потерпеть неудачу можно в любом деле. Наверняка вы знаете хотя бы одного человека, который избегает того, что большинству людей кажется обычным, например не летает на самолетах, потому что боится разбиться, или никогда не выступает перед большой аудиторией, опасаясь, что его высмеют. У каждого из нас есть внутренние границы.

Но чтобы привнести в свою жизнь нечто новое или изменить какие-то ее стороны, нужно учиться расширять привычные пределы допустимого и, даже просчитывая ситуацию, позволять себе рисковать. Наберитесь смелости совершить то, чего раньше избегали. Это рискованно, но только так вы сможете пройти по неизведанному пути.

Пора расширять внутренние границы и уходить от шаблонов.

## Ищите поддержку и примеры для подражания

Составьте список людей, которые, преодолевая трудности и избавляясь от страхов, добились успеха. Такие «духовные наставники» помогут вам набраться смелости. По возможности найдите кого-то из этих людей и обратитесь к ним за советом. Это поможет вам оценить собственные возможности, просчитать за и против. Благодаря достойным подражания примерам у вас появится уверенность в себе, вы отважитесь на необходимые, пусть и рискованные поступки. Что-то, конечно, может и не получиться, придется повторять попытки, каждый раз что-то меняя. Но это цена, которую вы должны платить на пути к успеху.

# Принимайте себя таким, как есть

*Любите себя — принимайте таким, как есть, —  
прощайте себя — и будьте добры к себе, потому что  
без вас мы можем потерять много удивительного.*

Лео Баскаглия

Если вы иногда произносите: «Ненавижу себя!» — знайте: вы не единственный, кто так говорит. Все мы время от времени то жалеем, то шпыняем себя за то, что могли сделать, но не сделали, могли сказать, но не сказали.

Современная реальность только усложняет наши взаимоотношения с собой и миром. Сегодня как никогда просто начать сравнивать себя с теми, кто, как нам кажется, живет жизнью своей мечты:

- Мы видим рекламу, читаем статьи, посвященные красоте и здоровью, смотрим на фотографии «идеальных людей» и в результате все меньше довольны своим весом, телом и много чем еще.
- Из-за разнообразия советов и рекомендаций любые проблемы в отношениях кажутся сложнее и серьезнее.

— Картинки чужой «безоблачной жизни», которыми переполнены социальные сети, заставляют нас думать, что мы живем хуже других, и это все больше беспокоит и огорчает нас.

Воистину, меньше знаешь — крепче спишь. Совсем недавно ко мне на коучинг пришел человек, который, читая объявления о вакансиях и сравнительную аналитику по зарплатам, обнаружил, что ему недоплачивают. Он ужасно злился на себя за то, что, как оказалось, пять лет пашет за меньшее жалованье, воспринимая это как должное. В ответ я отметил, что ему нравится работа, у него нет финансовых трудностей и, в конце концов, он вполне может найти себе место с более достойной зарплатой. Как только вы перестаете сравнивать себя с кем-то, тут же понимаете, что все у вас не так уж плохо.

К сожалению, то, что мы чувствуем по отношению к себе, влияет и на окружающих. Мы склонны проецировать или переносить свой негатив на тех, кто рядом. Становясь завистливее, циничнее, мы начинаем злиться, критиковать других, перестаем любить близких, уважать коллег. А это совсем не те черты, которые свойственны успешным людям.

Как только вы перестаете сравнивать себя с другими, тут же понимаете, что все у вас не так уж плохо.

# Руководство к действию

## Признайте свою индивидуальность

Вы уникальны, поэтому ни в коем случае нельзя даже пытаться стать чьей-то точной копией. Перестаньте переживать, что не помещаетесь в какие-то рамки. У вас, как и у всех, свое сочетание слабых и сильных сторон, поэтому прекратите ругать себя за то, что с вами что-то не так. Будьте благодарны за все, данное вам природой, за себя такого, какой есть.

И прекратите проводить параллели. Вы никогда не достигнете внутренней гармонии, продолжая все время сравнивать себя с другими. Всегда ведь найдется кто-то богаче, умнее, красивее, здоровее, счастливее или умеющий лучше вас строить отношения с людьми.

## Излучайте позитив

У всех бывают неудачные дни, в этом нет ничего особенного. Все мы хоть раз забывали закрыть холодильник, заправить машину, оставляли сумку в такси или поскользнулись на тротуаре в торговом центре.

Никогда, насколько бы плохо вам ни было, не срывайте свое испорченное настроение на других. Можете гневаться или досадовать на саму ситуацию, но только не на тех, кто оказался рядом. Не грубите, будьте снисходительны и добры к людям.

Когда вы позитивно настроены к другим, то и сами испытываете меньше отрицательных эмоций. Потому что положительный настрой не дает эмоциональному негативу расти, лишая его питательной среды.

Пусть все плохое, что с вами произошло, отойдет на второй план и настроение улучшится. Именно это и означает «принять и полюбить себя».

# Следите за своими мыслями и управляйте ими

*Подобно тому, как один шаг не протопчет тропинку, единственная мысль не задаст направление нашему уму. Чтобы протоптать широкую тропу, мы шагаем снова и снова.*

*Чтобы создать четкое направление уму, нужно снова и снова возвращаться к мыслям, которые мы хотим сделать доминирующими в нашей жизни.*

Генри Дэвид Торо

Независимо от того, считаете вы себя успешным или нет, вы одинаково правы. То, о чем мы думаем, коренным образом влияет на нашу жизнь. Я уже говорил о пользе целенаправленного очищения и успокоения сознания. Мысли ведь имеют обыкновение возникать из ниоткуда и застигать нас врасплох, и одна неизбежно порождает следующую.

Особенно это свойственно мыслям тревожным и пугающим. Давайте разберем простой пример. Вы поменяли

работу и теперь гадаете: что подумают о вас новые коллеги, понравитесь вы им или нет? Начинаете размышлять, как одеться в первый рабочий день, обдумываете, что говорить. И в предвкушении этого так накручиваете себя, что, когда наконец приходите в офис, взволнованы до такой степени, что вести себя естественно и непринужденно вам уже трудно. В результате коллеги делают вывод, что вы сдержанны и застенчивы. То есть ваши размышления помогли вам войти именно в то состояние, которого вы больше всего пытались избежать.

Мысли в буквальном смысле определяют реальность. Они могут подвигнуть нас двигаться в разных направлениях. Сознание настолько сильно, что способно вогнать человека в то или иное состояние. Стоит только подумать, что вы счастливы и уверены в себе или, наоборот, грустны, а может быть, о том, что вам нравится какой-то человек, — и вы действительно почувствуете себя счастливее, увереннее или печальнее или что этот человек вам и вправду нравится.

Вы одинаково правы, независимо от того,  
считаете себя успешным или нет.

# Руководство к действию

## Сознательно настраивайтесь на положительную волну

Если приходящие в голову мысли ежедневно влияют на вашу жизнь, то сам собой напрашивается вывод: нужно делать так, чтобы они помогали и были позитивны. Концентрируйтесь на тех ваших мыслях, которые могут способствовать успеху.

Для этого необходимо максимально осознанно относиться ко всему, что приходит в голову. Если вы не очень сосредоточены на собственных мыслях, время от времени спрашивайте себя: «О чем я на самом деле сейчас думаю? Эти мысли помогают мне? Они полезны?»

Когда вы волнуетесь, тревожитесь, чего-то боитесь и из-за этого возникает множество негативных мыслей, проанализируйте их. Спросите себя, почему разум сейчас на этом зациклен, почему он об этом беспокоится? Иногда негативные мысли полезно «продумывать», но чаще всего они просто «шум», создаваемый в голове нашим внутренним голосом, нашим эго. В этом случае мысли не передают того, что вы действительно чувствуете. В подобные моменты

говорите себе нечто вроде: «Да, я осознаю эти страхи, но на самом деле я счастлив и готов двигаться дальше со всеми своими мыслями».

Когда вам удастся освободиться от негативных мыслей и продолжить идти дальше, хорошо бы заменить их на позитивные, чтобы «место не пустовало». Можно использовать мантру, которую вы будете повторять, заглушая ненужный «шум». Перед непростым или важным разговором — к примеру, с начальником, учителем, родителями будущего супруга — думайте о том, каким этот разговор должен быть в идеале и какого результата вы хотите достичь.

# Не забывайте людей

*Интересуясь другими людьми, вы за два месяца можете завоевать больше друзей, чем за два года, пытаясь заинтересовать других собой.*

Дейл Карнеги

Вы храните в памяти детали и факты, касающиеся других? Некоторые политики, например Джордж Осборн или Билл Клинтон, известны своей способностью помнить мельчайшие подробности даже через много лет. Нас приятно удивляет и радует, когда человек, которого мы не видели долгие годы, дает понять, что хорошо нас помнит. Возможно, на первый взгляд это и не выглядит таким уж существенным. Но если вы не забываете людей, то и они вас не забудут, а это важно для тех, кто хочет быть успешным.

Некоторые от природы наделены феноменальной памятью, если вы не из их числа — придется немного потрудиться. Ведите записную книжку. Вносите туда имена людей, которых встречаете, и хотя бы минимум их личных данных. Если, отправляясь на вечеринку или деловую встречу, вы знаете, что там будут знакомые вам лица, освежите в памяти информацию о них.

Сегодня благодаря социальным сетям мы можем общаться с гораздо большим числом людей, чем раньше. У вас может быть не одна тысяча контактов на Facebook или в LinkedIn\*, но скольких из этих людей вы знаете достаточно хорошо? Психолог Робин Данбар утверждает, что 150 человек — это максимум, с которым каждый из нас может близко общаться. Для всех остальных — записная книжка.

Если вы не забываете людей,  
то и они вас не забудут.

---

\* 1 сентября 2015 года в России вступил в силу закон о переносе персональных данных россиян на территорию РФ. 10 ноября того же года Мосгорсуд поддержал иск Роскомнадзора о нарушении этих правил со стороны LinkedIn, после чего крупнейшая рекрутинговая соцсеть была заблокирована на территории страны. Однако возможность возобновления ее деятельности в России не исключена. *Прим. ред.*

# Руководство к действию

## Больше слушайте других

Практическое задание на сегодня — быть в нескольких разговорах слушателем. Это не значит, что вы совсем не должны говорить. Ваша роль в диалоге — задавать вопросы и мотивировать собеседников на рассказ о себе. Выясните, что им интересно. Таким образом вы многое узнаете о людях и, вполне вероятно, что-то новое поймете о себе.

## Не теряйте связи

Что касается вашей записной книжки: если хотите, чтобы она действительно была полезна, заполняйте ее в конце каждого дня. Создайте нечто вроде базы данных ваших знакомых и записывайте туда все, что покажется важным и что хотелось бы запомнить, даже если речь о чем-то обычном — датах рождения, именах детей и прочем. Можно брать

визитки у коллег и делать заметки прямо на них. Часто мы заранее знаем, когда увидимся с тем или иным человеком, — например, на новогодней встрече у общих друзей. Так что перед встречей прочтите ваши записи.

# Определите, что вами движет

*Я мотивирован! А что движет вами? Вы же не идете на занятие только ради того, чтобы побывать на нем и послушать учителя.*

Эрик Томас

Наше поведение бывает обусловлено необходимостью что-то доказывать, и часто это связано с детством и юностью. Корни потребности вести себя так и или иначе могут быть и неясны, но порой они очевидны.

Есть несколько причин проявлять себя определенным образом.

- Единственные или старшие дети в семье часто испытывают стойкую необходимость преуспеть любой ценой и быть в центре внимания.
- Младшие дети больше других нуждаются в одобрении и поддержке родителей, потому что, как правило, менее амбициозны. Взрослея, они, в отличие от старших братьев и сестер, не торопятся упорхнуть из родительского гнезда.

- Многие дети, на которых слишком давили родители и учителя, потом всю жизнь стремятся к совершенству и не могут остановиться.
- Дети живут в нужде, им не покупают подарки и уделяют мало внимания.

Вероятно, вам приходилось встречаться с людьми, которые во что бы то ни стало хотят выиграть, хотят настолько, что теряют способность к сочувствию и думают лишь о выгоде.

Вы наверняка встречались и с теми, кто изображает из себя бедную жертву и потому продолжает отношения, от которых один лишь вред, или не увольняется с ненавистной работы, вместо того чтобы набраться смелости и двигаться вперед.

Какие события и впечатления детства сделали вас таким, какой вы сейчас? Это непростой вопрос, но ответить на него важно. Потребности, которые растут из вашего детства, могут полностью поглотить вас нынешнего, не оставляя места для развития и перемен к лучшему.

Освободите себе пространство для развития  
и самосовершенствования.

# Руководство к действию

## Что действительно вами движет?

Самое время принять причину того, почему вы такой, как есть, и согласиться с этим. Подумайте, откуда ваши амбиции или невозмутимость? Связано ли это с тем, каким по счету ребенком в семье вы родились: старшим, средним, младшим? Может быть, вы все еще ждете, что родители поглядят вас по головке?

Неважно, что вами движет, если вы идете с открытыми глазами. Не вините прошлое, а разберитесь, почему ведете себя так и не иначе.

## Оставьте бесполезную мотивацию

Все хорошо, если вас устраивает направление, в котором вы движетесь. Но если нет, то начиная с сегодняшнего дня постарайтесь разобраться, в чем проблема, и будьте готовы изменить мотивацию.

Ход рассуждений может быть примерно таким:

- Родители были требовательны к вам и приучили во всем добиваться совершенства, поэтому вы привыкли работать больше, чем необходимо. Теперь, когда у вас свои дети, история повторяется: вы срываетесь на них, если они делают уроки наспех. Не пора ли разорвать этот круг и перестать постоянно требовать совершенства от себя и окружающих?
- Вы человек, который никогда не говорит «нет» и берет на себя все больше и больше обязательств. В детстве, будучи единственным ребенком, вы привыкли радовать родителей, поэтому всегда стремились прыгнуть выше головы. Сейчас в ситуациях, когда на вас начинают давить, вы думаете, сколько еще сможете выдержать, пока не сломаетесь от усталости и не выгорите как профессионал.

# Цените то, что имеете

*Будьте благодарны за то, что у вас есть, и перестаньте жаловаться.*

*Другим от ваших жалоб скучно, да и вам они не приносят никакой пользы и не решают проблем.*

Зиг Зиглар

Трава за забором всегда будет зеленее до тех пор, пока вы не научитесь радоваться собственному газону. Страстно желая чего-то большего — будь то положение в обществе или нечто материальное, — вы не находите себе места и еще больше расстраиваетесь.

Секрет в том, чтобы научиться ценить то, что есть.

Сделайте паузу и подумайте о том, что имеете. Вполне вероятно, вы обнаружите, что большего *вам не нужно*. И каково это — ощущать, что у вас уже все есть?

Кстати, это совсем не означает, что вы не должны стремиться улучшать свою жизнь. Главное — научиться быть благодарным за то, где вы сейчас и чем обладаете. Если не умеешь радоваться тому, что есть сегодня, откуда уверенность, что будешь рад тому, что появится завтра?

И не сравнивайте себя с другими. Никого не волнуют школьные успехи соседских детей или размер чужого телевизора. Такое соревнование бесперспективно, как гонка вооружений. Вы купите машину лучше, а кто-то — еще лучше. Потом опять ваш ход ... И так до бесконечности. Пока вы не сделаете того, что разорвет порочный круг, и не решитесь со всем этим покончить.

Не сравнивайте себя с другими.

# Руководство к действию

## Радуйтесь за других

Есть хороший способ перестать завидовать тем, у кого «трава зеленее»: начните радоваться их успехам. Если друг получил повышение, позвоните ему и отпразднуйте событие вместе. Когда вы излучаете положительные эмоции, вам отвечают тем же. Убедитесь в этом сегодня же в социальной сети. Вместо того чтобы пропустить чью-то радостную новость или просто «лайкнуть» ее, оставьте доброжелательный комментарий, искренне поздравьте человека. Очень скоро вы на себе почувствуете преимущества такого отношения к людям.

## Наполните свой стакан

Недавно я слышал, как кто-то сказал, что стакан не бывает наполовину полным или пустым, потому что его можно наполнять все время. Какой чудесный способ смотреть на жизнь!

Напишите список того, что у вас есть, чего вы достигли и что испытали. Тем самым сконцентрируйтесь на том, чем

наполнен ваш стакан, а не на его пустоте. И перестаньте сравнивать свой стакан с другими. На каждого, у кого есть больше, чем у вас, приходится миллион тех, у кого меньше. Мир полон людьми, для которых ваша трава зеленее.

Перечитайте свой список. Если вы довольны тем, что имеете, то самое время спланировать, чего вы хотите еще. Но этими планами должна руководить не зависть, а желание полноценно прожить свою жизнь.

# Помиритесь с родителями

*Любите своих родителей и заботьтесь о них.  
Вы по-настоящему поймете, что они для вас значили,  
когда их кресла опустеют.*

Неизвестный автор

Вряд ли вы сможете прожить полноценную и счастливую жизнь, если у вас испорчены отношения с родителями. Да, с ними бывает трудно. Но правда жизни в том, что друзей мы можем выбирать, а родителей — нет. Если у вас подрастают свои дети, вы очень скоро поймете, как непросто быть идеальной семьей.

Нет четких правил или методик, которые гарантируют правильное воспитание подрастающего поколения. Если вы пока не убедились в этом на собственном опыте, то поверьте на слово мне или вашим друзьям, у которых уже есть дети. Как только вы научитесь ценить то, что сделали для вас родители, надеюсь, негатив из ваших с ними отношений уйдет сам собой.

Думаю, вам нетрудно будет согласиться с тем, что родители знают вас очень хорошо и любят независимо от того,

чем вы занимаетесь и кем стали. Они могут быть для вас лучшими советчиками и наставниками, с ними можно обсудить проблемы, страхи, надежды — все, что беспокоит вас в глубине души. Родители удивительным образом «считывают» особенности вашего поведения и подмечают в нем повторяющиеся схемы, которые вы выработали с детства.

Если вы расположены слушать и задавать правильные вопросы, мама с папой могут напомнить вам, когда именно вы следовали своим поведенческим схемам, например в отношениях с людьми, на работе, в денежных делах.

Родители удивительным образом «считывают» особенности вашего поведения и подмечают в нем повторяющиеся схемы.

# Руководство к действию

## Расставьте все по местам

Перестаньте думать о всякой ерунде в отношениях с родителями, оставьте это в покое. Если вы считаете, что они были слишком суровы с вами или обманывали в чем-то важном, простите их.

Иногда нужно разложить все по полочкам, чтобы вернуть полноценные отношения с отцом и матерью. Пусть сегодня будет как раз тот день, когда вы поговорите с ними о том, о чем давно собирались поговорить.

В отношениях с родителями, как и вообще со всеми близкими людьми, важно не преувеличивать значение мелочей и не давать разрастаться проблемам.

## Уделяйте родителям время

Взгляните на некоторые ситуации с точки зрения ваших родителей. Хотят ли они, чтобы вы бывали у них чаще и оставались подольше, когда приезжаете? Нужно ли им хотя бы чаще слышать ваш голос? Только когда мои дети подросли,

я осознал, что все родители хотят проводить со своими детьми больше времени, получать от них больше внимания. Родителям этого никогда не бывает достаточно.

Не спрашивайте маму с папой: «Сколько мне у вас пробыть? Как часто вы хотели бы меня видеть?» Спросите себя: сколько времени и внимания вы хотите уделить родителям? Здесь нет никаких норм и правил. Кому-то необходимо общаться с родителями каждый день хотя бы по телефону, а другим достаточно раза в месяц. Возможно, для вас редкие, но более значимые встречи и разговоры лучше ежедневного дежурного вопроса «Как дела?». Найдите свой вариант.

50

# Больше смейтесь

*Смех объединяет вас с людьми. Ведь невозможно продолжать держать дистанцию или сохранять иерархию, если вы только что вместе от души смеялись.*

*Смех — главная основа демократии.*

Джон Клиз

Смех, улыбки могут спасти жизнь. Звучит немного неожиданно, а между тем есть научные исследования влияния смеха на здоровье. Смех снижает кровяное давление и уровень кортизола — гормона стресса. И одновременно вызывает выброс эндорфинов — гормонов счастья, а также повышает уровень антител, нужных для борьбы с бактериями и инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем. Есть даже исследование, показывающее, что многократные улыбки и частый смех сжигают калории.

А еще, как известно, смех заразителен. На YouTube можно посмотреть видеозаписи экспериментов в лондонском метро. Человек начинает неудержимо хихикать, а потом смеяться без остановки, и через несколько минут все пассажиры в вагоне невольно делают то же самое, не задумываясь, что

именно развеселило незнакомца. Люди всегда тянутся к тем, кто веселее и позитивнее.

Суть в том, что смеяться полезно и, кроме того, вы начинаете нравиться людям. Почему бы и вправду не расслабиться и не повеселиться ради того, чтобы быть здоровее!

Смеяться полезно, и, кроме того,  
вы начинаете нравиться людям.

# Руководство к действию

## Повторенье — мать ученья

Смейтесь больше. Если по натуре вы не слишком улыбочивы, настройтесь на перемены.

- Научитесь расслабляться и быть открытым. Улыбайтесь, когда с вами разговаривают.
- Ведите себя так, будто вам хорошо, даже если это неправда.
- Поняв, что именно вас веселит или радует, иногда отвлекайтесь на это от привычной череды дел.
- Посмотрите кинокомедию, почитайте анекдоты, сделайте то, от чего вам станет весело.

Важно замечать моменты, когда вы перестаете радоваться. Постарайтесь меньше грустить и реже проводите время с теми, кто вас расстраивает. Не допускайте, чтобы их отношение к жизни и энергетика влияли на вас.

## Излучайте позитив, даже когда этого не делают другие

Будьте для окружающих «пилюлей радости». Если кто-то расстроен, поднимите ему настроение, улыбнитесь или расскажите что-нибудь смешное.

Во время разговора старайтесь не давать диалогу перетекать в другое русло и уничтожать ваше хорошее настроение. Часто, когда люди напряжены или находятся в строгой деловой обстановке, нужен кто-то, способный растопить лед и помочь всем расслабиться, улыбнуться или рассмеяться.

# Сохраняйте ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

*Помните: мы никогда не добьемся целей, к которым стремимся из зависти.*

*Смотреть на друзей и желать получить то, что есть у них, — пустая трата драгоценных сил. Каждый из нас уникален, и то, что другому приносит счастье, вас может сделать несчастным.*

Маркус Бакингом

Не бывает двух абсолютно одинаковых людей. Черты характера, стремления и амбиции отличаются даже у близнецов. Мне импонируют слова писателя Джона Мейсона: «Ты родился уникальным. Не стань к концу жизни чьей-то копией».

