

Содержание

Предисловие 9

Вступление 11

Часть I. ВНЕШНЯЯ СРЕДА

Ключевые моменты 23

«Богатство»: реальное богатство в сравнении
с деньгами в банке 29

Коммуникация: как разговаривать с собой и другими 39

Часть II. ЦЕННОСТИ

Ценности успеха: что, если ничего не получится? 53

И снова о ловушке невозвратных затрат 57

Сила аномалии 61

Индивидуальные ценности 67

Время 75

Медитация 79

Часть III. ОСНОВЫ ОСНОВ

Мышление	89
Ограничивающие убеждения	97
Страх неудачи и страх успеха	103
Мотивация	119
Парадокс уверенности	125

Часть IV. ИДЕНТИЧНОСТЬ

Восприятие	145
Идентификация и реализация	151
Успех, конверсия и внутреннее удовлетворение	165
«Богатство» 2.0	169

Часть V. ЗОНА КОМФОРТА И ЭСКАПИЗМ

Немного физики (и как узнать, где ваша зона комфорта)	181
Эскапизм	187
Приоритеты	189
Тревога о будущем	195
Дейтинг	201
Регрессия к среднему	207
Полезные жизненные уроки	211
Реверсия эмоций и предвзятость	225
«Почему?»	229

СОДЕРЖАНИЕ

Материализация идей, желаний, целей	235
Законы Ньютона	237
НЕ последняя глава	239
Список источников	244
Выражение благодарности	246
Алфавитный указатель	247

Предисловие

Если бы в двадцать один год меня попросили написать книгу, призванную помочь людям изменить свою жизнь, я не считал бы себя вправе давать хоть сколь-нибудь дельные советы. Но прошло всего десять лет — и я делаю это... как карьеру. За сравнительно небольшой промежуток времени я приобрел ценные знания, представления, опыт, объективные фактические данные — все необходимое для того, чтобы предоставить вам возможность трансформировать ваше мышление. На протяжении последнего десятилетия я, часто сам того не осознавая, готовился к моменту, когда вы возьмете в руки эту книгу и откроете ее.

В своей первой книге я постарался разобраться с тем, что, грубо говоря, находится ниже шеи; в этой же я рассматриваю все, что базируется выше. Мне кажется, у вас сейчас появился вполне закономерный вопрос: кто он, черт возьми, такой, чтобы давать советы? С чего возомнил себя авторитетом в этой области? Честно говоря, я и сам почти каждый день спрашиваю себя о том же: почему люди должны меня слушать?

Я не пытаюсь быть экспертом в жизненных аспектах. Не беру на себя роль лидера и не прошу следовать за мной. Я не истина в последней инстанции и не могу ею быть. Как и вы, я всего лишь человек.

Есть такая греческая поговорка: «Старики сажают деревья, в тени которых им никогда не доведется сидеть». Размышляя об искусстве истинного стоицизма и извечных философских вопросах, я часто думаю о том, что люди дают советы, которые им самим хотелось бы услышать в те времена, когда они были моложе.

На метания, разочарования, нелюбимую работу, гонку за призрачными целями я потратил годы... и в конце концов стал персональным тренером (ПТ). В свое время я остро нуждался в присутствии именно такого человека рядом, его советов мне так не доставало тогда, когда

я брел по жизни, как во сне, зажатый в тиски своими ограничивающими убеждениями. Надеюсь, что смогу приносить пользу людям.

Ваша жизнь в ваших руках, и только вы можете изменить ее, а я постараюсь дать вам необходимые для этого инструменты. А эта книга... такую мне самому хотелось бы иметь под рукой в трудные времена.

Если вы притормозите, для того чтобы оглядеться вокруг и задуматься о подобных вещах, то поймете, что существует некий невидимый жизненный сценарий, которому следует основная часть мира, но я не могу не думать о людях, не сумевших реализовать себя, а потому остающихся недовольными и несчастными. Скажем, многие стремятся к финансовой «свободе», однако сама по себе финансовая свобода не добавляет жизни смысла. Будет замечательно, если эта книга даст старт необходимым в вашей жизни переменам; они могут начаться уже после того, как вы перевернете следующую страницу.

Где и с кем вы будете находиться, чем станете заниматься и чего достигнете — все это зависит от того, что вы читаете, а что не читаете... каких людей оставляете в своей жизни, а каких отпускаете. Как сказал автор и мотивационный оратор Чарли «Потрясающий» Джонс, «через пять лет вы будете тем же человеком, что и сегодня, а разница будет состоять лишь в том, с какими людьми вы познакомились и какие книги прочли».

Не приняв во внимание главы этой книги, вы можете оставить непрожитыми главы своей жизни и не раскрыть свой потенциал, отчего будут страдать ваш личностный рост, самооценка и умонастроение.