Конечно, иногда полезно и даже необходимо быть как все. Мы учимся подстраиваться под других с детства — в школе, в семье. И продолжаем при необходимости делать это, даже став взрослыми. Ведем себя по общим правилам на деловых встречах, рабочих совещаниях; иногда одеваемся так, чтобы быть похожими на друзей; наше мнение в чем-то обязано совпадать с мнением коллег.

Но иногда нужно делать шаг в сторону, особенно когда приспособление к другим было вызвано всего лишь вашим желанием не слышать лишних вопросов, избежать проблем и просто ради спокойствия. Если хотите не изменять себе, то в жизни обязательно возникнут моменты, когда, как сказал Стинг, вы должны будете быть собой, и неважно, что скажут другие. Успешные люди именно так и поступают. Главное — найти равновесие: где необходимо подстроиться под ситуацию, а где — следовать собственным амбициям, проявить характер, заявить о своих желаниях и показать свою силу.

Будьте собой, и неважно, что скажут другие.

# Руководство к действию

## В чем вы уникальны?

Если бы я был вашим коучем, то какое-то время понаблюдал бы, с кем вы живете, общаетесь, работаете. По-вашему, что бы я увидел? Какие цели, желания, впечатления, опыт и черты характера делают вас тем, кто вы есть? Составьте их подробный список и отчертите справа две колонки. Против каждого пункта поставьте галочку: в первой колонке — если эта черта проявляется, во второй — если скрыта. Итак, что же вы прячете:

- Вы любите животных, но скрываете это, потому что родители или супруг не хотят заводить домашних питомцев?
- Вы хотите жить за городом, поближе к природе, но живете в городской черте, чтобы удобно было добираться до работы?
- Вы хотели бы побывать в местах, не тронутых цивилизацией, а ездите с друзьями в организованные туры?

Посмотрите на список и спросите: «В чем я себе изменяю? Что нужно перестать делать? За кем перестать повторять?»»

## **Перестаньте жить чужими мечтами**

Зачем воровать чьи-то мечты? Ваши-то чем хуже? У каждого из нас свои, неповторимые потребности, желания, стремления, однако мы часто увлекаемся мечтами других и живем так, как хотят они.

Запомните, это важно: не беда, что у вас не получается соответствовать чужим ожиданиям и вы не достигаете того, чего хотят другие. Тратьте время и силы на то, что нужно вам.

# Высыпайтесь

*Ваша жизнь зависит от того, как вы спите, точно так же как ваш сон зависит от вашей жизни.*

Рафаэль Пелайо

Согласно данным Американского национального фонда по проблемам сна\*, человек — единственное млекопитающее, которое может отложить свой сон. Будь вы львом или дельфином, засыпали бы сразу, едва почувствовав усталость. Однако люди предпочитают засиживаться допоздна, чтобы читать, работать, играть — делать что угодно, только не спать.

Между тем от недостатка сна возникает множество проблем: притупляются чувства, падает способность концентрироваться, вы становитесь раздражительнее и начинаете

---

\* Национальный фонд сна (NSF) — американская благотворительная, образовательная и научная некоммерческая организация, расположенная в Вашингтоне. Миссия фонда — способствовать осознанию проблемы важности сна путем просвещения и правовой защиты. Членами фонда являются ученые и врачи в области медицины сна, обычные здоровые люди и пациенты с проблемами сна, водители транспорта, а также более чем 900 организаций здравоохранения из Северной Америки. Фонд широко известен благодаря своему ежегодному национальному опросу «Сон в Америке». *Прим. ред.*

поступать неправильно. Хронический недосып сказывается и на здоровье: слабеет иммунная система, появляются проблемы с сердцем, повышается риск диабета, падает сексуальное влечение.

Даже не думайте, что компенсируете недельный недосып, провалявшись в постели весь уик-энд. Есть исследование, подтверждающее, что ощущение тяжелого понедельника возникает от того, что организм после сонных выходных должен справиться с переходом на другой режим — как если бы вы резко оказались в другом часовом поясе. Так что «доспать» в выходные не получится.

От недостатка сна возникает множество проблем.

# Руководство к действию

## Утро вечера мудренее

Известное выражение «переспать с проблемой» не означает, что вы должны думать о ней, пока не уснете. Напротив: лучше вернуться к решению утром, когда вы бодрее и сосредоточеннее. Деловая переписка, звонки, любые попытки поработать, лежа в кровати, — гарантия плохого сна.

Задание на сегодня: хотя бы за час до сна полностью отключитесь от офисных и семейных проблем. На этот час введите мораторий на все, что может вызвать даже малейший стресс. Почитайте любимую книгу, послушайте музыку, сделайте упражнения на растяжку или просто посидите на балконе, глядя на звезды.

## Спите долго и с удовольствием

Хороший ночной сон гарантирует утреннюю бодрость, и вы встретите день полным энергии.

На ночь переводите телефон в беззвучный режим и сделайте все возможное, чтобы в спальне было как можно

темнее и тише. Купите плотные шторы, не пропускающие свет, закрывайте окна и даже, если нужно, отключайте все электричество.

А утром давайте себе время на пробуждение. Поставьте будильник на несколько минут раньше, чем нужно, чтобы у вас было время потянуться, выпить воды и выходить из состояния сна не резко, а постепенно.

# Поступайте по-своему

*Когда мы успокоимся и будем готовы, мы получим вознаграждение за любое разочарование.*

Генри Дэвид Торо

В поисках своего пути мы неизбежно кого-то разочаровываем. Прокладывая собственную дорогу в жизни, иногда приходится огорчать других.

Всегда найдется кто-то, желающий вам только добра, готовый дать совет и лучше знающий, как вам поступить и кем быть:

- «Тебе нужно учиться там-то, потому что это лучшая для тебя специальность».
- «Не покупай дом в этом районе».
- «Не будь дураком, не увольняйся прямо сейчас, здесь у тебя хорошие перспективы».

Иногда имеет смысл и воспользоваться советом, но нередко люди, действуя из лучших побуждений, навязывают нам свои желания и приоритеты, до конца не разобравшись,

чего же хотим мы. Не удивляйтесь, если лучшим вариантом окажется выслушать совет и поступить ровно наоборот, даже когда советчик — кто-то близкий вам.

Проигнорировав совет, вы, возможно, обидите этого человека. Но ведь наша верность себе всегда кого-нибудь да расстраивает, не правда ли. Однако те, кто по-настоящему вас любит и заботится о вашем благе, не станут долго держаться за свое разочарование. Поговорите с ними, помогите понять ваш выбор и согласиться с вашими решениями. И пусть вас вдохновляют слова Доктора Сьюза\*: «Всегда будь самим собой и говори то, что чувствуешь. Тот, кто осудит, — не имеет значения, а тот, кто имеет значение, — не осудит».

Наша верность себе всегда  
кого-нибудь да расстраивает.

---

\* Теодор Сьюз Гейзель, больше известный под псевдонимом Доктор Сьюз (1904–1991), — американский детский писатель и мультипликатор. Самый продаваемый на английском языке автор книг для маленьких детей, по его книгам учатся читать. В 1980 году получил медаль Лоры Инглиз-Уайлдер от Ассоциации библиотечного обслуживания детей за существенный и долгосрочный вклад в детскую литературу. В 1984 году удостоен специальной Пулитцеровской премии за полувековой вклад в образование и развитие американских детей и их родителей. *Прим. ред.*

# Руководство к действию

## Забудьте о чувстве вины

Чувство вины абсолютно естественно, если вы пренебрегаете чьими-то советами. Большинство из нас стараются угождать близким, поэтому сложно оставаться принципиальным, когда настойчивые родственники уговаривают выбрать вариант А вопреки тому, что вы уже выбрали Б. Признайтесь, что чувствуете себя виноватым. Если нужно, поговорите об этом с теми, кого, как вам кажется, огорчаете. Объясните, почему вы поступили так, а не иначе.

И раз уж вы кого-то обидели, подумайте, чему это может вас научить. Возможно, вы вообще неправильно воспринимаете ситуацию или преувеличиваете проблему. Вдруг человек не очень-то и огорчен или даже, наоборот, ему приятно, что вы решили пойти против течения и выбрали собственный путь?

Может оказаться и так, что лучше было бы послушаться чужого совета, но уже поздно. Будьте готовы и не принимайте близко к сердцу, когда вам напомнят: «Я же тебе говорил!» Все мы делаем ошибки. Извлеките урок из того, что случилось, и двигайтесь дальше.

## На всех не угодишь

Есть люди, которым угодить невозможно. Они все время будут вести себя так, словно обижены вами, и не важно, что вы при этом делаете. Все, что можно предпринять в такой ситуации, — научиться жить рядом с ними. Если же это невозможно, двигайтесь дальше, но проводите с такими людьми меньше времени и не рассказывайте им о ваших планах, мечтах и намерениях.

# Стремитесь к простоте

*Любой находчивый глупец может сделать что-то  
больше, сложнее и опаснее, чем остальные.  
Но чтобы двинуться против всех, нужно быть  
немного гением и изрядным храбрцом.*

Эрнст Фридрих Шумахер

Мы вечно торопимся, постоянно бежим куда-то — в современном мире это норма. От нас все время ждут идей, решений, мнения по любому поводу. Наш разум убеждает нас, что жизнь намного сложнее, чем она есть. Об этом очень хорошо сказал Конфуций: на самом деле жизнь проста, но мы настойчиво ее усложняем.

Нам неловко, если мы ничем *не* заняты и нам не нужно заставлять себя успевать. Поэтому мы и стремимся напичкать день делами, которые обязательно нужно сделать, и целями, которых обязательно надо достичь. Мы все усложняем и стараемся быть постоянно занятыми, чтобы заполнить пустоту. Очень немногие на вопрос: «Загружен ли ты на работе?» отвечают: «Отнюдь».

В то же время мы планируем летний отпуск с мечтой пару недель мало что делать и еще меньше думать. Как жаль, что эти несколько дней в году — единственное время, когда мы можем позволить себе жить просто.

Простота — самый умный выбор для успешного человека, но не самый легкий. Требуется мужество, чтобы находить простые решения, сохраняющие порядок в делах, расходовании времени, да и в самой жизни.

Простота — самый умный выбор  
для успешного человека.

# Руководство к действию

## Упростите свой взгляд на жизнь

Отличный совет: придерживайтесь принципа KISS, или Keep It Simple, Stupid, что в переводе с английского означает «делай это проще, глупец»\*.

Чем бы вы ни занимались и о чем бы ни говорили, задавайте себе вопрос: «Я собираюсь сделать это как можно проще? Я выражаю свою мысль достаточно понятно и по существу?»

Самый легкий способ упростить отношения с людьми — быть с ними честным на 100 процентов. Обещайте всегда только то, что исполните. Эта простая техника мгновенно избавит вас от невыполненных обязательств, отложенных дел, недопонимания и лишних споров.

---

\* В изначальном варианте акроним KISS расшифровывался как Keep it Short and Simple, «сделайте это быстро и просто» — такой принцип предложил американский авиаконструктор Кларенс Джонсон в 70-х годах XX века. *Прим. пер.*

## Наведите порядок

Дважды подумайте, прежде чем приобрести нечто новое. А если уж купили, то избавьтесь от старого. Проводите преобразования постепенно: поставьте себе цель освободить какую-то часть пространства в одном помещении. Пусть это будут ящики стола, не забитые бумагами или не заваленные мусором полки в гараже.

# 55

## Начните сегодня

*Жизнь висит на тонком волоске, так что беспечность — как раковая опухоль нашего времени. Если вы собираетесь что-то делать, делайте прямо сейчас. Завтра может быть слишком поздно.*

Пит Госс

Один из главных врагов успеха — прокрастинация\*, то есть склонность постоянно откладывать дела на потом. Если хотите потерпеть неудачу, начните регулярно переносить на завтра то, что необходимо сделать сегодня.

Прокрастинацией страдают многие руководители, с которыми я занимаюсь коучингом. Мы вместе пытаемся отвечать на вопросы: «Почему бы не начать прямо сейчас?» или «Если не сейчас, то какова цена, которую придется заплатить завтра?». Вопрос о цене здесь ключевой. Если сейчас не потратить время на важные дела, не истощит ли вас

---

\* Прокрастинация — это психологическое состояние, при котором человек откладывает дела на потом, даже если осознает их важность и понимает, что сделать их нужно как можно скорее. *Прим. пер.*

восхождение на Эверест отложено-невыполненного, когда вы наконец соизволите начать? Кроме того, есть вероятность, что к тому моменту возникнут новые срочные задачи. Это в равной степени относится к домашним делам и учебе, к работе и социальной жизни.

- Если отложить важный разговор, это может разрушить отношения. А вдруг вы избегаете его, потому что должны извиниться за свою ошибку?
- Желание заняться фитнесом и соблюдать диету ни к чему не приведет, если вы не начнете делать и то и другое прямо сейчас. Потому что и завтра, и послезавтра вы можете продолжать это откладывать.

Как сказал Кристофер Паркер, остроумно сравнив прокрастинацию с кредитной картой, «вы радуетесь до тех пор, пока вам не выставлен счет».

Если хотите потерпеть неудачу, начните регулярно переносить на завтра то, что необходимо сделать сегодня.

# Руководство к действию

## Будьте честны с собой

Спросите себя, что вас останавливает, не дает действовать:

- Вам просто лень, или вы привыкли делать все в последний момент, когда положение уже безвыходное?
- Вы понимаете, что дело важное, но не можете настроиться, чтобы к нему приступить?
- Вы не знаете, с чего начать или как закончить это дело?
- Вы боитесь, что провалите дело и вам будет неловко?

## Начните с малого

- Заставьте себя сегодня сделать то, что долго откладывали.
- Разбейте дело на небольшие этапы, чтобы каждый был проще и выполнимее целого; в конце концов, даже самую тяжелую работу можно разделить на множество более легких.
- Решите, какую часть работы вы обязательно сделаете сегодня.

- Определите себе цели на завтра и послезавтра.
- Начните уже!

## Если сомневаетесь...

Независимо от того, какие причины заставляют вас откладывать дела, спросите себя, что хуже:

- 1) немного понервничать, напрячься, закусить удила и начать делать дело?
- 2) расхлебывать последствия откладывания дел, включая то, как это может отразиться на вашей репутации, степени доверия к вам и вашей надежности, а также на людях, которые чего-то от вас ждут?

Ответьте себе: стоит ли откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня? Если сомневаетесь в ответе, приступайте к делу прямо сейчас.

56

# Цените впечатления, а не вещи

*Покупайте не вещи, а впечатления. Люди становятся счастливее, тратя деньги на эмоции, а не на предметы. Вещи ломаются и выходят из моды.*

*А впечатления делаются лишь ярче с каждым их пересказыванием.*

Джин Чацки

О чем вы чаще вспоминаете: как замечательно съездили в отпуск в любимое местечко или как купили свой самый дорогой гаджет? Скорее всего, о первом. Новаторское исследование Томаса Гиловича, профессора психологии из Корнелльского университета, доказывает, что впечатления приносят людям больше радости и удовлетворения, чем что-то материальное.

Поездка, поход в музей, интересный урок могут вызвать чувство счастья, ощущение полноты жизни и благополучия, вдобавок к этому вы получаете еще и новые знания.

Удивительно, но хорошие воспоминания и положительные эмоции остаются с нами, даже если что-то шло не так, их не могут омрачить ни потерянный багаж в Греции, ни расстройство желудка во Франции или неудачный мюзикл на Бродвее, который пришлось высидеть до конца. Эмоциональные воспоминания мы храним всю жизнь.

Покупая что-то, мы тоже испытываем эйфорию, только длится она недолго, особенно если сравнивать с впечатлениями. Купленная вещь изнашивается, ломается — и радости как не бывало. К тому же вещи выходят из моды. Через несколько недель или месяцев в продаже может появиться следующая модель или то же самое, но под другим брендом, в другом дизайне. Недавно я прочел фразу неизвестного автора, очень хорошо отражающую суть ценности впечатлений: «Еще никто никогда не сказал, что жалеет о деньгах, потраченных на невероятное путешествие, изменившее его жизнь».

Впечатления приносят больше радости и удовлетворения, чем что-то материальное.

# Руководство к действию

## Разнообразьте впечатления

Есть два способа получать новые впечатления:

1. Участвовать в событиях: заниматься благотворительной или волонтерской работой, играть в спортивные игры или в любительском театре, ходить в походы, брать уроки — кулинарии или, скажем, каллиграфии.
2. Наблюдать и получать удовольствие: от похода в театр, музей, посещения старинной усадьбы.

Старайтесь по возможности использовать оба способа. Пусть отсутствие финансов не станет преградой на пути к впечатлениям. Не забывайте, что существует множество бесплатных музеев, выставок, да и за прогулку по незнакомому городу или по лесу денег тоже не берут.

Почему бы вам не потратить ближайший отпуск на нечто действительно стоящее, или не заняться благотворительностью, или не записаться на языковые курсы?

## Спрячьте фотоаппарат

Увидев что-то очень интересное, сделайте несколько фотографий, и все — не нужно постоянно смотреть на мир через объектив. Если вы сидите на холме у Парфенона, то лучше просто сидите и наслаждайтесь видом. Фотографии, конечно, помогут вам пережить эти эмоции снова, ими можно поделиться с друзьями, но в памяти останутся именно живые впечатления от момента, а их нельзя получить, лишь рассматривая картинки. Так что делайте несколько снимков, а потом убирайте камеру.

# Записывайте свои цели

*Если у вас есть цель, запишите ее.*

*Если не запишете — у вас не будет цели, у вас будет только желание.*

Стив Мараболли

Даже мечты, которые кажутся несбыточными, можно воплотить в жизнь с помощью четко сформулированной цели. В 1961 году американский президент Джон Кеннеди высказал пожелание отправить человека на Луну до конца десятилетия. Перед НАСА была поставлена конкретная задача, прописана конкретная цель, остальное вы знаете: в июле 1969-го, менее чем за полтора года до истечения поставленного срока, Нил Армстронг благополучно ступил на Луну.

Когда вы в последний раз продумывали и записывали свои цели и задачи, чтобы превратить собственную «несбыточную мечту о Луне» в план действий? Записывание целей сильно увеличивает шансы их достичь. Этот факт подтверждают многочисленные исследования, включая и работу Доминиканского университета Калифорнии, которая

показывает, что запись целей на 42 процента повышает успешность их достижения.

Однако недостаточно просто сформулировать мечту и записать ее как цель. Полезно уточнить как можно больше деталей, и вот почему:

- вы яснее будете представлять, чего хотите достичь;
- вы лучше запомните свои цели;
- вы сможете составить план действий, который мотивирует к началу действий, направленных на достижение целей.

Гораздо полезнее записать «хочу за 18 месяцев выучиться на бухгалтера, сдать с первой попытки все экзамены и в течение трех лет занять пост руководителя финансового отдела компании», чем просто загадать, что в один прекрасный день вам хотелось бы стать финансовым директором.

Мечты можно воплотить в жизнь с помощью четко сформулированной цели.

# Руководство к действию

## Заведите дневник целей

Ричард Брэнсон и сам большой энтузиаст записывания целей, и другим это советует. В своем блоге, делясь идеями и планами на 2016 год, он предложил читателям всегда носить с собой записную книжку и заносить туда любые идеи, приходящие в голову. Если бы Ричард не был свято убежден, что это работает, возможно, он никогда не стал бы таким успешным.

Так что доверьте свои мечты бумаге. Начните сегодня: запишите или напечатайте список всего, что хотите получить или сделать. Храните его в ежедневнике, смартфоне или в виде записей на карточках. В принципе, не так важно, где и как вы запишете свои цели, главное — сделайте над собой усилие и обязательно запишите.

Конечно, даже сформулированные цели могут поначалу представляться лишь мечтами и звучать довольно расплывчато: «Хочу жить в большом доме», «Хочу рано перестать работать», «Хочу оставаться здоровым». Ничего — это ведь первый черновик. Теперь, отвечая на ниже

приведенные вопросы, добавьте своему списку конкретики:  
«Моя цель...

- ... достаточно четкая и ясная?»
- ... измерима настолько, что можно точно определить, достигнута ли она?»
- ... достижима? Если нет, то как можно сделать ее достижимой?»
- ... реалистична и соответствует моим жизненным обстоятельствам?»
- ... привязана к конкретным срокам?»

Конечно, не многие из нас настолько организованны, чтобы ставить себе SMART-цели, если выразаться термином, который приписывают сэру Джону Уитмору\*. Неудивительно, что у большинства ничего не получается!

---

\* Джон Уитмор (род. 1937) — британский автогонщик, один из ведущих бизнес-тренеров Великобритании, создатель популярной модели коучинга — GROW. А вот термин «SMART-цели» принадлежит Питеру Друкеру, который предложил его в 1954 году. В переводе с английского само слово *smart* означает «умный, ловкий, быстрый, толковый». В словосочетании «SMART-цели» аббревиатура расшифровывается следующим образом: S — Specific, конкретная цель; M — Measurable, измеримая цель; A — Achievable, достижимая цель; R — Realistic, реалистичная цель; T — Timed, цель, определенная по времени. *Прим. пер.*

# Читайте увлеченно

*Моя жизнь пронеслась сквозь множество неизвестных стран и стала неизмеримо богаче — и все это только благодаря словам, напечатанным на бумаге.*

*Невероятно, но в книге объемом в 560 страниц можно найти три те самые, которые способны изменить жизнь прочитавшего их.*

Эмок Брац

Согласно статистике исследовательского центра Пью\* и правительства Великобритании, всего лишь 55 процентов американцев и 65 процентов британцев читают книги ради удовольствия. Трудно представить себе человека, который не любит читать и при этом ведет по-настоящему успешную жизнь. Читая, вы учитесь гораздо лучше понимать жизнь и разбираться в себе. Хорошо сказал об этом Оскар Уайльд: то, что вы читаете по собственной воле, определит, кем вы станете против своей воли.

---

\* Исследовательский центр Пью (The Pew Research Center) — американская негосударственная компания, занимающаяся исследованиями социальных вопросов, общественного мнения, демографических тенденций в США и мире, а также проводящая исследования медиасреды.  
*Прим. ред.*

На самом деле совершенно неважно, читаете вы художественную литературу или что-то другое. Можно время от времени углубляться в толстые книги, но мне кажется, что короткие рассказы, газеты, журналы и блоги — тоже неплохой вариант. Важно, чтобы вы находили текст, который станет пищей для вашего ума и души, даст необходимую информацию, поднимет настроение, вдохновит и натолкнет на интересные идеи. Чтение помогает открыть огромный мир ваших возможностей на примере опыта других людей, причем как реальных, так и придуманных, живущих на страницах художественной литературы. Читая, вы получаете новую точку зрения на собственную жизнь.

И художественные книги, и статьи, которые необходимы вам для работы или учебы, обогащают вас как собеседника, дают возможность приводить больше убедительных аргументов в споре, быть в курсе самых прогрессивных мнений и представлений по любому вопросу. А это, в свою очередь, позволяет вам в полной мере участвовать в процессе принятия решений и коллективном обсуждении творческих идей. Проще говоря, чтение дает возможность шире взглянуть на многие вещи и глубже их понять.

Чтение дает возможность шире взглянуть  
на многие вещи и глубже их понять.

# Руководство к действию

## Вникайте в прочитанное

Старайтесь не просматривать текст, скользя по нему взглядом и выхватывая отдельные строчки, как это часто бывает при чтении с экрана смартфона, в социальных сетях или при прокручивании новостной ленты. Книгу или журнал прочитывайте внимательно, от начала до конца. Такое чтение дает время впитывать информацию и думать о прочитанном.

## Определите, что вас увлекает

Читайте то, что по-настоящему вас увлекает, соответствует вашим вкусам, наклонностям и интересам. Не нужно хватать первую попавшуюся книгу с полки бестселлеров — если вы хотите добиться успеха в жизни, будьте готовы пойти по другому пути. Не ленитесь: ваша задача — пройтись по книжному магазину без конкретной цели и понять, какие книги привлекут ваше внимание. Харуки Мураками отлично сказал об этом: если вы читаете только те книги, которые читают все, то вы и думать будете так же, как все.

## Вступите в литературный или дискуссионный клуб

Найдите тех, кому интересно то же, что и вам, и читайте вместе. Группа, к которой вы присоединитесь, может, к примеру, интересоваться новинками художественной литературы или определенной категорией научно-популярных книг — о природе, бизнесе или, скажем, астрономии.

## От чтения к писательству

И наконец, если вам уже есть что сказать миру, начните писать. Пусть ваши собственные идеи, истории или теории станут постами в блоге, статьями или книгой. Напишите книгу, о которой мечтали всю жизнь или которая лишь недавно «зазвучала» у вас в душе. Опубликуйте ее сами или найдите издателя. Возможно, вы не просто получите огромное удовлетворение, а станете известным писателем.

# Станьте ТОЛСТОКОЖИМ

*Не принимайте ничего на свой счет. Чужие дела вас не касаются.*

*Все, что люди говорят или делают, — проекция их собственной реальности, личной мечты. Если вы выработаете в себе иммунитет к чужим взглядам и действиям, то избежите бесполезных страданий.*

Дон Мигель Руис

Если вы легко ранимы, то на пути к успеху вас ждет много трудностей. Таков мир. Нужно быть немного толстокожим даже для того, чтобы прожить обычный день, — в любой момент вас могут обидеть случайно или умышленно. Например, не заметят в списке участников и не позовут на вечеринку, или толкнут на улице, не извинившись, или бестактно ляпнут: «А ты растолстел с тех пор, как мы виделись в последний раз!»

В подобных ситуациях нелегко себя контролировать, но если принимать любой укол близко к сердцу, то в конце концов совсем не останется друзей. Важно помнить: что бы вам ни сказал любой человек, это больше относится к нему

самому, нежели к вам. Я бы никогда не сформулировал это лучше, чем цитата, вынесенная в эпиграф: все, что мы говорим и делаем, — наше отражение; мы переносим на окружающих собственные чувства и убеждения.

Если человек в ладу с собой, это проявляется и в том, как он общается и обращается с другими. Гармоничные люди чаще всего спокойны, они, как правило, понимающие и неравнодушные. И напротив, если человек зол и обижен на собственную жизнь, он придирчив и черств в общении даже с самыми близкими.

Поэтому, когда в следующий раз кто-то вас обидит, не огорчайтесь, а, скорее, посочувствуйте ему.

Не огорчайтесь из-за обидчика,  
а посочувствуйте ему.

# Руководство к действию

## Как с гуся вода

Если кто-то вас обижает преднамеренно или случайно, постарайтесь не выказывать своих чувств.

Надеюсь, сегодня не представится случай это испытать, но ваше задание — быть готовым к возможным обидам. Возьмите себе за правило сознательно не отвечать на колкие слова или бестактные действия по отношению к вам. Реагируйте так:

1. Сосчитайте до десяти.
2. Улыбнитесь.
3. Уйдите.

Обида должна скатиться с вас как с гуся вода. Спокойно отпустите ее и двигайтесь дальше. Можете сколько угодно помнить нанесенное оскорбление, но не подавайте вида, что обиделись.

## Иногда нужно высказаться

Может получиться и так, что обидчику придется ответить: например, если своими словами или поступком он задел близкого вам человека, коллегу или родственника. Реагируйте спокойно, как взрослый человек: выскажите свое отношение к тому, что увидели или услышали. И попросите обидчика объяснить, намеренно он нагрубил или это была случайность. Если необходимо, попросите извиниться.

## Гоните прочь тех, кто отравляет вам жизнь

Вы не можете контролировать, что говорят и делают другие, но можете уйти от неприятных людей. Никогда не отвергайте позитивного варианта — спокойного объяснения, но будьте готовы навсегда исключить из своей жизни того, кто способен снова вас обидеть.

60

# Будьте великодушны

*Очевидно, ради своих детей вы пожертвуете жизнью или отдадите им последний кусок хлеба.*

*Но для меня хитрость жизни состоит в том, чтобы стать таким же великодушным по отношению к ближним и дальним родственникам, соседям, ко всей своей деревне и людям за ее пределами.*

Том Стоппард

Исследования подтверждают, что почти каждый человек безвозмездно отдает свое время и деньги тем, кому повезло меньше. Так что можете себя поздравить: если верить статистке, вы уже великодушный человек.

Итак, некий минимум щедрости — сегодня норма. Каков же следующий шаг? Истинное великодушие — не просто дать пару монет нищему, но остановиться и поговорить с ним. Узнать и понять обстоятельства, в которых он оказался, накормить и купить ему еду на завтра, помочь чем-то еще. Вы, вероятно, замечали, что по YouTube мгновенно распространяется видео о том, как люди буквально снимают с себя рубашку, чтобы помочь согреться бездомному.

Это и есть лицо по-настоящему успешного человека — быть тем, кто помогает другому, не думая о себе.

Истинное великодушие имеет отношение не только к деньгам и времени. Великодушный человек не забывает поблагодарить, написать хороший отзыв или отчет о чьей-то работе, даже когда этого не требуют обстоятельства. И делает он это без мыслей об ответных услугах — настоящая щедрость не ищет благодарности. Как сказал писатель Джон Беньян, «вы не живете до тех пор, пока не сделаете для другого человека что-то, за что он никогда вам не заплатит».

Это и есть лицо по-настоящему успешного человека — быть тем, кто помогает другому, не думая о себе.

# Руководство к действию

## Начните с малого

Найдите способ проявлять щедрость и великодушие. Отвлечитесь от себя, своих дел ради чего-то, пусть даже незначительного, но, как может оказаться, более важного, чем вы предполагали.

- Уступите место в метро или автобусе.
- Позвоните супругу и скажите, что организовали интересную поездку на выходные (только не забудьте на самом деле ее организовать!).
- Предложите соседям присмотреть за их домом и покормить кота, пока они в отъезде.
- Уйдите с работы пораньше, чтобы посмотреть футбольный матч или концерт с участием вашего ребенка.
- Узнайте, когда у коллеги день рождения, и удивите его поздравлением-сюрпризом.
- Задержитесь в офисе подольше, чтобы помочь сотруднику, который не справляется с работой или нуждается в помощи.

## Обращайте внимание на чье-то великодушие

Когда кто-то проявляет щедрость и великодушие бескорыстно, не пытаясь получить что-то в ответ, будьте готовы его поблагодарить. Можете просто подойти и сказать спасибо. А можете выразить благодарность публично, назвав имя этого человека, или, если он того не хочет, безымянно. Иногда я размещаю в социальных сетях такие, например, комментарии: «Сегодня владелец кофейни в центре города бесплатно предложил кофе и крендели паре бездомных. Замечательный поступок!»

Ваша задача — поделиться примерами проявления великодушия, которые вы сегодня наблюдали.

61

# Питайтесь правильно

*Единственный способ сохранить здоровье — есть то, чего не хочешь, пить то, что не любишь, и делать то, что не нравится.*

Марк Твен

Обстановка на фронтах пищевой индустрии сегодня не столь благоприятна, как хотелось бы, и проблем с тем, что мы едим и пьем, хватает. Число людей, страдающих ожирением, диабетом и расстройствами пищевого поведения, постоянно растет, по крайней мере на Западе. Люди используют любые возможности поесть быстро и недорого, поэтому потребление фастфуда и полуфабрикатов стало обыденностью.

Однако трудно считать жизнь успешной, если у вас диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы или рак толстой кишки.

Проблема в том, что совершенно непонятно, чему тут верить и как поступать, ведь вокруг столько противоречивой информации. Существует огромное количество исследований состояния здоровья, результаты которых выливаются

во взаимоисключающие и постоянно меняющиеся советы относительно кофеина, белка или, скажем, красного вина.

Пока вы молоды и беспечны, это может не иметь для вас особого значения. Но могу сказать точно: в конечном счете вы заплатите за то, что сегодня набиваете желудок фастфудом, полуфабрикатами, злоупотребляете сладкими и газированными напитками и алкоголем. Большинство из нас согласны с тем, что привычка не следить за своим рационом вызывает ослабление иммунитета, раннее старение и смерть. Но всегда найдутся те, кто предпочтет сиюминутные бонусы беззаботного отношения к питанию отложенному удовольствию в виде здоровой и долгой жизни. Выбирайте! Но только с умом, ибо второго шанса не будет.

Трудно считать жизнь успешной, если у вас диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы или рак толстой кишки.

# Руководство к действию

## Соблюдайте чувство меры

Согласен: о том, чтобы целую жизнь довольствоваться только полезной пищей и напитками, не может быть речи. Можно позволять себе все — но в умеренных количествах. Если есть возможность, избегайте однозначно вредной еды или разрешите ее себе только вне дома. А дома забудьте о жирном и сладком.

Независимо от того, чем вы питаетесь, старайтесь не наедаться до отвала и уж точно не допускайте бесконтрольного поглощения нездоровой еды. Со временем вы придете к идеалу: разрыв между тем, чего очень хочется, и тем, что действительно нужно организму, сократится.

## Воспитайте в себе новые привычки

До того, как врачи найдут у вас что-нибудь вроде непереносимости лактозы или глютена, а то и диабет, выработайте несколько привычек здорового питания. Это достаточно просто, если соблюдать некоторые принципы.

- С утра первым делом выпейте воды.
- Завтракайте каждый день.
- В качестве перекуса между основными приемами пищи ешьте свежие фрукты или смесь орехов.
- Не добавляйте сахар в горячие напитки.
- Откажитесь от добавки.
- Не ешьте на ночь, чтобы дать организму время перед сном переварить пищу.
- Сократите нездоровые привычки. Например, приучите себя к тому, что вино с шоколадкой можно только в выходные.
- Сократите количество мяса и молочных продуктов в рационе, постарайтесь стать частичным вегетарианцем или веганом.

# Стремитесь к гармонии

*Если жизнь — это не про то, как люди существуют  
в гармонии, тогда я не знаю, о чем она.*

Орландо Блум

Представьте, что сочиняете себя и свою жизнь, как музыкальное произведение, и кто-то рядом должен ощутить его гармонию. Для этого нужно быть в ладу с собой, другими, со всем миром, потому что, если мелодия звучит фальшиво, слушать ее настолько неприятно, что хочется заткнуть уши!

Для внутренней гармонии важны четыре составляющие: то, что вы делаете, думаете, говорите и чувствуете. При этом вы не должны ощущать смятения, напряженности или испытывать стресс от происходящего с вами. То есть все частички, из которых вы состоите, идеально подходят друг другу, вы не тревожитесь, не расстраиваетесь, не чувствуете вины или скованности.

Быть в гармонии с внешним миром — значит быть честным, открытым, добрым, держаться уверенно и спокойно, вызывая доверие. Обратная сторона, то есть полная

дисгармония, — лицемерить, нарушать обещания, спорить и даже не пытаться понять людей.

Гармония с миром может принимать разные формы. Например, жизнь в рациональном содружестве с природой, а не в борьбе с ней. Это может подтолкнуть вас, скажем, к тому, чтобы защитить охраняемую зеленую зону от постройки там завода или помочь переселяемым в ваш город беженцам.

Трудно быть в ладу с чем-то или кем-то, если вы в разладе с собой. Как сказал римский император и философ Марк Аврелий, «только тот, кто живет в гармонии с собой, живет в гармонии со Вселенной».

К сожалению, слишком многие так никогда и не достигают настоящей жизненной гармонии.

Вы сочиняете себя и свою жизнь,  
как музыкальное произведение.

# Руководство к действию

## Живите упорядоченно

Мой совет прост: приведите в порядок все, что думаете, говорите, чувствуете и делаете.

- Если хотите сбросить вес, сядьте на диету и делайте упражнения.
- Если пообещали кому-то помочь, не забудьте об этом.
- Если подавлены или расстроены, не ведите себя так, будто абсолютно все прекрасно.
- Если считаете, что кто-то к вам придирается и ведет себя с вами плохо, перестаньте притворяться, что у вас с этим человеком нормальные отношения.
- Если не хотите и вправду бросить курить, перестаньте делать это для галочки; решите, наконец, действительно ли это вам нужно.

Не нужно говорить одно, чувствовать другое,  
думать третье, а делать все наоборот!

## Игра стоит свеч

Пожалуй, это самое сложное из заданий, но, чтобы добиться результата, вам придется выполнять его, как и все остальные, из всех 100 глав этой книги.

В ближайшее время будет тяжело: вы можете расстроить людей, поделившись с ними своими чувствами и мыслями или перестав делать что-то, потому что вам этого больше не хочется. Однако в долгосрочной перспективе вас ждут важные перемены: вы станете честнее и искреннее с окружающими. Кто-то может и прекратить общение с вами. Но отношения со всеми остальными будут более открытыми и душевными.

# Приходите домой вовремя

*У тех, кто работает много, и тех, кто работает  
с умом, разные показатели успеха.*

Джейкоб Морган

Согласно международному обзору компании Ernst & Young\*, в 2014 году каждый третий из работающих людей считал, что за последние пять лет ему стало гораздо сложнее соблюдать баланс между деловой и личной жизнью.

Как коуч, я регулярно работаю с людьми, жалующимися на невозможность вовремя уходить с работы и необходимость сидеть там допоздна. Система сокращения затрат,

---

\* Ernst & Young — основанная в 1989 году британская аудиторско-консалтинговая компания со штаб-квартирой в Лондоне, одна из крупнейших в мире (входит в «большую четверку» аудиторских компаний). С 2013 года действует под торговой маркой EY. Имеет 728 офисов в 150 странах мира, в том числе десять в России. В 2015 году EY была признана лучшим работодателем среди организаций, оказывающих профессиональные услуги, и заняла восьмое место в российском рейтинге Universum 50 World's Most Attractive Employers. *Прим. ред.*

реструктуризация организаций и оптимизирование технологий приводят к тому, что большинству из нас предлагают делать все больше и больше. И как вы успеете домой к ужину, если нужно выполнить двойной объем работы в офисе?

Мне кажется, есть два способа реагировать на свою все возрастающую занятость. Вы можете:

- 1) не согласиться и попытаться переложить дополнительную работу на кого-то другого, а то и оставить несделанной;
- 2) работать сверхурочно.

Правда, отказываясь брать на себя дополнительные задачи, вы рискуете попасть под сокращение штата при очередной реорганизации компании.

Нельзя забывать и о психологическом давлении со стороны коллег. Иногда приходится задерживаться на работе, даже когда у вас нет срочных дел, просто потому, что неловко быть первым, кто покинет офис.

Идеальный вариант — успевать все за рабочее время. Переработки все равно будут, но уже как исключение, а не правило. Этого можно добиться, и сейчас вы узнаете как.

Идеальный вариант — все успевать  
за рабочее время.

# Руководство к действию

## Работайте с умом

Секрет в том, чтобы работать с умом. Это не значит пытаться делать все в два раза быстрее или решать сразу несколько задач. Это значит весь день работать максимально продуктивно, толково и творчески.

- Донесите свои намерения до окружающих. Если вам нужно уйти с работы ровно в 17:30, скажите об этом коллегам. Ваши слова ненавязчиво подтолкнут и их сделать то же самое.
- Планируйте рабочий день, выделяя то, что обязательно нужно сделать сегодня, и распределяя обязанности между всеми участниками процесса.
- Будьте готовы делегировать кому-то (включая начальника) свою работу. Не соглашайтесь выполнять просьбы и задания, которые точно не важны, не принесут пользы или не входят в ваши обязанности. Это тот случай, когда важно принять правильное решение, потому что бывают ситуации, когда

выполнить чью-то дополнительную просьбу, не пожалев на нее времени, необходимо.

- Перестаньте терять время, откладывая дело в долгий ящик или занимаясь чем-то менее важным. Если вы хотя бы час в день не работаете в полную силу, не жадуйтесь потом, что приходится уходить домой на час позже.
- Представьте себе, что вы самый ленивый человек на свете. Ленивые — великие выдумщики, потому что всегда находят самые простые способы справиться с любым делом. Билл Гейтс сказал как-то, что именно по этой причине ему нравится брать на работу ленивых. Итак, подумайте: как задачи из вашего списка решал бы лентяй?
- Если вы вдохновите своих коллег работать с умом — это победа. Когда все таким образом начнут подходить к делу, возникнет нужная творческая атмосфера и рабочая обстановка.
- Оставляйте работу там, где она должна быть, то есть ... на работе. К этому же относятся и все связанные с ней заботы и тревоги, которые крутятся в голове.

# Работайте, пока можете

*Вся вторая половина человеческой жизни составляется обыкновенно из одних только накопленных в первую половину привычек.*

Федор Достоевский

Резкое прекращение работы может подействовать убийственно. Согласно исследованию, проведенному швейцарским экономистом Джозефом Цваймюллером, выходя на пенсию на год раньше, человек сокращает свою жизнь на два месяца. И такова цена каждого года. Если вы многое откладываете до той поры, когда перестанете ходить на работу, можете и опоздать. Просто постарайтесь, работая, жить менее напряженной жизнью, расслабляться; здоровая жизнь сейчас означает, что потом, выйдя на пенсию, вы сможете радоваться ей немного больше.

Есть хорошая французская пословица: «Всю первую половину жизни мы ждем вторую, а всю вторую — сожалеем о первой». Думаю, секрет кроется именно в наших ожиданиях. Не так давно я спросил у группы пенсионеров, что они посоветовали бы себе в молодости для

обеспечения благоприятной жизни на пенсии. Вот наиболее частые ответы:

- Вести более здоровый образ жизни, заниматься спортом, есть полезную пищу.
- Больше путешествовать и не откладывать до пенсии то, что нужно успеть в жизни. Лучше воспоминания в старости, чем нереализованные мечты в молодости.
- Не торопиться сразу уйти с работы, делать это постепенно. Например, перейти на неполный рабочий день. Не бросать работать в одночасье.

Резкий выход на пенсию может подействовать убийственно.

# Руководство к действию

Будьте сегодня тем,  
кем хотите стать на пенсии

Есть масса подтверждений тому, что к пенсии необходимо переходить плавно. Не нужно стремиться стать другим человеком, перестав работать. В идеале жить нужно так, чтобы никогда не думать о пенсии. Это не всегда просто тем, кто работает по найму, потому что в определенном возрасте они официально должны выйти на пенсию.

Попробуйте сейчас вести себя так, будто вы на пенсии.

- Не нервничайте, отдыхайте.
- Не жалуйтесь, что слишком заняты или, наоборот, нечем заняться.
- Будьте довольны тем, что у вас есть.
- Найдите время для хобби и интересных занятий.

Недавно я встретил друга, который уже вышел на пенсию. Много лет он представлял себе, как, перестав работать, каждый день будет играть в гольф. Но за первый же пенсионный год гольф ему наскучил, и жизнь теперь кажется монотонной. Он так долго мечтал об этой половине жизни — и вдруг понял: то, о чем мечтал, ему не нравится.

# Усовершенствуйте язык тела

*Язык тела — очень мощный инструмент. Он был у человека еще тогда, когда речи не существовало и в помине, и, безусловно, 80 процентов всего, что мы понимаем из разговора, содержится в жестах, а не в словах.*

Дебора Булл

Мы не можем скрыть язык своего тела, нравится нам это или нет. На этом языке мы, даже не подозревая о том или тщетно пытаясь утаить, постоянно передаем сообщения всем, кто нас окружает. Хорошо сказал об этом писатель Джарод Кинц: «Мне нравится язык тела, потому что на нем я могу говорить без слов, не слушая собеседника и даже повернувшись к нему спиной».

Чтобы добиться успеха в любой сфере жизни, нужно ладить с людьми, а значит, контролировать свои невербальные сообщения и уметь считывать те, что на языке жестов посылают вам окружающие. Эту «сигнальную систему» необходимо использовать, выстраивая и сохраняя отношения. Язык тела должен стать невербальным языком успеха.

Когда вы хотите продемонстрировать доверие к окружающим, подтвержайте это на языке жестов. Если вы складываете руки на груди и избегаете смотреть собеседнику в глаза, это противоречит вашему желанию быть открытым. Люди могут безотчетно, на подсознательном уровне считать язык вашего тела, и это повлияет на их восприятие: несоответствие вербального и невербального посыла приведет к тому, что они сочтут вас равнодушным и двуличным.

Контролируйте свои невербальные сообщения.

# Руководство к действию

## Первое впечатление — главное

Особенно важно контролировать язык тела при знакомстве. Первое впечатление всегда запоминается, и еще никому не выпадал шанс произвести его снова.

Секрет благоприятного первого впечатления в том, чтобы излучать уверенность в себе и вселять доверие:

- Улыбайтесь, смотрите собеседнику в глаза, твердо пожимайте руку (если, конечно, традиции страны и этикет допускают рукопожатие).
- Сидите вы или стоите, обязательно держите спину прямо. Сидя, держите колени вместе, не вертитеесь и не ерзайте.
- Одевайтесь сообразно случаю. Если не знаете дресс-кода, отдайте предпочтение более деловому стилю, чем обычно, — при необходимости придать себе менее формальный вид всегда проще, чем наоборот.

## Избавляйтесь от ненужных привычек

Иногда трудно понять, как другие воспринимают наши жесты и посылаемые невербальные сигналы. Если вам действительно это неведомо, попросите друзей или домашних честно расшифровать язык вашего тела. Уж лучше пусть они скажут вам малоприятную правду, чем вы провалите собеседование или погорите на первом свидании.

# Правильно выбирайте друзей

*Со временем вы поймете, что никто не встречается  
вам просто так.*

*Кто-то проверяет вас на прочность, кто-то просто  
использует, а кто-то чему-то учит...*

*Но важнее всего те, кто помогает раскрыть ваш  
потенциал.*

Неизвестный автор

Есть такое выражение: «Мы — это пять наших лучших друзей». И это правда. Люди, которых мы выбираем в друзья, очень сильно на нас влияют, причем как в хорошем, так и в плохом смысле.

Друзья делают нас лучше, сильнее или, наоборот, сбивают с пути. Если вы проводите с кем-то много времени, то его привычки начинают передаваться вам, от друга вы легко перенимаете даже то, что раньше было для вас неприемлемо.

- Исследование, опубликованное в 2013 году в журнале *Psychological Science*, говорит о том, что дружба с решительными и волевыми людьми может

улучшить способность владеть собой. В их присутствии ваша сила воли развивается быстрее.

- А согласно данным «Журнала исследования потребительского спроса» за 2014 год, неправильный или неуместный выбор, сделанный вашими друзьями, со временем копируется вами, как и их поведение, и это тянет вас вниз.

Работая с клиентами, я всегда говорю, что один из лучших способов понять себя — поговорить о лучших друзьях или о тех, с кем раньше общался, а теперь перестал. В отличие от членов семьи, друзей мы выбираем сами, поэтому наблюдение за развитием этих отношений многое говорит о нас.

В идеале нужно дружить с теми, кто помогает вам раскрываться и расти и кто всегда будет вас поддерживать.

Дружите с теми, кто помогает вам раскрываться и расти и кто всегда будет вас поддерживать.

# Руководство к действию

## Делайте смелый выбор

Уверен, любая встреча в нашей жизни всегда предопределена причиной, к сожалению, иногда нам неизвестной.

Вы не обязаны становиться другом каждому новому человеку, которого встречаете. Будьте готовы и стремитесь расставаться с друзьями и знакомыми, которые причиняют вам боль или неудобство. Обычно это люди, которые:

- придираются и ведут себя по отношению к вам жестоко;
- принижают ваши достоинства и завидуют вам;
- ведут себя эгоистично и постоянно заняты лишь собой;
- доставляют вам неудобство своими взглядами и поведением, их жизненные ценности противоречат вашим.

Никто не может заставить вас оправдываться, почему вы перестали с ним общаться. Можете объяснить этому человеку, что вас беспокоит, но не ждите, что он изменится.

Люди редко осуждают собственные слабости, поэтому могут не согласиться с вашими словами и обвинить вас в разрушенной дружбе. Будьте готовы к сложностям, если у вас есть общие друзья: разрыв с одним иногда влияет на всю компанию. И все же оставайтесь честны в своих чувствах и действиях. Будьте верны себе.

## Берегите настоящих друзей

Грустно, когда друзья исчезают из нашей жизни: или с естественным ходом времени, или по стечению обстоятельств — из-за увольнения, болезни, развода. Иногда только какое-нибудь важное событие жизни дает понять, кто же наши настоящие друзья. Их-то и нужно больше всего ценить и беречь.

# Будьте любопытны

*Мы продолжаем двигаться вперед, открывая новые двери, делая нечто новое, потому что мы любопытны. И любопытство удерживает нас в лидерах на новом пути.*

Уолт Дисней

В наши насыщенные событиями дни просто необходимо быть любознательным, задавать вопросы, интересоваться происходящим. Любознательные люди всегда спрашивают: почему все так, а не иначе? Быть любознательным — значит открывать себя новому, не делать поспешных выводов и избегать категоричности. Это может сделать жизнь более осмысленной, придать ей большую ценность.

Мы ведь рождаемся любознательными: понаблюдайте за тем, как ребенок осваивает и изучает мир. Школа и семья могут обогащать детский ум, пытливым от природы, но могут и сдерживать его развитие. Не случайно специалисты советуют разрешать детям не только задавать вопросы, но и самим искать ответы: это пробуждает интерес

к познанию, открывает новые горизонты. К сожалению, многие взрослые предпочитают ждать готовых ответов и решений.

Если вы стремитесь к успеху, нужно снова зажечь в себе искру детского интереса к миру и стать любознательным. Выпустите на свободу вашего внутреннего ребенка, того самого исследователя, который будет спрашивать:

- «Как сделать это проще, быстрее, красивее или дешевле?»
- «Как решить эту проблему по-другому?»
- «Как сделать эту услугу интереснее и привлекательнее?»
- «Как усовершенствовать мой дизайн с помощью этой прекрасной японской идеи?»
- «Как сделать это популярным во всем мире?»

На пути к успеху просто необходимо  
быть любознательным.

# Руководство к действию

## Задавайте вопросы

Не спешите получать ответы. Ученый-когнитивист Дэниел Виллингем сказал: «Мы так торопимся получить ответ, что не тратим достаточно времени на формулирование вопроса». Любознательность помогает задавать вопросы и находить ответы лучше тех, что может предложить нам Google. На фундаменте любознательности строится оригинальное знание, избегающее тривиальных объяснений и выводов.

## Попрощайтесь со скукой

Научите себя не терять интереса к событию, даже если чувствуете желание мысленно от него отключиться. И не путайте утрату внимания со скукой. Совершенно нормально, если на встрече или любом другом мероприятии вы в какой-то момент становитесь менее внимательным. Просто сделайте небольшой перерыв для упражнения на растяжку или глотка кофе. А вернувшись, постарайтесь больше не утратить интереса к происходящему. Всякое событие или обсуждение

рассматривайте как возможность чему-то научиться, что-то узнать или улучшить:

- Что вы видите такого, чего не замечают другие?
- Как можно сделать обсуждение интереснее?
- Что вы узнаете о людях, наблюдая за ними?

68

# Делайте то, что говорите

*Иногда люди не понимают, что за обещания  
они дают.*

Джон Грин

Всегда будьте верны слову. Делая то, что говорите, вы становитесь прекрасным примером надежного человека. А в наши дни доверие — очень важное качество, даже, я думаю, самое важное из всех. Чтобы его заслужить, нужно время, а вот лишиться можно в момент из-за одного неверного решения.

Каждый день ваше слово проверяется на прочность по разным поводам: вы обещаете отправить важное письмо или купить молока по пути домой. Конечно, время от времени все мы что-то забываем, хотя, если постоянно не выполнять мелких обещаний, это рано или поздно может подорвать доверие.

Гораздо сложнее, когда возникают проблемы с выполнением серьезных обязательств: всего одна ошибка может полностью разрушить доверие к вам. Например, вы завели любовную интрижку и ваш брак под угрозой; или вы забыли вовремя заполнить тендерное предложение для клиента, и компания лишилась выгодной сделки.

Такие ошибки могут далеко отодвинуть планы на успешную жизнь.

Всегда будьте верны своему слову.

# Руководство к действию

## Как минимум не соглашайтесь

Никогда не соглашайтесь на то, что не сможете выполнить. Авраам Линкольн попал в самую точку, сказав, что мы не должны обещать того, что не должны, чтобы нас не заставили делать то, что не можем. Если не уверены в своих силах, так и скажите. Всегда лучше ненадолго расстроить человека, сказав ему «нет», чем сильно разочаровать, не выполнив того, что обещали.

## Особым обещаниям — особое внимание

Чтите как святыню отношения, которые для вас важны: с супругом, детьми, родителями, близкими друзьями, начальниками и коллегами, с которыми ближе всего общаетесь по работе.

О тех, кто изо дня в день является частью вашей жизни, заботьтесь особо. Всегда старайтесь осознавать и помнить обещания и соглашения, которые даете или заключаете с близкими.

И главное — уделяйте особое внимание слову, которое дали или должны дать своей второй половине.

# Повремените, прежде чем нажать кнопку «отправить»

*Сравните отправку электронного сообщения и любовного письма, которое должен доставить почтовый голубь.*

*Не стоит и сравнивать.*

Брайан Колен

Вся наша жизнь — на работе, в общении с семьей и друзьями — вращается вокруг тысяч электронных писем, эсэмэсок и интернет-сообщений, которые мы отправляем друг другу. Мы пишем сообщения за едой, за рулем, на пробежке, во время деловых встреч и даже в туалете. Неужели кого-то еще удивляет, что иногда мы отправляем их не тому адресату или пишем не так, как следовало бы? Неслучайно — по крайней мере, у одного почтового клиента точно! — есть функция отзыва, отменяющая отправку письма уже после того, как вы нажали кнопку «отправить».

Я много работаю с руководителями, у которых есть сложности в электронной переписке. Один никогда не читает сообщений внимательно, другой пишет длинные непонятные письма, которые только путают коллег, а третий шлет сухие безличные однострочные сообщения.

Мы почти забыли, что общение стало мобильным и перешло в онлайн-режим относительно недавно. Нам еще многому надо учиться! Для начала возьмите себе за правило перед отправкой сообщения перечитывать его и ставить себя на место человека, который это получит. Возможно, вы найдете более удачные формулировки для своего послания.

Перед тем как отправить сообщение,  
перечитайте его.

# Руководство к действию

## Сказать или написать?

Конечно, написать электронное письмо или отправить СМС быстрее и легче, чем позвонить или встретиться. Главное — не жалеть о том, с кем, как и каким образом вы поговорили.

Выбрать правильный формат общения будет проще, если дать себе время заранее подумать вот о чем:

- Зачем вы хотите общаться с этим человеком?
- Какой отдачи вы ждете (например, просто сообщить информацию и получить ответ или поговорить)?
- С кем конкретно вы хотите пообщаться? Чей адрес будет стоять в строке «копия», а чей — в «скрытая копия»?
- Требуется ли это общение более личного участия — телефонного звонка или встречи? А может быть, это тот случай, когда нужно отправить письмо, написанное от руки?
- Главное, не пожалеете ли вы, что отправили электронное сообщение или СМС?

## Делайте черновики

Бывает так, что нужно отправить электронное письмо или СМС, которые могут разозлить, расстроить или обидеть получателя. Чтобы потом не жалеть, возьмите за правило не отправлять такие послания сразу, а сохранять в черновиках. Отложив телефон или отойдя от компьютера, забудьте о написанном на некоторое время. Через пару часов перечитайте черновик и решите, правильны ли формулировка и тон сообщения. Подумайте, что бы почувствовали вы, получив его.

# Подружитесь со своими страхами

*Я не должен бояться. Ибо страх убивает разум.  
Страх есть маленькая смерть, влекущая за собой  
полное уничтожение.  
Я встречу свой страх и приму его. Я позволю ему  
пройти сквозь меня.*

Фрэнк Герберт

Одно дело — бояться пауков, но мы ведь носим в себе и куда более серьезные страхи. И они способны расстроить наши планы на успешную жизнь. Страхи деструктивны. Вы можете прекратить попытки что-то делать из боязни провала или не будете проявлять инициативу, опасаясь, что вызовете насмешки.

Однако если знать, откуда у страхов ноги растут, можно докопаться до первопричин и победить их. Многие наши страхи прочно связаны с детством, с тем, как родители нас воспитывали. Одна моя хорошая знакомая боится любого дела, связанного с малейшей опасностью, потому что в детстве всегда ощущала мамин страх «а вдруг девочка

поранится». В итоге мысль о велосипедной прогулке или походе на каток до сих пор внушает моей подруге панический ужас.

Если бы меня попросили назвать только один вид страха, который не дает людям достигать целей, я выбрал бы страх успеха. Как сказала педагог и писатель Марианн Уильямсон, «наш самый глубинный страх не в том, что мы неполноценны. Наш самый глубинный страх в том, что мы сильны сверх всякой меры. Это наш свет, а не наша темнота пугает нас больше всего. Мы спрашиваем себя: кто я такой, чтобы быть выдающимся, великолепным, талантливым, потрясающим?»

Если знать первопричину страха,  
его можно понять и победить.

# Руководство к действию

## Не бойтесь своих страхов

Не притворяйтесь, что можете не замечать своих страхов, словно их не существует. Наоборот, говорите о них, шутите, высмеивайте, выворачивайте наизнанку. Так проще привыкнуть жить с ними и наперекор всему продолжать идти дальше. Есть старинная японская пословица: страх глубок настолько, насколько ему позволяет ваш разум. Все только в голове, и значит, вы можете скорректировать роль, которую страхи играют в вашей жизни.

Хотя на первый взгляд это и противоречит здравому смыслу, начните с попыток вживую испытать свои страхи. Делайте именно то, чего опасались, будьте тем, кем боялись быть, и говорите то, что никогда не решались сказать. Встать лицом к лицу со страхами — хороший способ борьбы с ними, это подтверждают многочисленные исследования.

Сделайте прямо сегодня то, чего боитесь больше всего. Поднимитесь на высокую смотровую площадку — так вы преодолеете страх головокружения. Публичное выступление поможет почувствовать себя увереннее, если вы всегда

боялись быть в центре внимания. Если у вас клаустрофобия, воспользуйтесь лифтом вместо привычной лестницы.

Так, изо дня в день, ваши главные страхи будут слабеть.

## **Возможно, вам нужна помощь профессионала**

Конечно, некоторые страхи слишком глубоки, и это может быть связано с паранойей или детскими травмами. В таких случаях может помочь психолог или психотерапевт. Распространенный метод лечения — когнитивно-поведенческая психотерапия (КПТ). С ее помощью проблема решается поэтапно, дробится на части, и в итоге человек освобождается от страхов.

# Говорите правду

*Что мы узнали о честности и порядочности, так это то, что правда имеет значение...*

*Поэтому ты не пойдешь легким путем и не будешь играть лишь по своим правилам... Успех не в счет, если ты не заработаешь его честно и справедливо.*

Мишель Обама

В 2002 году психолог Роберт Фельдман из Массачусетского университета продемонстрировал, что из каждых 10 минут разговора мы в среднем 2–3 минуты говорим неправду. Другие исследования на эту тему приводят разные результаты, но все они единодушны в том, что люди достаточно много врут.

Конечно, существуют разные проявления лжи: она может быть вполне безобидной и несущественной, а может быть и откровенно чудовищной, что сразу бросается в глаза. Но в любом случае ложь остается ложью, даже если мы прибегаем к ней во благо или во спасение. Иногда кажется, что постепенное привыкание к чужому вранью делает нас менее чувствительными к нему.

Каждую неделю в прессе появляются все новые истории об известных людях, которые в своей жизни так или иначе

агали или жульничали. И вполне логично после этого задать вопросом: а не есть ли такой путь к успеху самый быстрый? Ложь во имя лучшего результата может проявляться по-разному. Не так уж трудно:

- ... написать в резюме неправду о своей квалификации и опыте работы;
- ... высказать кому-то чужие идеи, выдав за свои;
- ... подделать справку о зарплате, чтобы получить кредит в банке;
- ... притвориться, что любишь человека, а на самом деле вступить с ним в брак из-за денег.

Многие достаточно легко живут с подобной ложью и даже вполне счастливы, считая свою неправду незначительным проступком или же изящным способом обмануть систему. Можете говорить и думать что угодно, но, если пойдете этим путем, ваш успех будет ненастоящим, подделкой. И все ваши победы не будут значить ровным счетом ничего.

Подлинный успех строится на порядочности, как здание на фундаменте. Если фундамент ненадежен, здание рано или поздно начнет рушиться.

Успех строится на порядочности,  
как здание на фундаменте.

# Руководство к действию

## Перестаньте обманывать себя

Самое время начать жить абсолютно честно. С сегодняшнего дня пусть ваша совесть просыпается и создает вам дискомфорт всякий раз, когда вы захотите соврать или сжульничать. Говорите правду, а если должны скрыть ее, то объясняйте почему.

Всегда будьте честны с собой. Перестаньте, стоя перед зеркалом, врать в глаза тому, кто смотрит на вас с той стороны. Бразильский писатель Пауло Коэльо очень хорошо это сформулировал: «Если вы хотите добиться успеха, нужно уважать одно правило: никогда не врите себе».

## У всякого действия бывают последствия

Если вы обманываете и хитрите, будьте готовы к последствиям, потому что рано или поздно вас уличат во лжи. Карточный домик вранья может быть невероятно хорош, но рассыпается в считанные секунды. Ваша репутация, карьерные

перспективы и, возможно, даже свобода разрушатся в два счета. Никто скоро и не вспомнит, что Лэнс Армстронг — семикратный победитель «Тур де Франс»\*.

Обманывая, человек никогда не знает наверняка, обнаружится его ложь или нет, и не в состоянии заранее просчитать, насколько серьезными могут быть последствия. Вы можете благополучно проработать всю жизнь, притворяясь, что у вас есть диплом о высшем образовании, а можете погореть с этим на первой же должности.

Будьте готовы ответить: сможете ли вы спокойно жить дальше, когда проявятся последствия вашей лжи? Ответ, кстати, должен быть «конечно, нет!».

---

\* Лэнс Армстронг — американский шоссейный велогонщик; единственный спортсмен, семь раз финишировавший первым в общем зачете «Тур де Франс». В 2012 году за применение допинга пожизненно дисквалифицирован и лишен всех спортивных титулов, полученных с 1998 года. *Прим. пер.*

# Станьте мастером своего дела

*Никогда не считайте себя специалистом настолько, чтобы перестать стремиться к новым знаниям и опыту.*

*Жизнь — это непрерывный процесс обучения.*

Денис Уэйтли

Каждый из нас в чем-то профессионал, мастер своего дела. Даже если единственное, в чем вы ежедневно тренируетесь, — это вредные привычки, вы оттачиваете их до совершенства. Успех придет, когда вы перестанете делать то, в чем не планируете быть экспертом. Например, не будете больше пытаться производить впечатление и лениться. И таким образом освободите в своей жизни место для занятий тем, в чем действительно хотите преуспеть, — пусть это будет, например, умение слушать других. Вы перераспределите внутреннюю энергию и используете всю возможную мотивацию на то, что мы условно назовем оптимальными направлениями для развития мастерства. И будете гордиться, когда вас назовут экспертом по одному из этих направлений:

- личные качества или принципы поведения: например, умение сопереживать, работать в коллективе ...
- навыки, необходимые в жизни: например, планирование домашних финансов, воспитание детей ...
- навыки, необходимые в работе: например, хорошее владение компьютером, способность вести проекты ...
- профессиональные знания в какой-либо области: например, проектирование, сестринское дело, право ...

Вы можете стать настоящим знатоком в какой-то одной области или же развить навыки и получить знания сразу в нескольких. Я двигался от финансовой сферы к подбору кадров, потом пришел к консультированию и все это время оттачивал стратегическое мышление, навыки оптимального ведения бизнеса и руководства людьми. Сейчас все эти знания и умения помогают мне успешно работать в сфере консультирования руководящего состава компаний.

Успех придет, когда вы перестанете делать то, в чем не планируете быть экспертом, и освободите в своей жизни место для занятий тем, в чем хотите преуспеть.

# Руководство к действию

## Эксперт — но в чем?

Экспертом в какой области вы хотите стать? Подумайте, какие или иные навыки и знания помогут вам стать успешным человеком. Чем больше вы будете учиться, тем яснее начнете понимать, в чем именно хотите досконально разбираться и что уметь. Если вы пока не можете определиться, попытайтесь добиваться успехов во всем, чем бы ни занимались. Мои слова не противоречат здравому смыслу: гораздо легче стать экспертом в том, что нравится, чему отдаешь всю душу.

## Планомерная работа

Чтобы в чем бы то ни было накопить опыт, нужно много практиковаться. Как сказал Уильям Клемент Стоун\*, «пытайтесь, пытайтесь, пытайтесь и не останавливайтесь — это правило, которому должен следовать каждый, кто хочет стать экспертом в чем угодно». В свое время необычайно

---

\* Уильям Клемент Стоун (1902–2002) — бизнесмен, филантроп, автор книг по саморазвитию. *Прим. ред.*

много было написано о том, что для достижения любого настоящего мастерства необходимо не менее 10 тысяч часов практики. Последние исследования развенчали этот миф, тем не менее вы должны понимать, сколько времени потратите на практическую подготовку. Вопрос спорный, но в любом случае «за ночь перед экзаменом» ни мастером, ни экспертом вы не станете. Придется быть упорным, многократно повторять какие-то операции, нужно будет получать оценки за результат своих усилий, а для этого обязательно понадобится наставник.

И наиболее важное: необходимо учиться извлекать пользу из неудач и ошибок, превращать их в полезный опыт. Мне, кстати, очень нравится мысль, что эксперт — это тот, кто сделал больше всего ошибок.

## Делитесь опытом и знаниями

Учите других тому, что сами хотите знать досконально. Вероятно, вы спросите: как же можно преподавать то, что сам еще не до конца освоил? Но само понятие «эксперт» довольно относительно — каждый может стать в своем деле лучше других. Начав делиться с кем-то своими знаниями и уникальным опытом, вы сами лучше поймете все, что уже накопили, и упорядочите собственные навыки. При этом неважно, чему вы собираетесь учить — ремонтировать дом или заполнять налоговую декларацию.

# Извинитесь, если неправы

*Человек должен быть достаточно велик, чтобы признавать свои ошибки, достаточно умен, чтобы извлекать из них пользу, и достаточно силен, чтобы исправлять их.*

Джон Максвелл

Умение поднять руки вверх, открыто признать себя виноватым и извиниться — проявление зрелости и мудрости. Очень многие отказываются сознавать свою неправоту, предпочитая обвинять других и не брать на себя ответственность за собственные ошибки.

Почему вам так сложно извиняться? Чего вы боитесь? Попросить прощения — это не слабость или бесхарактерность, а ровно наоборот. Упорно не извиняясь за ошибки, которые, вероятно, кого-то обидели, вы демонстрируете не принципы, а бесчувственность и упрямство.

Работая с людьми, которым сложно просить прощения, я вижу, что в глубине души они всегда сознают свою неправоту. Чувствуют, что следовало бы извиниться, но гордость и самолюбие не дают им с раскаянием произнести: «Простите меня». Между тем признание себя неправым и прощение освобождают нас, мы перестаем чувствовать вину и обиду.

Признание своей вины  
и прощение освобождают вас.

# Руководство к действию

Пусть ваши извинения  
будут искренними

Вот верные признаки мудрости, твердого характера и порядочности:

- всегда говорить обиженному вами человеку, что вы сожалеете о том, что сделали;
- быть честным и, если нужно, принести публичные извинения;
- извиняться искренне: просьба о прощении должна быть продиктована истинным намерением его получить;
- предложить исправить ситуацию.

## Слов недостаточно

Недостаточно признать свою вину и попросить прощения. Чтобы пострадавшей стороне стало легче, вы можете открыто, без недоговоренностей добавить, что никого

не обвиняют без причины. Однако доказать, что ваше намерение извиниться искреннее, можно только делом:

- искупите свою вину. Почините, если что-то сломали; компенсируйте расходы на вещь, испорченную по вашей вине; прилюдно извинитесь перед друзьями или коллегами, которым доставили неприятности; отправьте подарок или открытку с извинениями человеку, которого расстроили;
- не допускайте такого же обидного поведения, когда ситуация повторится. Возможно, вам придется сделать усилие, чтобы не забыть про чей-то день рождения, вовремя прийти на встречу или вести себя тактично с сестрой на семейном ужине.

# Не теряйте связи со старыми друзьями

*Одно из прекраснейших качеств дружбы — понимать и быть понятым.*

Луций Анней Сенека

У индейцев есть пословица: «Не позволяйте дороге дружбы зарастать травой»\*. Делайте все возможное, чтобы поддерживать отношения с друзьями. Люди, близкие вам по духу, с которыми вы общаетесь много лет, — хорошая опора в жизни. Здорово, когда есть те, с кем можно поговорить в любой момент и по любому поводу. И кстати, это не обязательно закадычные друзья детства — хорошие знакомые тоже важны. Поддерживая с ними связь, вы поймете, как со временем крепнут эти отношения.

---

\* По другой версии, эти слова принадлежат Платону, хотя, конечно, ни подтвердить, ни опровергнуть это достоверно не представляется возможным. *Прим. пер.*

Друзья помогают нам быть теми, кто мы есть, напоминают о лучшем, что было с нами в прошлом, когда мы делились друг с другом прекрасными мечтами и сокровенными тайнами.

С друзьями вы обретете почву под ногами. Возможно, они знают вас с тех пор, когда вы только начинали дело, в курсе всех ваших проблем, были свидетелями ваших взлетов и падений. Это наделяет их привилегией быть для вас учителями или советчиками. Общее прошлое помогает хранить доверительные отношения. А когда есть доверие, всегда легче открыться и выпустить на волю свои страхи, рассказать о любых тревогах и заботах.

Делайте все возможное, чтобы поддерживать отношения с друзьями.

# Руководство к действию

## С кем вы можете восстановить отношения?

Вспомните, с кем из хороших друзей вы потеряли связь. Благодаря современным технологиям вы можете их найти, если захотите. Быстрый поиск в Google, Wikipedia, Facebook или LinkedIn могут натолкнуть вас на кого-то, с кем вы раньше общались, а теперь хотите восстановить отношения.

## Убедитесь, что дружеские отношения сохранились

Возьмите на себя инициативу и попробуйте разыскать старых друзей. Выясните, помнят ли они вас, дорожат ли вашей дружбой и хотят ли ее возобновить. Но будьте готовы и к их решению не восстанавливать былых отношений с вами.

Не принимать такое близко к сердцу трудно, но все же постарайтесь, чтобы это не слишком вас задело. Причина может быть не лично в вас, а в том, что вы напоминаете своим друзьям о прошлом, в которое они не хотят возвращаться. Вдруг он или она сейчас женат или замужем, а общение с вами пробуждает воспоминания о беззаботных старых временах, которые им хотелось бы вспоминать пореже.

75

# Смотрите на вещи шире

*Постарайтесь не упускать перспективу из виду, даже когда все вокруг сначала рушится, а потом возвращается к исходному виду.*

Ричард Карлсон

Мы часто расстраиваемся из-за пустяков. Недостаточно прибавили зарплату или заняли любимое парковочное место — иногда даже мелочи сильно действуют на нервы.

Писатель Деннис Шарп задался вопросом: «Почему мы закикливаемся на малозначительных вещах, когда вокруг так много важного?» Ответ отчасти заключается в том, что влияет на нас в данный момент. Порой мы не видим картины в целом, упускаем что-то из виду. Настолько концентрируемся на какой-то мелочи, что забываем смотреть вокруг. Как если бы пришли в театр и наблюдали лишь часть представления.

Консультируя людей, волнующихся по пустякам, я часто прошу их подумать над вопросом: «Будет ли это иметь значение завтра, на следующей неделе или через год?» Если под таким углом смотреть на сиюминутные проблемы, начинаешь воспринимать их более объективно.

Спрашивайте себя: «Будет ли это иметь для меня значение завтра, на следующей неделе или через год?»

# Руководство к действию

## Поднимитесь на балкон

Представьте, что вы в театре смотрите на сцену прямо от рампы и вам видны и слышны мельчайшие огрехи в игре актеров или музыкантов. Не правда ли, это раздражало бы вас и отвлекало от представления? А теперь мысленно поднимитесь на балкон и продолжайте смотреть оттуда. Вид с балкона меняет взгляд на сцену: вы видите происходящее во всем его великолепии и никакие мелочи не отвлекают вас, как раньше. Это все тот же спектакль, но взгляд с другого расстояния изменил ваше впечатление о нем.

Аналогично поступайте и с мелкими жизненными неурядицами. Иногда задавайтесь вопросом: «По большому счету, стоит ли расстроившее меня событие того времени и внимания, которое я ему уделяю? Правда ли, что плохая работа коллег так уж безоговорочно плоха? Неужели начать встречу попозже — действительно такая глобальная проблема?»

## Будет ли это что-нибудь значить к концу дня?

Если вам сложно смотреть на вещи со стороны и вы по-прежнему нервничаете и злитесь по любому поводу, постарайтесь хотя бы вспомнить, как, в сущности, коротка наша жизнь. На смертном одре вам ведь будет безразлично, что высокую должность, которой вы достойны, предложили Джону, а ваш дом на фоне свежевыкрашенного соседского выглядит обшарпанным.

Защищайте себя от ненужных стрессов, волнений и негативных эмоций:

- игнорируйте все, что вас обычно раздражает;
- позвольте собеседнику выиграть спор;
- закройте глаза, сосчитайте до десяти и подумайте о чем-нибудь приятном;
- посмейтесь над собой вместо того, чтобы воспринимать все слишком серьезно;
- предложите собеседнику тоже «посмотреть спектакль с балкона».

# Будьте сторонником технологий

*Технологии — это костер, собравшись у которого мы рассказываем друг другу свои истории.*

Лори Андерсон

Современный мир все больше зависит от технологий. То, что еще несколько лет назад было из области фантастики, сегодня прочно вошло в обиход. Например, видеозвонки или бытовая техника, управляемая через интернет. Безусловно, использование продвинутых технологий помогает жить более яркой и полной жизнью, позволяет в любой точке мира вести дела с ноутбука, а со смартфона контролировать систему домашнего отопления. Благодаря развитию технологий нам год от года доступно все больше удобных решений и возможностей.

Конечно, у современных технологий есть и свои недостатки. Как написала Кэрри Сноу\*, «технологии — сомнительная штука. Одной рукой они приносят вам дары, а другой — вонзают нож в спину». Безусловно, техни-

---

\* Кэрри Сноу — американская киноактриса и сценарист. *Прим. ред.*

ческие средства дают больше свободы, но одновременно и порабощают. Вы не одиноки в своих жалобах на севший аккумулятор смартфона, оставивший вас без связи в самый ответственный момент, или на зависшую онлайн-анкету, из-за чего пришлось заново вводить кучу персональных данных, или на серьезный ущерб, нанесенный компьютерными мошенниками, вредоносными программами и вирусами.

И все-таки максимально эффективное использование преимуществ современных технологий повышает производительность, дает возможность всегда быть на связи, в курсе последних новостей, а значит, помогает оставаться успешным.

В полной мере используя преимущества современных технологий, вы остаетесь успешным.

# Руководство к действию

## Смотрите в будущее позитивно

- Поймите, сегодня у вас нет особого выбора использовать современные технологии или нет. Сейчас все — от банковских операций до бытовых покупок — происходит онлайн, поэтому нет смысла отвергать плоды прогресса.
- Не убеждайте себя, что появление любого нового устройства, приложения или технического решения обязывает вас сразу же начать им пользоваться.
- Внимательно разберитесь, какие современные технологии вам доступны и как вы можете использовать каждое устройство или сервис с максимальной выгодой.
- Интересуйтесь новыми разработками, наблюдайте, какие гаджеты нравятся вашим детям, попробуйте «поиграть» с новейшей моделью смартфона, ненадолго попросив ее у друга. Будьте открыты новым идеям, старайтесь быть в курсе того, что творится в мире технологий и какая от этого может быть польза.

- Самостоятельно выбирайте новые устройства и приложения. Не покупайте «умные часы» только потому, что они есть у всех, с кем вы ходите в спортзал. Не идите на поводу у толпы.
- Пользуйтесь интернетом умно, защитившись от возможного мошенничества: кражи реквизитов виртуального счета, взлома аккаунта в соцсетях и рассылки спама от вашего имени.
- На всех своих гаджетах и сайтах используйте пароли, которые сложно отгадать.

# Будьте настойчивы и не сдавайтесь

*Самая большая наша слабость заключается в том,  
что мы быстро сдаемся.*

*Верный путь к успеху — всегда пробовать еще раз.*

Томас Эдисон

Если вы довольны статусом обычного среднестатистического студента, работника, супруга, начальника, спортсмена или друга, то продолжайте следовать за большинством. Читайте книги по диагонали, не тратьте время на отработку презентации и вообще делайте лишь необходимый минимум, позволяющий как-то перебиваться. Большинство людей слишком легко пасуют перед трудностями и после первого же отказа, неудачи, сбоя или разочарования не предпринимают еще одной попытки.

Легче легкого бросить что-либо делать, придумав отговорку типа «я уже давно нашел бы работу, но у меня слишком редкая специальность», «я бы потренировался и поучаствовал в благотворительном забеге, но очень занят». Стремясь достичь чего-то в жизни — особенно если в глубине души вы безумно хотите именно этого, — никогда

не останавливайтесь и не сдавайтесь слишком быстро. Ведь никогда не знаешь, насколько близка заветная финишная ленточка. Поэтому будьте настойчивее. Всегда ощущайте себя тем, у кого в запасе еще одна попытка, кто продолжает действовать, даже когда остальные уже давно опустили руки. Настоящее упорство в конечном счете приведет вас к нужному результату.

Никогда не останавливайтесь  
и не сдавайтесь слишком быстро.

# Руководство к действию

## Почувствуйте приближение точки невозврата

Научитесь распознавать состояние, когда вы ближе всего к точке невозврата, готовности все бросить и уйти. В этот момент вам нужно справиться с тем, что не дает предпринять новую попытку. Необходимо во что бы то ни стало настоять на желании продолжать.

Если вы поняли, что этот момент настал, значит, готовы к нему.

Чтобы продолжать действовать, вам, возможно, придется бороться с чувством разочарования, физической и душевной болью, внезапными мыслями о невозможности успеха, неодолимым желанием сбежать и спрятаться от всего и всех, навязчивой потребностью быть как те, кто уже сдался.

В такие моменты обращайтесь к друзьям, коллегам или семье — они поддержат вас в вашем упорстве, напомнят, как важны ваши мечты и цели.

## Будьте толстокожим

Смотрите в корень и будьте готовы пропускать мимо ушей любые попытки вас отговорить, от кого бы они ни исходили — от людей или вашего внутреннего голоса:

- «Ты уже достаточно сделал, хватит»
- «Нет необходимости идти дальше»
- «Всегда можно попробовать в другой день»
- «Не надо выделяться и стараться быть впереди всех»
- «Перестань, ты и так достаточно успешен...»
- «Зачем ты из кожи вон лезешь?»
- «Ты никогда не добьешься успеха, так стоит ли пытаться?»

Поймите, каким бы неприятным открытием это для вас ни стало: многие из тех, кто вас отговаривает, просто боятся, что вы превзойдете их, заткнете за пояс; возможно, они завидуют тому, чего вы способны достичь, и не в состоянии принять сам факт, что кто-то может быть упорнее их. Пусть чужие сомнения никогда не заставят вас прекратить попытки воплотить мечту.

# Остерегайтесь зависимости

*Все, на чем вы заикливайтесь настолько, что забываете об остальных делах, нужных для семьи, друзей, учебы или работы, — это и есть зависимость.*

*И переписка со смартфона не исключение.*

Дейл Арчер

На протяжении жизни каждый может поддаться разным зависимостям. Некоторые из них безвредны и безобидны, но какие-то буквально убивают. Карл Юнг утверждал, что плоха любая зависимость, будь то алкоголизм, морфинизм или идеализм. Не стану спорить с философом, но, на мой взгляд, важно, как человеку живется и работается с его зависимостями.

Традиционные пагубные привычки — алкоголизм и курение — сегодня постепенно отходят на второй план, их место все чаще занимают гаджеты и интернет. Вероятно, вы замечали и в себе, и в окружающих огромное количество разнообразных проявлений потенциально навязчивого состояния:

- человек все время работает, кажется, что вообще никогда не уходит домой;
- человек постоянно ходит по магазинам, и ему никогда не хватает денег до конца месяца;
- подросток все время бодрствования проводит за компьютерными играми;
- умный человек ощущает потребность ежеминутно демонстрировать, что он умен.

Какие зависимости есть у вас? Могут ли зависимость или навязчивое состояние повлиять на ваш успех? Даже если ответите «нет», подумайте, какие из сегодняшних привычек рискуют со временем превратиться в одержимость или зависимость.

Могут ли зависимость или навязчивое состояние повлиять на ваш успех?

# Руководство к действию

## Сознайтесь!

Честно признайтесь себе, какие особенности поведения проявляются у вас часто, что вы делаете машинально, чем одержимы. Сегодня же проведите тщательную ревизию своих привычек и моделей поведения. Составьте их список.

Когда список будет полным, прокомментируйте каждый его пункт на предмет того, как это влияет на вашу жизнь, а также:

- на то, каким вас видят другие;
- вашу способность продуктивно работать;
- отношения с людьми;
- ваше здоровье;
- способность достигать целей и реализовывать планы на будущее.

Настал решающий момент для ответа: насколько важно избавиться от навязчивого поведения и пагубных привычек? Есть ли у этих привычек негативные последствия, которые могут заставить вас с ними бороться?

## Иногда достаточно простого чувства меры

Некоторые пагубные привычки и зависимости можно победить, просто умерив свой пыл или уменьшив количество того, что вредно. Например, вполне реально побороться с желанием выигрывать все споры, не так уж трудно сократить количество алкоголя в выходные и можно попробовать не плакать по любому поводу.

## Обратитесь за помощью

Если ваша зависимость настолько сильна, что вы не способны контролировать свои действия и желания, то самостоятельно от нее не избавиться. В таких случаях причины могут быть глубинными и иметь психологическую природу, а значит, потребуется помощь психотерапевта. К счастью, сейчас существуют группы психотерапевтической поддержки для людей с разными типами патологических пристрастий — к азартным играм, сексу, шопингу, наркотикам, алкоголю, жестокому обращению в семье и так далее. Многие работают по модели групп анонимных алкоголиков с их 12-ступенчатой системой восстановления. Искренность и глубокое самопознание — важная часть рабочего процесса.

# Проводите больше времени на природе

*Глубже взгляните в природу, и тогда вы лучше все поймете.*

Альберт Эйнштейн

Исследование, проведенное в 2009 году журналом *Journal of Epidemiology and Community Health*, показало, что человек, который живет или работает рядом с парком или лесом, гораздо меньше подвержен тревогам и стрессу. Японцы называют это «окунуться в природу». Даже просто гуляя среди цветов и деревьев, вы снижаете кровяное давление и уровень стресса. У загородных прогулок масса плюсов.

- Естественный солнечный свет положительно влияет на общее состояние, дает необходимый организму витамин D, улучшает цвет лица. Свежий воздух благоприятно влияет на легкие, а это, в свою очередь, повышает иммунитет.
- Время, проведенное вдали от города и технологий, делает нас счастливее. На природе мы в ладу с собой, наши эмоции стабилизируются. Мы можем

пережить катарсис, работая или общаясь с кем-то у реки или под столетним деревом.

На природе раскрывается душа и проясняются мысли. Я часто работаю с клиентами не в переговорных комнатах или ресторанах, а в парке или около воды. И тогда наш диалог получается более открытым и вдумчивым, возникают новые идеи. Природа напоминает нам о спокойствии, терпении, о том, что на все нужно время. Все, что окружает нас в лесу, растет медленно, но верно, следуя временам года. Как сказал американский писатель и натуралист Хэл Борланд, «изучая деревья, я понял, что такое терпение. Изучая траву, я могу оценить настоящую выносливость».

На природе раскрывается душа и проясняются  
мысли.

# Руководство к действию

Бывайте на природе так часто, как позволяет вам образ жизни. Есть много способов стать к ней ближе, назову три моих любимых.

## Займитесь садоводством

Бывать на природе не значит уезжать далеко. Можно пойти в ближайший парк или поработать на балконе с видом на деревья, растущие перед домом.

И конечно, отличный способ приблизиться к природе — проводить время в саду или огороде. Это может быть и собственный сад, и сад друзей, да просто горшки с цветами на подоконнике. Нет ничего, что давало бы больше энергии и жизненных сил, чем несколько часов работы на земле: поливать, пропалывать или удобрять растения, обрезать побеги, кормить птиц...

Пачкать руки в земле — лучший способ снять напряжение, отвлекаться от ежедневных проблем, быть здесь и сейчас.

## Проводите отпуск на природе

Моя двоюродная сестра обожает ездить в отпуск куда-нибудь подальше от цивилизации — на остров Скай, Фолклендские острова или в Аризонскую пустыню. Ей нравится часами сидеть на природе или наблюдать за птицами. Почему бы не последовать ее примеру, не сбежать от огромных отелей и современных городов и не провести отпуск в естественной тишине? Лучший способ восстановиться после болезни, эмоционального перенапряжения, стресса или пережитого несчастья — отдохнуть на природе.

## Смотрите на звезды

Найдите место, где воздух чист и можно во всей красе наблюдать Вселенную — звездное небо и протянувшийся по нему Млечный Путь. Телескоп, конечно, пригодится, но он не обязателен. Уверен, глядя на звезды, вы почувствуете трепет и лишний раз убедитесь, насколько мелки ваши проблемы. На фоне этой величественной картины все заботы померкнут. Иногда смотреть на звезды — отличный способ перестать преувеличивать масштаб своих неприятностей.

# Рационально используйте свой разум

*Все мы гении. Но если вы будете судить о рыбе по ее способности лазать по деревьям, она всю жизнь проживет с верой в свою глупость.*

Альберт Эйнштейн

Оценивая свои умственные способности, мы сознаем, что в каких-то сферах чувствуем себя увереннее, чем в других. Например, вы прекрасно разгадываете кроссворды, но при этом разобраться в инструкции к бытовой технике для вас затруднительно. Вы решаете на работе сложнейшие задачи, требующие больших умственных усилий, но теряетесь с ответами на вопросы, которые наперебой задают трое ваших детей.

Согласно теории Кеттелла — Хорна — Кэрролла\*, у нашего мозга есть 10 широких способностей, которые, в свою

---

\* Теория Кеттелла — Хорна — Кэрролла — одна из влиятельных теорий в области изучения человеческого интеллекта, посвященная структуре познавательных способностей. Названа по именам авторов — психологов Раймонда Кеттелла, Джона Хорна и Джона Кэрролла. Основана на большом количестве исследований, проведенных за 70 лет. *Прим. ред.*

очередь, делятся на 70 ограниченных — начиная с того, насколько быстро вы обрабатываете информацию, и заканчивая взаимодействием с незнакомой информацией. Однако чтобы добиться успеха, совсем не обязательно оттачивать все 70. Задача совсем не в том, чтобы знать, насколько вы умны, а скорее в том, чтобы понять, какие интеллектуальные способности вам нужны, чтобы стать успешным в определенных сферах жизни. Вы обладаете всеми нужными вам качествами? И знаете, как их применять? Или вам необходимо развивать их с нуля?

Любое новое дело требует от нас больших умственных усилий, чем раньше. Не обязательно быть лучшим во всем, но осознанное развитие умственных способностей в тех областях, которые нужны для успешной жизни, принесет огромные плоды.

Осознанное развитие умственных способностей в тех областях, которые нужны вам для успешной жизни, принесет огромные плоды.

# Руководство к действию

## Развивайте то, что вам дано

Чтобы достичь успеха, сконцентрируйтесь на своих сильных сторонах и одновременно развивайте то, что необходимо для достижения цели. Подумайте, к чему вы стремитесь и какие интеллектуальные навыки для этого требуются более всего. Определив, что вам нужно, сосредоточьтесь на этом внимании.

Можно попытаться развить и другие способности, которые у вас слабы, даже если вы не считаете, что они вам когда-нибудь пригодятся. К примеру, фотографическая память — казалось бы, не такое уж обязательное качество, но ведь никогда не знаешь, в какой момент она может понадобиться. Поэтому делайте упражнения на развитие памяти — хотя бы просто ради удовольствия.

Потратив время на развитие общих умственных способностей, вы к тому же здорово повысите свою самооценку и боевой настрой. Кроме того, исследования подтверждают, что подобные упражнения замедляют развитие таких серьезных недугов, как слабоумие и болезнь Альцгеймера. Найдите время на задачки для ума, например на кроссворды,

головоломки вроде sudoku или на интеллектуальные игры — шахматы или нарды. Постоянно стремитесь выучить что-то новое, все время ставьте перед мозгом задачи, держа его в тонусе.

## Не выпендривайтесь

Просто быть умным недостаточно, и, даже если вас пригласили в Менсу\*, это еще не гарантия успеха в жизни. Нужно уметь применять свои интеллектуальные способности в общении с людьми. Придется проявлять смекалку, понадобится хорошая порция здравого смысла и развитый эмоциональный интеллект.

Независимо от того, насколько вы действительно умны или считаете себя таковым, никогда не унижайте других, не допускайте, чтобы рядом с вами кто-то почувствовал себя глупцом. Это неправильное использование знаний, которое сделает вас в глазах людей высокомерным снобом, снизшедшим до общения с теми, кто ниже его по интеллекту. И от вас могут отвернуться.

---

\* Клуб Менсы основан в 1946 году в Оксфорде (Великобритания). Это старейшая, крупнейшая и самая известная организация для людей с высоким коэффициентом интеллекта, входящих в 2 процента самых умных людей планеты. *Прим. пер.*

# Сосредоточьтесь на репутации, а не на рейтинге

*Мне все равно, нравлюсь я людям или нет.*

*Я на Земле не для того, чтобы соревноваться  
за звание «Мистер популярность».*

*Я здесь для того, чтобы стать лучшим человеком.*

Таб Хантер

Мы живем в мире, где количество «лайков» играет все более значимую роль. Стараниями Facebook, YouTube и Instagram стремление взрослого человека получить максимум комментариев или «лайков» считается нормой. Неужели мы действительно так хотим, чтобы все нас замечали и любили? До какой степени? Популярность подобного рода сохраняется очень недолго, и если вы стремитесь к ней, то попросту отвлекаетесь от поисков настоящего счастья, удовлетворения своих желаний и собственного роста. Как сказал американский журналист Хорас Грили, «слава испаряется, популярность проходит, богатство улетучивается. Только одна вещь выдерживает испытание временем — это характер».

Телевидение просто заполнили разнообразные реалити-шоу, где выбирают лучшего певца, танцора, повара... Это заставляет нас, зрителей, считать, что стремление к популярности необходимо. В наших головах закрепляется идея набрать как можно больше голосов — просмотров или «лайков» в соцсетях. Но можем ли мы утверждать, что тот, кого в Twitter читают 100 тысяч человек, счастлив и доволен собой? Признаком чего является виртуальная слава? Количество «лайков» демонстрирует только то, что энное число людей мимоходом взглянули на вашу фотографию и кликнули на значок «нравится».

Как долго королева выпускного бала, староста года или лучший спортсмен сезона испытывают удовлетворение, чувствуют себя успешными и счастливыми только от того, что выиграли некое состязание в популярности? Актриса Миа Васиковска очень хорошо сказала по этому поводу: «Популярность очень противоречива. То она есть, то ее нет. Она приходит волнами».

Только одна вещь выдерживает испытание  
временем — это характер.

# Руководство к действию

## Добейтесь признания у самого себя

Единственный человек, у которого вы должны добиваться признания, — вы сами. Научитесь ценить и любить себя, принимать таким, как есть.

Способ, который вы выбираете для самовыражения, должен быть полезен и удобен вам.

Перестаньте идентифицировать себя с тем, что про вас говорят и думают другие. Загляните внутрь себя, пусть вас определяют собственные мысли и чувства.

Научитесь не расстраиваться, когда то, что вам симпатично, не нравится другим. Те, для кого вы важны, не будут думать о вас хуже и не перестанут любить вас за то, что вы поступаете, как вам хочется, даже если речь идет о странной татуировке во всю спину, внезапном решении не пользоваться косметикой или бросить работу ради воплощения сумасшедшей мечты.

## Делайте то, что нужно вам, даже если это непопулярно

Все мы дорожим любовью окружающих, поэтому очень нелегко убедить себя совершить нечто, что может не понравиться близким или кого-то огорчить, ведь они могут от нас отвернуться. Поэтому мы позволяем себе такое нечто крайне неохотно. Чем вы жертвуете, делая «то же, что все» или «то, чем семья будет гордиться»? Какую часть себя прячете?

Совсем необязательно идти с коллегами выпивать после работы только ради того, чтобы не отрываться от коллектива; не стоит слепо следовать моде, чтобы непременно вписываться в компанию, или слушать ту же музыку, читать те же книги, ходить в те же рестораны, что и все.

Начиная с сегодняшнего дня выбирайте лишь то, что вам нравится или помогает достичь вашей цели, исполнить мечту. Если жизнь для вас — соревнование в популярности, то пусть единственным судьей в нем будете вы сами.

# Распрощайтесь с теми, кто отравляет вам жизнь

*Токсичные отношения не только делают нас несчастными.*

*Они портят наши взгляды и подход к здоровым отношениям, не давая осознать, насколько все может быть лучше.*

Майкл Джозефсон

В 38-й главе я говорил о том, что нужно избегать загрязненной окружающей среды. Но не меньшая опасность — люди, омрачающие ваше жизненное пространство. В их числе могут быть и друзья, и члены семьи, и коллеги, которые отравляют вам существование: опровергают, завидуют, постоянно ноют, хотят получить, ничего не отдавая. Конечно, у всех бывают минуты слабости, но если разрушающее поведение

человека рядом с вами или по отношению к вам постоянно и настойчиво, то его уже можно оценивать как токсичное.

Наверняка вы сталкивались с кем-то подобным:

- коллегами, которые считают, что всегда правы;
- родителями, привыкшими унижать своего ребенка, с пренебрежением относиться к его желаниям и целям, говорить, что ничего путного из него не выйдет;
- приятелями, которые не говорят вам правды;
- родственником или знакомым, который считает нормальным, если вы тратите на него свое время, силы, деньги, но всегда находит отговорки, когда вам что-то нужно от него;
- другом, постоянно диктующим, что вам делать и думать;
- человеком, который с ловкостью вынуждает вас делать что-то, чего вы не хотите.

В моей практике нередко встречи с теми, кому нелегко дается разрыв связей с неприятными или злыми людьми из ближнего окружения. Может, и вам пришло время распрощаться с токсичными отношениями?

Самая большая опасность — люди, которые отравляют вашу жизнь.

# Руководство к действию

## Самое время проснуться

Всегда есть соблазн видеть в знакомом или близком человеке только хорошее, находить разумные объяснения его дурному поведению. Но настала пора посмотреть правде в глаза. Вместо поиска оправданий для кого-то сосредоточьтесь на том, что хорошо для вас, вашего душевного равновесия, спокойствия и здоровья.

Вы единственный, кто может определить, насколько токсично для вас чье-то поведение, и решиться разорвать эти вредные отношения, чтобы не отравлять больше свою жизнь и не задыхаться от присутствия в ней такого человека. Конечно, только вы можете выбирать момент, когда эти неприятные отношения будут прерваны, но у меня есть хорошее предложение: сейчас — самое подходящее время.

## Вежливо откажитесь

Не вините себя и не оправдывайтесь за то, что отказали «токсичному» другу в ответ на приглашение куда-то вместе сходить или пропустили малоприятное вам семейное

сборище. Люди, влияющие на вас негативно, все равно никогда не согласятся, что это так. Поэтому лучше не спорить с ними, а вежливо сказать, что вы уже приглашены в другое место.

## Меньше общайтесь

Среди вредных для вас отношений есть такие, которые нельзя прервать совсем, но постарайтесь хотя бы ограничить их влияние. Не приглашайте неприятных вам людей в гости, не зовите на деловые встречи, когда такое возможно, и старайтесь проводить с ними как можно меньше времени. Навещая «токсичных» родственников, не оставайтесь у них ночевать.

# Учитесь у бабушек и дедушек (пока не поздно)

*У каждого должен быть хоть один человек, который  
найдет слова благословения, даже когда всё против нас.  
Для меня таким человеком была бабушка.*

Филлис Теру

Вам повезло, если у вас есть бабушки и дедушки, с которыми можно общаться, которые заботятся о вас, любят и наставляют на путь истинный. Они могут передать вам свою мудрость, понимание жизни, научить ко многому в ней относиться иначе. Ваши близкие старшего поколения воспринимают реальность гораздо адекватнее, чем вы могли предположить. В вас течет их кровь, вы унаследовали от них многие черты характера, знания и устремления. Именно они лучше чем кто бы то ни было знают ваших родителей и могут помочь преодолеть трудности в семейном общении.

Вы вряд ли сумеете обмануть бабушку и дедушку там, где это без труда удастся с друзьями, братьями-сестрами или родителями. Вероятно, потому, что за плечами

у старших слишком большой жизненный опыт и мудрость, позволяющие видеть вас насквозь и не попадать, как остальные, в ловушки ваших обычных отговорок, оправданий и объяснений.

Вы с детства привыкли доверять бабушке и дедушке, и на протяжении всей жизни они умеют поддерживать вас, как никто другой. Доверие помогает вам быть с ними абсолютно откровенным, делиться мечтами и идеями, обсуждать свои страхи и проблемы.

Прожив долгую жизнь, бабушки и дедушки куда более философски, чем вы, смотрят на отношения между людьми, на радость и отчаяние, болезни и смерть, катаклизмы и перемены, неудачи и успехи. Они прочнее стоят на земле и меньше, чем ваши более молодые родственники или друзья, подвержены эмоциям, а значит, лучше других могут помочь разобраться с жизненными проблемами и открыть вам глаза на потенциальные возможности.

Ваши бабушки и дедушки могут передать вам свою мудрость, понимание жизни и научить  
    ко многому в ней относиться иначе.

# Руководство к действию

## Проводите время с бабушками и дедушками...

Не жалейте усилий, чтобы проводить с бабушками и дедушками больше времени. Так, чтобы во время этих встреч вы успевали расслабиться и стать самим собой, поделиться успехами и неудачами, выслушать их мнение и рассказы о прошлом.

Подумайте о том, чтобы съездить куда-нибудь вместе со стариками. Однажды мы с моей бабушкой, маминой мамой, вдвоем путешествовали на машине из Йоркшира в Уэльс. Побывали в местах, где она когда-то жила, встретились с ее бывшими соседями, зашли в школу, где училась моя мама. Это на многое открыло мне глаза и многому научило. Такие путешествия помогают яснее представить себе прошлое родителей и их семей, а значит, понять, откуда идут родовые корни.

## ...и не только с родными

Возможно, ваших дедушек и бабушек уже нет в живых или же они слишком немощны для частого общения с вами. А как насчет пожилых друзей семьи или других родственников, которых вы знаете много лет? Недавно я разыскал несколько ныне здравствующих братьев и сестер моего деда по отцовской линии, чудесно провел с ними время, и это помогло мне лучше узнать прошлое семьи. Подумайте, с кем из старшего поколения знакомых и родственников вы могли бы пообщаться?

## Собирайте истории

Попросите кого-нибудь из пожилых родственников рассказать вам истории из жизни, которые они хранят в своем сердце. Это бесценный опыт. Такие воспоминания рожают эмоциональную связь с прошлым, а она много значит. Можно записывать рассказы на диктофон или снимать на видео. Помимо всего прочего, такое общение — прекрасный шанс ненадолго отвлечься от ежедневной суеты и напряжения и просто получать удовольствие, слушая рассказы о временах, про которые вы в силу возраста мало что знаете.

# Будьте тем человеком, которым сможете гордиться

*Лучше заботьтесь о своем характере, нежели о репутации, поскольку характер — это то, что вы есть на самом деле, а репутация — это то, что о вас думают другие.*

Джон Вуден

Какой вы, когда никто вас не видит? Говорят, о настоящем характере человека можно судить по тому, что он представляет собой в полном одиночестве. В такие моменты вы щедрый или мелочный, рассудительный или легковерный, честный или лживый, трудолюбивый или ленивый? Наедине с собой вы такой же, каким бываете среди людей? Как вы описали бы свой истинный характер — сочетание особенностей поведения, ценностей, манер и мировоззрения?

За время работы коучем я пришел к выводу, что подлинный характер человека при определенных обстоятельствах может стать его слабым местом, ахиллесовой пятой и подставить ножку на пути к успеху. Возможно, поэтому многие

всю жизнь вынуждены скрывать от посторонних глаз какие-то черты своей личности.

Не удивляйтесь, увидев, как в минуты злобы или сильного стресса вдруг проявляется настоящая сущность человека, а умело созданный образ, которому он так старался соответствовать, рушится в одно мгновение.

Воспитывайте характер, которым сможете гордиться, так, чтобы и наедине с собой быть тем же, кем видят вас окружающие.

Какой вы, когда никто вас не видит?

# Руководство к действию

## Сглаживайте шероховатости своего характера

Единственный способ жить по-настоящему успешной жизнью — работать над собой, особенно над теми своими чертами, которые вы предпочитаете скрывать. Найти в своем характере изъяны и устранить их совсем непросто, потому что они, возможно, укоренились в вас с самого детства.

Если вам уже ясно, за что братья, то начните работать над характером немедленно. Если же сомневаетесь — попробуйте для начала кое-что выяснить о себе с помощью следующих методик.

- Наблюдайте за собой и записывайте эти наблюдения. В каких ситуациях вы сдерживаете естественные поведенческие привычки? Что вас смущает? Какие свои черты вы не хотели бы демонстрировать новому начальнику, коллеге или супругу?
- Спросите близких друзей или членов семьи, что они думают о вас, каким видят со стороны и насколько устойчивы, по их мнению, черты вашего характера?

- Оцените свое поведение по системе Hogan. Это довольно известный опросник, который помогает выявить скрытые стороны личности, особенно те, что проявляются в стрессовой ситуации или в моменты сильного эмоционального расстройства.
- Если на работе вас уже оценивали по методу «360 градусов»\*, то вы можете многое узнать о себе из результатов этого анкетирования.

## Помогите другим осознать изъяны их характера

Есть небольшая проблема. Начав работать над своим характером и избавляться от изъянов в себе, вы продолжаете жить и сотрудничать с людьми, которые свои слабости по-прежнему проявляют. Это может вызывать дискомфорт. Наберитесь мужества и сделайте так, чтобы окружающие узнали о своих скрытых пороках, но только будьте тактичны, делайте это в щадящем режиме и только по отношению к тем, кто вам действительно важен.

---

\* «360 градусов» — один из методов в мировой управленческой практике, позволяющий оценить сотрудника со всех сторон, «по кругу», и дать ему возможность посмотреть на себя другими глазами. Оценивающие — ими могут быть сам сотрудник, его непосредственный начальник, коллеги, другие руководители, подчиненные или клиенты — анонимно заполняют анкеты, где выставляют оценки по заданным критериям. *Прим. пер.*

# Будьте благодарны

*Будем благодарны тем, кто делает нас счастливыми,  
они как садовники, помогающие нашим душам цвести.*

Марсель Пруст

Подумайте, за что вы можете быть благодарны сегодняшнему дню. Чувство благодарности полезно для здоровья. Исследование, проведенное в 2015 году Калифорнийским университетом, показало, что чем чаще человек испытывает благодарность, тем менее склонен к сердечным заболеваниям, лучше спит и больше пребывает в хорошем настроении. В более ранних исследованиях отмечалось, что люди, умеющие быть благодарными, легче обзаводятся друзьями и гораздо оптимистичнее смотрят на жизнь.

К сожалению, подмечать недостатки проще, чем находить повод поблагодарить. Часто из-за текущих проблем и неурядиц люди не воспринимают позитивную сторону события, как она того заслуживает. Вы легко поймете, о чем я, если вам приходилось разговаривать с человеком, только что выписавшимся из больницы. Он может посетовать на то, как много времени ушло на лечение, или пожаловаться на больничную еду, но при этом ни словом не обмолвиться о том, что теперь здоров.

Мы утратили способность быть благодарными за то, что имеем. Для этого мы слишком заняты, слишком увлечены собой. Интернет побуждает нас постоянно желать того, на что мы имеем право, и даже указывает, чего именно следует желать. И в конечном счете мы чаще судим и жалуемся, чем благодарим.

Если вы и вправду намерены стать успешным человеком, начните с ощущения себя благодарным, искренне говорите «спасибо» при любом удобном случае.

Почаще будьте благодарным,  
искренне говорите «спасибо».

# Руководство к действию

## Позвольте себе быть благодарным

Вероятно, потребуется немного изменить образ мышления: с сегодняшнего дня старайтесь каждый свой день проживать по принципу «стакан наполовину полон». Используйте все возможности говорить окружающим «спасибо» и испытывайте искреннее чувство благодарности. Попробуйте благодарить прежде, чем критиковать. Чутким и милосердным людям легко удается быть благодарными без критики или оценивания. Если это трудно, оглянитесь в поисках вдохновения. Наверняка рядом найдется кто-то, умеющий выражать благодарность легко, без усилий и вопросов.

## Определите для себя, кому вы благодарны

Спросите себя: «Кому и за что я могу быть благодарен?» — и найдите таких людей. Напишите все, за что вам хочется сказать «спасибо», и свяжите это с конкретными людьми, заслуживающими благодарности. Некоторые имена в списке

окажутся вполне очевидными — родители, супруг или супруга, другие члены семьи, — но иногда будут и открытия.

Придумайте, как проявить благодарность, и подтвердите это и словом, и делом.

## Ведите дневник благодарностей

Каждый день записывайте один-два повода для благодарности. Неважно, насколько они существенны или значимы, — занесите их в дневник. А рядом напишите, кого вы поблагодарили или еще поблагодарите за это и что для этого сделали или собираетесь сделать.

# Сосредоточьтесь на хороших новостях

*Плохие новости популярны, потому что миндалевидное тело\* все время ищет, чему бы испугаться.*

Питер Диамандис

В мире всегда есть плохие новости, и от того, как вы их воспринимаете, напрямую зависит состояние вашей души и разума. Большинство просто не замечают подобных сообщений. Очень многие перестали читать и смотреть новостные выпуски, дабы избежать лишних негативных эмоций и страхов. На первый взгляд, это идеальное решение, если не учитывать, что вы полностью отсекаете себя от мира и не знаете, что в нем происходит. Но есть кое-что неожиданное: плохие новости имеют свои плюсы. Столкновение с ними может помочь вам проявить сострадание, лишней

---

\* Миндалевидное тело — характерная область мозга, имеющая форму миндалина, расположенная внутри височной доли. Считается, что такие состояния, как тревожность, депрессия и фобии, связаны с функционированием миндалевидного тела. *Прим. пер.*

раз убедиться, что хорошо в этой жизни, а что плохо. Может быть, из чувства протеста новостному негативу вы решите сделать мир хотя бы чуть-чуть лучше с помощью какого-то конкретного доброго дела.

Самое сложное — научиться не поддаваться влиянию плохих новостей, не допускать, чтобы они надолго выбивали из колеи, лишали сил. Лавина негатива, идущего извне, может стать преградой на пути к мечте, убить веру в то, что вы достойны всего, к чему стремитесь. Не допускайте, чтобы плохие новости становились поводом отказаться от успеха в жизни — вы ведь его заслуживаете.

Не допускайте, чтобы плохие новости  
становились поводом отказаться  
от успеха в жизни.

# Руководство к действию

## Не вешайте нос

Пусть хорошие новости побеждают. Каждый раз, читая или слыша нечто плохое, постарайтесь компенсировать это позитивными новостями. Есть сайты, где размещают только добрые вести (например, <http://www.goodnewsnetwork.org> или <http://www.huffingtonpost.com/good-news>)\*, их приятно читать. Вряд ли сегодня можно жить, спрятав голову в песок, но нужно находить подтверждения тому, что в мире каждый день происходит много хорошего. Будьте в курсе новостей — и мировых, и местных, — но не зацикливайтесь на плохом до такой степени, чтобы бояться, нервничать, становиться циничным и перестать позитивно оценивать то, чем вы занимаетесь.

---

\* Аналогичные сайты в Рунете: <http://positime.ru/> и <http://rus.vrw.ru/>.  
*Прим. пер.*

## Смените тему

Даже обычный разговор довольно легко свернуть на обсуждение печальных, огорчающих новостей, особенно если таковых отовсюду сообщается больше, чем хороших. Не бойтесь взять на себя инициативу и сменить тему, сказав: «Может, хватит уже обсуждать печальные новости про...? Давайте лучше поговорим о...» или «Мне кажется, мы обсудили это уже вдоль и поперек. Что еще интересного произошло?»

Возможно, кто-то из собеседников тоже почувствует облегчение и будет благодарен вам за инициативу, потому что у него самого не нашлось мужества сменить малоприятную тему разговора. Что бы там себе ни думали редакторы газетных и теленовостей, но преувеличенное внимание СМИ к печальным и плохим известиям нравится далеко не всем.

# Настоящий успех невозможно подделать

*Мы те, кем притворяемся.*

*Осторожней выбирайте свою маску.*

Курт Воннегут

Все мы притворяемся — кто-то больше, кто-то меньше. Делаем вид, что счастливы, влюблены, все контролируем и вообще у нас нет проблем, в том числе с деньгами. Иногда, глядя на людей, у которых все так замечательно, мы не можем определить: действительно ли их жизнь столь чудесна, или они притворяются? Мы видим их красивые фото в соцсетях, слышим о том, как они успешны, а между тем живут они не по средствам и увеличивают долги по кредитам. Меня часто удивляют некоторые мои клиенты: с какой радостью они надевают на себя маску счастливлчиков, когда на деле все ровно наоборот.

Я знаю многих, кто умудрялся годами производить впечатление финансово благополучного человека, все это время

находясь на грани банкротства и выплачивая огромные долги. Однажды мне довелось работать с только что раскрученной восходящей звездой — позитивным, амбициозным и полным энтузиазма молодым человеком. Довольно скоро выяснилось, что он ненавидит свое дело, терпеть не может подолгу работать, не любит притворяться, как ему важны перспективы, и его мало что интересует — кроме, разве, зарплаты.

Несомненно, обмануть окружающих легко — улыбнуться, хорошо одеться, уехать в отпуск на престижный курорт, красиво рассказывать о делах. Но себя вы не обманете никогда. Настоящий успех — это воплощенные мечты, преданность делу и достигнутые цели. *Притворяться*, что все это у вас есть, когда на самом деле нет и в помине, — значит вести двойную жизнь. Но однажды ваше тайное может стать явным, как бы глубоко вы ни прятали свои секреты, и выглядеть это будет малоприятно. Так что будьте осторожны с двойной жизнью.

Однажды ваше тайное может стать явным,  
как бы глубоко вы ни прятали свои секреты.

# Руководство к действию

## Будьте честны

Выражаясь словами поэта и фотографа Тайлера Нотта Грегсона, станьте тем, кто может уверенно сказать о себе: «Пусть лучше на моем лице будут честные слезы, чем самая прекрасная, но искусно подделанная улыбка». Самое сложное — перестать придерживаться достаточно распространенной сегодня точки зрения, что при желании можно иметь все, о чем бы ни мечтал, и быть кем угодно. Вам не нужна жизнь с множеством кредитных карт, счета на которых исчерпаны, с поддельными резюме и дипломами, жизнь человека, который притворяется, что у него все хорошо.

Согласитесь, что наша жизнь — это путешествие, и дорога к успеху на любом поприще требует времени. Так перестаньте делать вид успешного человека, когда на самом деле вам еще идти и идти, не кривите душой ни с близкими, ни с друзьями, ни с коллегами.

## Хотя кое-что можно и подделать

Есть только одна сфера, где притворство можно считать нормой, — это ваше отношение к себе и образ мышления. Когда вы решаете изменить свои привычки к лучшему или приобрести новые, можно притвориться, что они у вас уже есть. Нет ничего плохого в том, чтобы изображать то, чему вы действительно хотите научиться, или строить из себя того, кем хотите стать, — это правильный и даже успешный путь. Поступая так, вы измените свое мироощущение и черты характера, которые действительно хотите изменить.

# Возраст — не порок

*В 20 лет нас волнует, что о нас думают другие.*

*В 40 лет нас не волнует, что они о нас думают.*

*В 60 лет мы обнаруживаем, что они вообще о нас не думали.*

Энн Лэндерс

Никогда нельзя считать, что вы слишком стары для мечты, достижения новой цели или безумного стремления к чему-то очень желанному. Как вы сможете утверждать, что прожили успешную жизнь, если не пользуетесь свободой быть собой?

Вторая половина жизни прекрасна тем, что в какой-то момент вы вдруг понимаете, что уже не нужно оправдывать ничьих ожиданий, соответствовать каким-то показателям. А осознав это, уже никогда не скажете по какому бы то ни было поводу: «Я слишком стар для этого». Чем мы старше, тем меньше нам нужно подстраиваться под окружающих и производить впечатление. В молодости мы должны воспитывать детей, у нас много работы и еще не выплачена ипотека. Но когда все это уже позади, мы обретаем больше свободы и можем быть теми, кто есть на самом деле.

Полезно спросить себя: что меня останавливает, не дает мне быть тем, кем я хочу быть? Предошущение времени,

когда уже ничто не будет связывать руки, освобождает. Но зная об этом, можно ведь начать наслаждаться этой свободой и раньше. Жизнь слишком коротка, чтобы всецело тратить ее на соответствие идеальным представлениям людей о том, каким вы должны быть. Пока еще есть силы, здоровье и деньги, самое время начать жить своей жизнью. Когда же, если не сейчас?

Никогда нельзя считать, что вы слишком стары для достижения новой цели.

# Руководство к действию

## Не сдерживайте себя

Подумайте, какие личные интересы, пристрастия и заветные желания вы отложили в долгий ящик, чтобы заниматься карьерой, семьей, домом? Пора смахнуть пыль с этого тайника.

Верните в свою жизнь радости и безумства прошлого: детское любопытство, удовольствие от занятий пением, любовь к танцам, страстное желание все время пробовать что-то новое. И кому какое дело, сколько вам сейчас лет?

## Будьте честны и открыты

Не нужно ни перед кем оправдываться за свой выбор. Ну и пусть люди смеются над вашим «слишком смелым» купальником или тем, что вы слушаете рейв. Не нужно ни у кого спрашивать разрешения или искать поддержки.

Возможно, семья и друзья решат, что вы сходите с ума. Честно признайтесь им, что просто хотите исполнить давнюю мечту, свое сокровенное желание. Никого не стыдитесь и не чувствуйте себя виноватым.

Гордитесь собой!

# Дышите правильно

*Дыхание — это жизнь; если вы будете правильно дышать, то проживете долгую жизнь.*

Древнеиндийская пословица

Когда вы в последний раз задумывались о том, как дышите? Вероятно, не сможете вспомнить. А между тем дыхание едва ли не главный из физиологических процессов, без него невозможна наша жизнь. Причем дышим мы по-разному, в зависимости от мыслей, занятий или ощущений. Когда нервничаем, тревожимся или боимся — часто, шумно и поверхностно. В расслабленном состоянии, напротив, спокойно, тихо, иногда вообще не ощущая собственного дыхания; легкие в этот момент работают медленно и бесшумно.

Точно так же как обстоятельства могут повлиять на дыхание, само дыхание влияет на наше состояние и меняет его. Не просто так мы говорим себе или кому-то в момент сильной паники: «Сделай глубокий вдох...» Ровное дыхание улучшает и самочувствие, и душевное состояние. Есть множество исследований, доказывающих, что правильное дыхание, цикл которого заканчивается глубоким вдохом, положительно сказывается на работе всего организма. Такое дыхание:

- снимает напряжение, улучшает самочувствие и повышает настроение, потому что высвобождаются нейрохимические элементы;
- укрепляет сердечную мышцу, иммунную систему, помогает вывести из организма токсины и заряжает его энергией благодаря большому количеству кислорода;
- улучшает функции и работу многих органов и систем, включая нервную, снабжает кровь кислородом, улучшает пищеварение и работу легких.

Кто бы мог подумать, что сосредоточение на таком привычном процессе, как дыхание, может быть столь полезным?

Дыхание влияет на физическое и душевное состояние и меняет его.

# Руководство к действию

## Дышите глубже

Наблюдайте за своим дыханием: каково оно и как меняется в течение дня. Вы дышите преимущественно через нос, рот или так и так? Как меняется ритм вашего дыхания в зависимости от самочувствия и рода занятий? Как часто вы делаете глубокие вдохи?

Даже когда вы полностью расслаблены и спокойны, дыхание не обязательно будет глубоким, особенно если вы привыкли дышать учащенно. Частое дыхание — признак быстрого темпа жизни, стресса, постоянной занятости и непрекращающихся дел. Лучше всего дышать глубоко. Кстати, это советовали врачи еще в Древней Греции. Но такое дыхание требует концентрации внимания и ему необходимо учиться.

Делается это так:

- Дышите медленно и спокойно, вдыхая через нос, а выдыхая через рот.
- Делайте вдох медленно, в течение пяти секунд, представляя, что наполняете воздухом не только легкие, но и живот.

– Перед спокойным выдохом на три-четыре секунды задержите дыхание.

Вы только что попробовали дышать осознанно. Повторяйте это. И со временем обнаружите, что дышите именно так, даже не осознавая этого.

## Дышите чистым воздухом

Само собой разумеется, что, глубоко и правильно дыша грязным, вредным для здоровья воздухом, вы сделаете себе только хуже. Если вы живете или работаете в районе с загрязненным воздухом, всерьез подумайте о том, чтобы перебраться в другое место. Говоря словами Эдварда Эбби\*, стремитесь «глубоко дышать воздухом, пока он сладок и чист», а не тяжел, с вредными примесями и газами.

---

\* Эдвард Эбби (1927–1989) — известный американский писатель (автор более 20 книг), видный философ, а также один из самых противоречивых, влиятельных и эпатажных идеологов и практиков радикальной природоохраны. *Прим. ред.*

# Больше путешествуйте

*Возможно, путешествия и не могут предотвратить ненависть, но они показывают, что все люди плачут, смеются, едят, переживают и умирают, а этого достаточно, чтобы задуматься: если мы попытаемся понять друг друга, то можем стать друзьями.*

Майя Энджелоу

Советую мне путешествовать по всему миру, мой дедушка говорил: «Путешествия — единственное, что можно купить и действительно стать богаче». Время, проведенное далеко от привычных мест, может стать самым большим откровением в жизни. Это волшебное сочетание: свобода от будней и абсолютно новый, неожиданный опыт.

Отправиться в далекое путешествие — лучшее, что можно сделать, чтобы душа раскрылась и получила массу свежих впечатлений. Проведите несколько дней или недель в незнакомой стране, наблюдайте, как там живут люди, как они смотрят на мир, какие проблемы решают. Это ведь возможность стать отзывчивее, толерантнее, расширить горизонты своего понимания мира. Простой поход в горы,

если они расположены на территории далекого и не самого богатого государства, может привести вас к осознанию того, насколько иначе устроена ваша жизнь и как во многом вам повезло. После поездки на Ближний Восток вы, возможно, иначе взглянете на местные национальные конфликты и по-другому будете оценивать ситуацию с беженцами.

Есть хорошая мавританская поговорка: «Кто не путешествует, тот не знает реальной ценности человеческой жизни». Верно подмечено. Конечно, не у всех есть деньги на поездки в дальние страны и далеко не каждый может позволить себе в любой момент махнуть на другой континент. Что ж, путешествуйте туда и тогда, куда и когда можете. Это точно сделает вас богаче.

Путешествуйте при любой возможности,  
это точно сделает вас богаче.

# Руководство к действию

## Путешествуйте столько, сколько можете себе позволить

Берите самый длительный отпуск, какой только возможен, и уж, конечно, не копите законные отпускные дни — за год используйте их все.

Пользуйтесь отпуском, чтобы насыщать свое воображение и трепетать от восторга, как в детстве. Бывайте в новых местах, независимо от того, сколько времени нужно до них добираться — час на машине или десять часов самолетом.

Если вы разрываетесь между необходимостью купить какие-то вещи и желанием потратить эти деньги на путешествие, выбирайте второе. Откройте атлас, поищите места, куда хотели бы поехать, и последовательно переберите все варианты. Подумайте: что для вас интереснее, заманчивее? Хотите, например, больше знать о глобальном потеплении? Поезжайте на гренландские ледники или на Мальдивы — острова, лежащие к уровню моря ниже всей мировой суши.

## Изучайте другие культуры и учитесь у них

Путешествуя, обязательно общайтесь с местным населением, пробуйте здешнюю еду, изучайте культуру, обращайтесь внимание на все, что вам неведомо. Знакомьтесь с представителями других народов, смотрите, как они живут, что готовят и о чем думают. Если вы поехали туда, где люди живут гораздо беднее, чем в вашей стране, говорите с ними, старайтесь узнать об их жизни как можно больше.

# Ведите дневник

*Мой дневник — моя сокровищница. Я храню там самое ценное, что есть в моей жизни: истории, которые слышу; людей, которых встречаю; цитаты, которые меня цепляют; и даже тайные знаки, которые, как я думаю, на что-то мне указывают.*

Дороти Сейлер

Очень полезно ежедневно записывать, о чем вы думаете и что с вами происходит. С каждым годом становится все больше фактических подтверждений тому, что дневниковые записи способствуют укреплению иммунитета. Но даже независимо от пользы для здоровья, ведение ежедневного или еженедельного дневника или блога — это верный способ:

- фиксировать то, что вы делаете и о чем говорите, оценивать, что из этого для вас важнее;
- отмечать, как меняются ваши мысли, мечты, надежды, страхи, впечатления, чувства и мнения;
- находить решения проблем, с которыми вы сталкиваетесь;
- четче и осмысленнее строить планы;

— выстраивать отношения с внутренним «я», чтобы лучше понимать свои слабости, страхи и сложности, осознавать мечты и цели.

Независимо от того, ведете вы открытый или личный дневник, в нем должны быть записи, предназначенные только для ваших глаз. В них вы особенно честны, откровенны и раскрываетесь полностью, можете говорить о самом сокровенном, не боясь чьих-то комментариев или осуждения.

Очень полезно ежедневно записывать, о чем вы думаете и что с вами происходит.

# Руководство к действию

## Начните вести дневник

От вас не потребуется многого — для начала достаточно каких-нибудь 15–20 минут в день. И запомните: нет никаких правил ведения дневника, просто записывайте свои сокровенные мысли, стараясь не сдерживаться и не придираться к себе.

## Найдите свой стиль

Если вы уже ведете дневник, то рассказывайте в нем обо всех своих мыслях, чувствах и впечатлениях по-новому, подойдя к этой задаче творчески:

- вместо обычных форматов списка или эссе рисуйте ассоциативные карты, где можно связывать идеи с помощью ключевых слов и фраз;
- собирайте в дневнике газетные и журнальные статьи и картинки, которые чем-то вас зацепили, с описанием того, что вы почувствовали в момент, когда наткнулись на них;

- можно вместо слов делать в дневнике коллажи из фотографий;
- совсем не обязательно придерживаться привычной формы дневника. Можно просто вести записную книжку, внося туда свои мысли по тематическим разделам, скажем, «работа и карьерный рост», «финансовые цели», «отношения»;
- пусть друзья и члены семьи тоже пишут в ваш дневник. Попросите их заполнять страничку «Мои мысли для сегодняшнего дня».

## Используйте современные технологии

- Ведите блог, размещая там фотографии, любимые цитаты и свои мысли.
- Делайте аудио- или видеозаписи моментов своей жизни или воплощения мечты.
- Заведите страницу в социальных сетях, чтобы делиться своими мыслями с друзьями или более широким кругом людей.

# Потеряйте себя и снова обретите

*Когда я чувствую себя потерянной и не могу принять решения, я останавливаюсь и успокаиваюсь. Беру тайм-аут.*

Ким Кэттролл

Каждому из нас случалось чувствовать себя потерянным. В жизни всякое бывает, иногда непонятно, что делать и куда двигаться. Страшновато бывает внезапно ощутить, что ты словно бы заблудился в собственной жизни и не знаешь, где находишься. Причем это может произойти в любой момент, но неизвестно, когда именно: в подростковом возрасте, в браке, на новой работе, в кризис среднего возраста, после увольнения или развода, ухода взрослых детей из родительского дома, потери близкого человека или выхода на пенсию.

В такие моменты вы чувствуете себя потерянными. Кажется, что плывете по течению, без всякой цели или настолько перегружены заботами, что неспособны ясно мыслить. Здесь очень важно понять: вы не первый и не единственный в подобной ситуации, ваши ощущения не уникальны. Как сказал Генри Дэвид Торо, «мы не поймем себя до тех пор,

пока не зайдем в тупик». Иногда чувствовать себя потерянным — это нормально. Просто вашему разуму нужна передышка, чтобы собрать информацию и решить, что делать дальше. Это как аварийная остановка работающего механизма: вы настолько перегружены жизненными проблемами, что не справляетесь с ними.

Для большинства людей это временное состояние перед тем, как снова обрести себя. Но для некоторых проблема может быть сложнее, они совсем перестают понимать, что происходит. В таком случае важно осознать, нужна ли вам помощь, и если да — то получить ее до того, как ваше душевное здоровье всерьез пошатнется.

Иногда чувствовать себя потерянным —  
это нормально.

# Руководство к действию

## Нажмите на кнопку «пауза»

Не правда ли, самый распространенный ответ на вопрос «Как быть, если совсем сбит с толку?» — не останавливаться, а что-нибудь делать. Доктор Ролло Мэй выразил это так: «У людей есть забавная привычка — мы начинаем бежать быстрее, когда сбиваемся с пути». Мы терпеть не можем состояние, когда чего-то не знаем или не способны предпринять, и часто реагируем на это любимым ответом или действием, чтобы только заполнить паузу: находим *все равно какое* решение или начинаем делать *все равно что*. А лучше всего в такой ситуации было бы нажать на кнопку «пауза». Мозг перестанет генерировать десятки противоречивых решений и сценариев, закидывать вас тревожными мыслями и мучить страхами. Это действительно важный момент в жизни: момент глубокого вдоха. Сделайте столько глубоких вдохов, сколько необходимо, чтобы пройти состояние потерянности и вернуться к себе.

## Задайтесь вопросами, которые помогут вам найти себя

Находясь в режиме «пауза», важно спросить себя:

- «Почему я сейчас чувствую себя так?»
- «Что стало причиной моего потерянного состояния?»
- «Что мне нужно делать?»
- «Какие у меня варианты идти дальше?»
- «Какие из этих вариантов я хочу попробовать?»

Задача непростая. Вы можете потратить дни и даже месяцы, чтобы найти ответы на эти вопросы. Когда же почувствуете, что готовы выйти из паузы, спокойно и вдумчиво поставьте перед собой несколько целей и решите, как будете их достигать. Речь не обязательно должна идти о целях всей жизни — просто о нескольких действиях, которые помогут вам двигаться в нужном направлении.

# Планируйте

*Надейтесь на лучшее, планируйте худшее и готовьтесь к сюрпризам.*

Денис Уэйтли

Вам больше нравится планировать все до мельчайших подробностей или поступать спонтанно? Если речь идет не о жизненно важных обстоятельствах, то их можно особо не планировать, поскольку ошибка не вызовет серьезных последствий. Разве что возникнут некоторые неудобства: например, вы забыли зонтик и попали под ливень. Но когда необходимо принять серьезное решение, то без тщательного планирования не обойтись. В реальности мы обычно сочетаем оба образа действия, но у каждого из нас свои предпочтения: больше следовать плану или импровизировать. Успех же — это всегда достижение равновесия. Вам нужно найти свой путь, поэтому:

- 1) используйте любую возможность, чтобы двигаться вперед, и смотрите на мир позитивно, но при этом
- 2) продумывайте все вероятные потери и составляйте запасной план действий.

Идеального баланса не существует. Сегодня вы безрас-  
судны и чересчур оптимистичны, а завтра перестраховыва-  
етесь и не хотите рисковать. Одно я знаю наверняка:  
к успеху приводит сочетание планирования и спонтанности.  
Заранее продумывая цели и определяя приоритеты, вы  
будете в более выгодном положении, когда настанет время  
действовать.

К успеху приводит сочетание  
планирования и спонтанности...

# Руководство к действию

## Готовьте запасной план

Чем бы вы ни занимались, находите время обдумывать, что может пойти не так и к чему это приведет. Заключая соглашение, заранее составьте план отступления: что будете делать, если все пойдет не так, как планировали. Однако помните, что у самых захватывающих и запоминающихся событий в жизни не бывает запасного плана: просто слушайте себя и прыгайте в неизвестность, доверяя интуиции, внутреннему голосу или зову сердца.

## Будьте готовы к худшему

В определенные моменты жизни вам придется думать: что будет, если вы заболеете или умрете, и как облегчить жизнь тем, кто останется после вас? Все просто:

- Помогите тем, кто от вас зависит, разобраться с финансами — расскажите, где лежат важные бумаги, как снять деньги со счета в банке и так далее.
- Напишите завещание и расскажите об этом.
- Застрахуйте свою жизнь.
- Оформите другие страховки — на дом, туристическую, медицинскую.

# Поставьте галочки в списке заветных желаний

*Однажды вы проснетесь, а времени на все, что вы хотели сделать, не осталось.*

*Делайте сейчас.*

Пауло Коэльо

Что вы хотите сделать до того, как покинете этот мир?  
На сайте [www.bucketlist.net](http://www.bucketlist.net) был проведен опрос: участникам предложили назвать десять заветных желаний. Результаты получились очень интересные, вот десятка самых популярных ответов:

1. Посмотреть северное сияние.
2. Прыгнуть с парашютом.
3. Сделать татуировку.
4. Поплавать с дельфинами.
5. Отправиться в круиз.
6. Жениться или выйти замуж.
7. Пробежать марафон.

8. Прокатиться по канатной дороге над пропастью.
9. Покататься на слоне.
10. Поплавать под водой с аквалангом.

Самое замечательное в этом списке то, что весь он состоит из желаний получить впечатления, а не материальные вещи. Да, на осуществление некоторых из них нужны немалые деньги, но большинство вполне доступно. Хотите пробежать марафон? Что мешает вам завтра же надеть кроссовки и начать тренироваться?

Большинство из нас бескорыстны, мы охотно тратим время, помогая другим исполнить их мечту и получить желаемое, причем часто делаем это ценой собственных желаний. Вы можете дарить свое внимание детям, родителям, племянникам, друзьям, помогать нуждающимся, занимаясь благотворительностью. Все это, безусловно, очень важно, но вы должны находить время и на себя, чтобы поставить галочки и в своем списке заветных желаний.

Помните известную фразу из фильма «Побег из Шоушенка»: «Все сводится к очень простому выбору: занимайся жизнью или занимайся смертью»? Так не пора ли заняться исполнением желаний из своего списка?

Займитесь исполнением желаний  
из своего списка.

# Руководство к действию

## Составьте список заветных желаний

Это совсем не сложно. Возьмите ручку и запишите десять самых сильных своих желаний. Что вы непременно хотите успеть перед тем, как покинете этот мир?

Почему бы не создать общий список для себя и близких? Обсуждая общие мечты и цели, вы сблизитесь даже больше, чем осуществляя их. И поскорее отправляйтесь в отпуск с семьей!

## Обнародуйте свой список

Если вы расскажете о своих намерениях, у вас появится дополнительный стимул их осуществить. Можете опубликовать свой список желаний на сайте [www.bucketlist.net](http://www.bucketlist.net), а заодно посмотреть, чего же хотят другие\*.

---

\* В России популярны ресурсы <http://ru.mywishboard.com/ru/popular> и <http://mywishlist.ru/> (на последнем, правда, очень мало нематериальных желаний). *Прим. пер.*

## Удивите всех

Если вам повезло и вы уже исполнили большую часть заветных желаний, почему бы не помочь другим сделать это? Есть немало благотворительных проектов, которые помогают собирать деньги — и не только, — чтобы дать шанс неизлечимо больным детям успеть исполнить мечту.

# Помогите планете

*Когда будут писать историю нашего времени, мы захотим сказать, что сделали все, что могли, и это «все» было больше, чем кто-либо мог себе представить.*

Боно

Существует мнение, что наша планета вот-вот дойдет до точки, когда экологическую ситуацию уже нельзя будет изменить к лучшему. Верите вы в это или нет, но все уже происходит по пессимистичному сценарию, и об этом нужно знать.

- По оценкам специалистов, ежегодно мы используем от 500 миллиардов до одного триллиона пластиковых пакетов, большинство из которых разлагается столетиями.
- Площадь тропических лесов по всему миру каждый день сокращается примерно на размер 100 тысяч футбольных полей.
- Согласно исследованию, только на территории Соединенных Штатов примерно 40 процентов озер слишком загрязнены и не подходят ни для плавания

людей, ни для жизни представителей водной флоры и фауны.

- Всемирный фонд живой природы утверждает, что виды животных исчезают примерно в 1000–10 000 раз быстрее, чем должны были бы в естественных природных условиях.
- Более чем у одного миллиарда людей нет возможности пить чистую воду.
- Согласно прогнозам, к 2030 году количество машин на дорогах возрастет вдвое.

Если оставить все как есть, то вероятные глобальные изменения приведут к тому, что будущие поколения не смогут радоваться жизни так же, как мы. Настало время, когда нельзя ничего не делать.

Сможете ли вы в полной мере ощутить свой жизненный успех, если повсеместно страдает окружающая среда?

Настало время, когда уже нельзя  
ничего не делать.

# Руководство к действию

## Живите рациональнее

Старая индейская мудрость говорит, что мы не получаем землю в наследство от предков, а берем ее взаймы у наших детей. Каждый день каждый из нас разрушительно воздействует на окружающую среду. Все, что мы делаем, независимо от того, насколько это мало или незаметно, имеет значение. Как вы можете изменить свой образ жизни? Почему бы не начать с самого простого:

- Сократите количество мусора. Лучше всего начать с кухни. Каждый день мы выбрасываем миллионы тонн пищевых отходов. Покупайте и потребляйте так, чтобы отходов оставалось как можно меньше. Если вы живете в своем доме, то выкопайте компостную яму для пищевых отходов. В магазинах не пользуйтесь пластиковыми пакетами.
- Каждый раз, покупая новую вещь, отдавайте что-нибудь из старого в благотворительный магазин.
- Уделяйте время заботе об окружающей среде — например, участвуйте в уборке пляжа или парка.

– Заботьтесь о природе. Приобретите гибридный автомобиль, больше ходите пешком или ездите на велосипеде. Если есть возможность, пользуйтесь общественным транспортом. Купите солнечные батареи и экономьте электричество. Учитывайте выбросы углекислого газа в результате вашей деятельности\*.

---

\* Речь идет о подсчете выбросов  $\text{CO}_2$  в результате использования газа, электричества, печного топлива и других источников энергии в отдельном домашнем хозяйстве, можно также подсчитать углеродный след от воздушного и наземного транспорта. Для подсчета используются калькуляторы, например <http://www.carbonfootprint.com/calculator.aspx>. *Прим. пер.*

# Думайте О ВЫСОКОМ

*Я не знаю, какой будет ваша судьба, но одно я знаю наверняка: лишь те из вас будут поистине счастливы, кто искал и нашел способ служить людям.*

Альберт Швайцер

Думать о чем-то более великом, чем вы сами, полезно для душевного здоровья. Такие мысли делают счастливее. Основоположник позитивной психологии Мартин Селигман утверждал, что это жизненно необходимо для нашего благополучия. А о чем думаете вы?

- Вы исповедуете какую-нибудь религию?
- Вас беспокоит состояние нашей планеты?
- Вы занимаетесь благотворительностью или помогаете какому-либо сообществу, чтобы сделать лучше чью-то жизнь?
- Вы отстаиваете какую-нибудь политическую идею или боретесь, например, за права женщин, отмену рабства или сохранение старинной улочки в вашем городе?

— Вы стараетесь уделить семье и близким как можно больше времени, любви и жизненных сил, беспокоясь об их благополучии?

Необязательно быть активистом какого-то общественного движения, но, положив руку на сердце, любой из нас мечтает быть частью великого дела. Замыкаясь на себе, вы отстраняетесь от всего и всех вокруг. Я как коуч часто помогаю прийти к такому выводу занятым амбициозным руководителям компаний. Они понимают, что карьера и материальные ценности — лишь малая часть того, что им хотелось бы в жизни.

Думать о чем-то более великом, чем вы сами, полезно для душевного здоровья, такие мысли делают счастливее.

# Руководство к действию

Не знаете,  
на что обратить внимание?

Чтобы рациональнее использовать свое время и силы, задайте себе несколько вопросов:

- «Что мне более всего интересно, когда я оглядываюсь вокруг?»
- «Что еще для меня важно в жизни, кроме меня и моей семьи?»
- «Что бы я сделал, если бы мог что-то изменить в этом мире?»

Нет правильных или неправильных ответов на эти вопросы. Вы не обязаны делать что-то конкретное. Не чувствуйте за собой вины, если ничто не вдохновляет вас изменить мир или найти миллион долларов на благотворительные цели. Делайте то, что вам по силам и по душе, от чего вы ощущаете себя счастливее и испытываете удовлетворение.

## Чем больше, тем лучше

Чем больше мы думаем о высоком, тем больше смысла видим в жизни. У вас может возникнуть соблазн и отказаться от этого, потому что вы слишком заняты. Но по иронии судьбы именно самые занятые люди чаще всего находят время для помощи и поддержки других. Немного перефразируя Теодора Рузвельта, «просто делай, что можешь, всегда, когда можешь».

# Разучивайтесь!

*Перед тем как начать что-то новое, нужно завершить старое и отрешиться от прежних методов работы.*

Уильям Бриджес

Примерно 40 процентов из того, чему мы учимся в вузах, устаревает лет через десять. Большая часть моей работы заключается в том, чтобы помочь клиентам найти возможность преуспеть в мире быстро обновляющейся информации, где легко получить доступ к любым знаниям, идеям и версиям. Перефразируя цитату Элвина Тоффлера, можно сказать, что в XXI веке легко почувствовать себя безграмотным, потому что нас постоянно заставляют *учиться, разучиваться и переучиваться*.

Сам по себе процесс обучения несложен. У каждого из нас своя система восприятия, которой мы пользуемся, читая инструкции, разбираясь с незнакомыми методами работы и вникая в новые задачи. Сложности начинаются, когда нам необходимо напрочь забыть то, что мы знали раньше. Мы настолько сжились с полученными знаниями, что очень тяжело давать отставку старым идеям и заменять их в своей голове новыми. Каждый день мы сталкиваемся с проблемой:

нужно забыть прежние представления о том, как все устроено, и все, что, как нам казалось, мы хорошо понимали.

Процесс переучивания — поле смертельной битвы на пути к знаниям XXI века, и побеждает всегда тот, кто переучивается быстрее всех.

Процесс переучивания — поле смертельной битвы на пути к знаниям XXI века.

# Руководство к действию

## Освобождайтесь от старого

Смотрите на переучивание как на получение новых знаний, просто освобождайте место для более актуальной информации. Когда нужно записать новые файлы на заполненный диск, вы же удаляете прежние? И перед тем как наклеить новые обои в гостиной, вы сначала сдираете старые. Так же и в обучении. Только есть одна проблема: если что-то хорошо работало в прошлом, нам кажется, что так же оно будет работать и в будущем. Но это неверно. Информация устаревает, дизайн выходит из моды. Успешный человек всегда готов подвергать сомнению то, что уже знает, открыт противоречиям и рад учиться новому. Он не боится задаться вопросом: а что же я знаю?

## Забудьте то, в чем были уверены

Не смотрите на вещи с предубеждением, не стройте предположений, не доверяйте предвзятому мнению. Приступая к чему-то совершенно новому, не формулируйте для себя

заранее никаких четких ожиданий. Попробуйте перестроить свои мысли, переоцените уже существующие представления и гипотезы, поставьте их под сомнение.

Будьте готовы отказаться от предрассудков и своих заранее сформированных мнений. Никакие прогнозы и гипотезы вам не помогут, реальность будет сильно от них отличаться.

# Будьте наставником на пути к успеху

*Наставничество сближает нас, несмотря на поколения, сословия и даже расы, оно заставляет принять нашу независимость, ценить то, о чем Мартин Лютер Кинг сказал: «Мы пойманы в сеть взаимности, из которой нельзя убежать, связаны единой нитью судьбы».*

Марк Фридман

Помогайте другим достичь их целей, в этом кроется еще один секрет вашего успеха. Ведь вам тоже помогали, вас вели по жизни многие — родители, бабушки, дедушки и друзья семьи, а потом учителя, коллеги. Кто-то из этих людей даже не осознавал себя наставником, когда просто беседовал с вами, отвечал на вопросы или показывал, как делается то или другое. Иногда, всего лишь находясь рядом с человеком, можно научить его быть спокойным, добрым или терпеливым.

Став для кого-то наставником, вы поможете не только ему, но и себе. Для этого есть много способов. Вы можете быть полезны тому, кто столкнулся с проблемами, похожими на ваши, или поможете ему принять решение, которое сами

однажды принимали. Возможно, вашего друга или подругу нужно поддержать после увольнения, развода или во время болезни. Или с вашей помощью кто-то сумеет раскрыть свой талант.

Став для кого-то наставником,  
вы поможете не только ему, но и себе.

# Руководство к действию

## Найдите себе учеников

Лучший способ овладеть любыми навыками — учить этим навыкам других. Если хотите научиться быть успешным, учите этому кого-то еще.

Уделяйте время и внимание тем, кто пока недостаточно владеет всем, что вы уже умеете. Иногда помогать человеку можно, исходя из собственного опыта, знаний или просто здравого смысла, например подготовьте друга к собеседованию, проверьте родственника перед экзаменом, дайте совет коллеге, переживающему семейный кризис. Как вариант — вам может понравиться передавать людям профессиональные знания и навыки.

## Участвуйте в коллективном обучении

Можно учить чему-то других по собственной инициативе, например вести читательский клуб в местной школе или вызваться обучать сотрудника-стажера по просьбе отдела кадров.

## Не забывайте о своих наставниках

Обучая других, думайте и о себе, о том, что нужно вам, чем для вас могут быть полезны сторонние советы и помощь. Никогда не забывайте о своих потребностях, не стесняйтесь просить поддержки. Люди редко отказывают, когда их просят о помощи. Многим нравится, когда к ним обращаются за советом или инструкциями. В этот момент они осознают свою важность, чувствуют, что их ценят и считают экспертами в своем деле.

# Оставьте что-то после себя

*Я уверен, что наследие каждого из нас будет определяться бесстрашием, с каким наши дети возьмутся за решение мировых проблем, с которыми сталкиваемся мы, и их достижениями в этом.*

Навин Джейн

Чем вы хотите запомниться людям? Представьте, что вы могли бы слышать, о чем говорят на ваших поминках. Что бы вы хотели услышать о себе? Вряд ли кто-то будет говорить про вашу чудесную машину, дом или членство в гольф-клубе. Люди скажут про ваш характер, поступки и взгляды на жизнь. О том, как вы относились к окружающим, о ваших душевных качествах — доброте, щедрости, верности своим принципам. По словам Шекспира, нет более богатого наследства, чем честь\*, а Билли Грэм однажды сказал, что самое великое наследство, которое мы оставляем своей

---

\* Имеется в виду цитата из пьесы Уильяма Шекспира «Конец — делу венец», которая в переводе М. Донского звучит как «Честь девушки в ее добром имени, и целомудрие дороже всяких богатств». *Прим. пер.*

семье, — это не материальное состояние, а наш характер и моральные убеждения.

Подумайте: что вы помните о людях, которых уже нет с вами? Деду я благодарен за то время, что он со мной проводил, бабушке — за те задачи, которые она передо мной ставила, и я, решая их, становился лучше, теще — за то, что открыла мне истинный смысл слов «надежные семейные узы».

Но наследие — это ведь не только то, что мы оставляем после смерти, это — хотим мы или нет — все, что остается после нас в любых жизненных ситуациях. Каждый раз, когда вы переходите к чему-то новому — оканчиваете школу, меняете работу, переезжаете в новый офис или дом, — вы оставляете на прежнем месте некий свой след. Думайте о каждом жизненном этапе, который что-то сохранит о вас, и заботьтесь о том, чтобы то, что вы оставляете, было приятно людям, приходящим на ваше место.

Заботьтесь о том, чтобы все, что вы оставляете после себя, было приятно людям, приходящим на ваше место.

# Руководство к действию

## Обратная связь

Спросите ваших близких — семью, друзей, коллег:

- «Что ты вспомнишь обо мне, если я внезапно исчезну?»
- «Что ты чувствуешь и о чем думаешь, услышав мое имя?»
- «Что хорошего и что плохого приходит тебе на ум в связи со мной?»
- «Как я на тебя повлиял? На твои мысли, чувства, поступки?»

Воспринимайте любые ответы спокойно, с улыбкой и благодарите за честный отзыв. Если вам скажут что-то неприятное, не бросайтесь критиковать, а выслушайте все до последнего слова.

## Создавайте свое наследство осознанно

Подумайте о том, что услышали о себе. Возможно, что-то вас удивило или натолкнуло на мысль, как далеки вы от совершенства. Спросите себя, чем хотите запомниться на работе, в семье или более широкому кругу людей.

Разберитесь, насколько далеко то, что о вас помнят сейчас, от того, чем вы хотели бы запомниться.

Подобный анализ даст вам пищу для размышлений: над чем, возможно, стоит поработать в поведении или привычках, что воспитать в себе или к чему изменить отношение.

Если даже вы поймете, что пока нигде не оставили о себе хорошего впечатления, не расстраивайтесь. Вы можете изменить отношение к себе, как только признаете ошибки, извинитесь за них, если необходимо, и начнете вести себя по-другому. Вы сумеете сделать все, чтобы понравиться людям, чтобы они ценили вас, чтобы вы были важны для них. Но только делать это нужно искренне, от всего сердца. Как сказала Майя Энджелоу, «люди забудут, что вы им сказали или сделали, но никогда не забудут, что вы заставили их при этом чувствовать».

# Ни о чем не жалеете

*... Величайший урок, который он извлек из жизни своего деда, — что тот умер свободным, потому что успел закончить все, что хотел, ни о чем не жалея. Думаю, помимо наследства, это лучший знак успеха.*

Марвин Сапп

Хотя не встретишь на нашей планете двух совершенно одинаковых людей, оказывается, к концу своих дней все мы сожалеем примерно об одном и том же. Медсестра из Австралии, много лет ухаживавшая за умирающими пациентами, узнавала от них, о чем они более всего жалеют. И вот что слышала чаще всего:

1. «Жаль, что у меня не было мужества жить так, как я хотел, и я пытался соответствовать ожиданиям других».
2. «Жаль, что я так много работал».
3. «Жаль, что я так хотел соблюсти приличия и сдерживал эмоции. Нужно было набраться мужества и быть в своих чувствах честнее перед самим собой».
4. «Жаль, что я так мало времени уделял друзьям и с годами потерял со многими связь».

5. «Жаль, что я не разрешал себе больше радоваться, чаще улыбаться и воспринимал жизнь слишком серьезно».

То, в чем мы раскаиваемся в конце жизни, зависит от каждого проживаемого дня. Мы так часто оглядываемся назад и сожалеем о том, что делали и выбирали.

Ваша главная миссия — ни о чем не жалеть в конце жизни — начинается сегодня.

Ваша главная миссия — ни о чем не жалеть в конце жизни — начинается сегодня.

# Руководство к действию

## С кем вы хотите наладить связь?

Кому в этой жизни вы не сказали «спасибо» или не выразили свою любовь? Кому причинили боль и страдания? Самое время найти их и, может быть, извинившись за то, что было, поблагодарить или сказать: «Я так тебя люблю». Если мучают сомнения, спросите себя, какое воспоминание с годами будет больнее и вызовет большее раскаяние: «Я так и не связался с ним и ничего ему не сказал» или «Я попытался, но не получилось»?

## Чем вы на самом деле хотите заниматься?

Есть ли что-то, чем вы всегда хотели заниматься для себя или кого-то, но так и не занялись? Надеюсь, теперь у вас появилась уверенность: именно это и нужно делать сейчас, не откладывая, чтобы потом не раскаиваться, что не успел. Я бы хотел, чтобы именно такое желание родилось у вас после прочтения этой книги.

# Послесловие

Шесть месяцев я писал черновик этой книги. Затем еще столько же длилась работа с удивительной командой издательства John Murray Learning, которая помогла мне превратить сырую рукопись в книгу, которую вы сейчас читаете и которая, надеюсь, заряжает вас энергией и побуждает к действию.

За год работы на литературном поприще я пришел к мысли, что ответить на вопрос «Что делать, чтобы добиться успеха?» списком из ста пунктов очень тяжело. Теперь я гораздо лучше понимаю слова Леонардо да Винчи о том, что настоящее искусство не бывает завершенным — только забытым. Вероятно, вы заметили, что некоторые главы этой книги отчасти повторяют друг друга, а в каких-то говорится не об одном только конкретном правиле успеха, а о жизни в более широком смысле, ведь она слишком сложна, чтобы уместиться на ста отдельных полочках. Надеюсь, вы поняли, что ваш путь к успеху — это ваша собственная комбинация из ста идей, дополненная и переработанная.

Когда я написал текст, прочитал верстку и поговорил с редактором Яном Кэмпбеллом, я понял, что к ста идеям,

уже изложенным в книге, должен добавить еще две. Я назвал бы их навыками или способностями, которые, по большому счету, и нужны, чтобы добиться успеха. Вот они:

1. Всегда будьте готовы чем-то жертвовать.
2. Не важно, что происходит, — жизнь продолжается.

Давайте разберем каждую из них в отдельности.

# Будьте готовы чем-то жертвовать

*Думаю, вся разница между достойным и великим —  
в готовности жертвовать.*

Карим Абдул-Джаббар

Если бы мне нужно было придумать личный девиз, я написал бы: «Всегда будь готов принести жертву», потому что это хорошо отражает мою жизнь. Однако только закончив писать эту — уже восьмую — свою книгу, работа над которой, как я уже говорил, шла 12 месяцев, я по-настоящему понял, до какой степени мне приходилось чем-то жертвовать. Я был так счастлив, что уже позади бесконечные вечера, проходившие за изучением материала, его обдумыванием, а потом набором текста. Только после этого я осознал, скольким пожертвовал за эти месяцы: сколько раз вынужден был отказаться от визитов к друзьям, когда меня приглашали, сколько пропустил деловых мероприятий, сколько новых интересных клиентов не принял.

Придумывая способ рассказать всему миру, как достичь успеха, я многим поплатился. Я посвящал меньше времени коучингу, своей основной работе, и даже не мог помогать сыну с уроками! У экономистов есть для этого специальный термин — «цена выбора». Успех в одной сфере жизни может привести к тому, что вы многое упустите в другой.

А чем вы готовы жертвовать ради успеха? Сейчас, когда вы дочитали книгу до конца, полезно подумать над этим.

Чем вы готовы жертвовать ради успеха?

# Что бы ни происходило, жизнь продолжается

*Все, что я узнал о жизни, можно выразить в трех словах: она идет дальше.*

Роберт Фрост

За 12 месяцев, пока я писал эту книгу, мне много раз пришлось огорчаться, переживать жизненные катастрофы. Бывали и ситуации, которые я определил бы словом «неуспех». Вот только некоторые из событий, случившихся за год.

- Один из друзей моего сына умер во время выпускных экзаменов.
- Компания моего друга, которая существовала 15 лет и в которой работали несколько сотен человек, обанкротилась и закрылась. Сейчас мой друг рискует потерять все свои вклады и состояние.
- Несколько друзей моих родителей умерли после долгих лет болезни или недееспособности.

- У жены моего друга обнаружили позднюю стадию рака.
- Мой брат развелся.
- Одного из моих давних клиентов внезапно уволили, и он несколько месяцев безрезультатно потратил на поиски работы.

В вашей жизни или жизни ваших близких тоже будут похожие моменты. И вам будет казаться, что планы по достижению целей и воплощению мечты где-то далеко, за миллион световых лет от вас. Вы будете пытаться справиться с шоком, болью, горем, неожиданностями, страхом и слезами, будете поддерживать других.

Но как очень точно выразился Роберт Фрост, жизнь всегда идет дальше. Со временем все мы сможем вернуться к нашим мечтам и целям и продолжить путь к успеху. Чем больше у вас опыта переживания боли, горя и печали, тем более мудрым вы вернетесь на этот путь. Нисколько не сомневаюсь, что ваши приоритеты при этом поменяются и стремление купить новую спортивную машину вытеснится желанием жить спокойной здоровой жизнью.

Со временем все мы сможем вернуться к нашим мечтам и целям и продолжить путь к успеху.

# И наконец...

Мне очень бы хотелось узнать о вашем собственном пути к успеху.

Пишите мне в LinkedIn или Facebook.

А еще можно отправить письмо на электронный адрес [nigel@silkroadpartnership.com](mailto:nigel@silkroadpartnership.com).

# Об авторе

Найджел Камберленд — сооснователь The Silk Road Partnership, одного из лидеров в сфере коучинга для руководителей и обучения лидерству в ведущих компаниях мира. Опыт преподавания и работы в разных странах и городах — Гонконге, Будапеште, Сантьяго, Шанхае, Дубае — научил его добиваться успеха в жизни.

До этого Найджел был финансовым директором международной компании Coats plc, а также работал во многих преуспевающих компаниях по подбору персонала, включая Adesso. Кроме того, он участвовал в создании кадрового агентства в Гонконге и Китае.

Эта фирма получила награды, а позднее ее купила компания Haус plc.

Найджел получил образование в Кембриджском университете и сегодня широко востребован как ответственный коуч, специалист в области обучения руководителей.

Он написал несколько книг по управлению, в числе последних *Secrets of Success at Work: 50 Techniques to Excel* (Hodder & Stoughton, 2014), *Finding and Hiring Talent In a Week* (John Murray Learning, 2016) и *Leading Teams In a Week* (John Murray Learning, 2016).

Найджел женат, его супруга Эвелин — удивительная женщина, преуспевающий художник. У них двое замечательных детей: сын Зеб и приемная дочь Жасмин.

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

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

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

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

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

Предложите нам книгу:

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

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

*Издание для досуга*

**Камберленд Найджел**

## **Не жалея ни о чем**

И еще 99 правил счастливых людей

Главный редактор *Артем Степанов*

Ответственный редактор *Светлана Мотылькова*

Литературный редактор *Светлана Стафеева*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Дизайн макета *Кира Мрик*

Дизайн переплета *Ксения Белоброва*

Верстка *Елена Бреге*

Корректоры *Наталья Коннова, Юлия Молокова*

Человек стремится к внутренней гармонии, но обрести ее — задача не из легких. В суматохе дней мы забываем о мудрых истинах, в соответствии с которыми нужно выстраивать свою жизнь. Известный коуч Найджел Камберленд собрал сто проверенных временем правил, которые помогут не сбиться с намеченного пути. «Доверяйте внутреннему голосу» — прислушайтесь к интуиции, «Воздавайте по заслугам» — чаще благодарите окружающих, «Ни о чем не жалейте» — идите только своей дорогой... Читая и перечитывая книгу, вы научитесь держать в голове эти и другие важные идеи, которые ведут к счастливой и благополучной жизни.

**Эта книга даст шанс справиться с трудностями, которые вас тормозят. Читайте, действуйте и почувствуйте разницу.**

Маршалл Голдсмит



ISBN 978-5-00100-592-6



Максимально  
полезные книги на сайте  
[mann-ivanov-ferber.ru](http://mann-ivanov-ferber.ru)

издательство  
**МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**

Like [facebook.com/mifbooks](https://facebook.com/mifbooks)

[vk.com/mifbooks](https://vk.com/mifbooks)

[instagram.com/mifbooks](https://instagram.com/mifbooks)