Это не просто книга, которую *вы планируете прочесть*, и не сборник мотивирующих цитат или притч, и не украшение для вашего подоконника; это очки, позволяющие глядеть на мир и видеть свои возможности, которые вам не удавалось рассмотреть раньше.

Я не ваш *лайф-коуч*. Я здесь с одной-единственной целью: *изменить вашу жизнь*.

Поэтому давайте займемся этим.

Джеймс

Вступление

К тому моменту, как вы прочитаете (надеюсь, до конца) эту книгу, в вашей жизни, скорее всего, не произойдет никаких глобальных изменений. Не слишком воодушевляет, верно? Да, вы станете на несколько дней или недель старше... в зависимости от того, насколько быстро будете читать то, что я хочу вам сказать. Но в остальном все останется таким же, как сейчас. Вы будете отвечать на звонки и сообщения, по-прежнему мечтать о предмете одежды, который давно хотите купить, и пользоваться той же самой зубной пастой, что и сейчас.

Чисто физически вы тоже не изменитесь, разве что потребует некоторой коррекции ваша прическа. Вряд ли за это время вы успеете ощутимо похудеть или, наоборот, прибавить в весе. Скорее всего, у вас будет та же работа и повседневная рутина. И даже ваш способ вытираться полотенцем после душа останется тем же. Но я говорю не об этих переменах, а об изменениях на личностном уровне. После прочтения данной книги вы можете стать совершенно другим человеком. Возможно, внешне это не будет заметно даже для ваших родных и друзей, но вы начнете по-другому осознавать и воспринимать определенные вещи в своей жизни.

Остановитесь, оглянитесь — и вы увидите, что все взбираются по лестнице жизни ради того, чтобы посмотреть, кто сможет подняться на самую верхнюю ступеньку. Однако вряд ли многие задумываются над тем, по той ли лестнице они так упорно карабкаются. Не имеет значения, как высоко вы поднялись, если это не та лестница, которая вам нужна. Не так уж важно и то, как быстро вы едете, если ошибочно выбрали направление.

С какой стати я предполагаю, что вы, возможно, поступаете неверно... что ваш выбор не на 100 процентов правильный? Когда я говорю «правильный», то имею в виду, что если бы мы с вами сели

и разобрались, как вы хотите жить и как на самом деле живете, то увидели бы очень большую разницу. У вас наверняка найдутся оправдания или отговорки, вы скажете, что сейчас неподходящее время... или что у вас недостаточно финансовой свободы. Но я боюсь, что Вселенная не пойдет вам навстречу и не разверзнет моря, чтобы создать для вас легкий путь. Такова жизнь.

Я часто говорю: «Если миллион человек убедить настолько, что люди поверят в какую-то глупость, она все равно остается глупостью». Все мы мастера придумывать и рассказывать себе истории, особенно на разные пикантные темы вроде загробной жизни, причем некоторые озабочены ею больше, чем земным существованием. (Это не камень в огород религии, а пример для рассмотрения в более широком контексте. Скажем, если вам предлагают приобрести акции, вы же не покупаете их с бухты-барухты, а предпочитаете предварительно удостовериться в их ценности, верно? Так же и с убеждениями. Не стоит слепо верить в то, во что верят другие.)

Вероятно, вы скажете, что мы просто обычные люди. Хорошо, а что это вообще значит? Какова природа человека? Одно из свойств человеческой природы, о котором нам определенно нужно знать, — это наша склонность хитрить и обманывать. Мы врем и ничего не можем с этим поделать. И это характерно не только для нас, представителей вида *Homo Sapiens* (человек разумный). Это свойственно и приматам... и всем обитателям животного мира.

Однако не говорить правду не всегда плохо. Представьте на секунду нож: им можно и причинить вред, и намазать масло на хлеб. С враньем то же самое. Я упоминаю об этом в самом начале книги потому, что вы постоянно кормите себя ложью, и это еще не самое плохое. Хотите знать, что совсем никуда не годится? То, что вы верите в этот обман и, следовательно, не осознаете, насколько он вреден для вашего умонастроения и самовосприятия. Стоит отметить, что в данном контексте вред причиняется умышленно и самому себе, но не в виде ран или порезов, а в форме ограничивающих убеждений, сомнительных ценностей и неспособности проживать каждый день максимально эффективно.

Словарь определяет внешнюю среду как «условия, в которых человек, животное или растение осуществляют свою жизнедеятельность». Если конкретное растение процветает в определенной среде и мы переместим его оттуда, то оно, скорее всего, не выживет или будет достаточно долго приспосабливаться к новым условиям. Нельзя сказать, что одна среда однозначно хорошая, а другая плохая; все это субъективно и зависит от контекста. К примеру, в пустыне многие растения погибнут, а кактусы будут чувствовать себя прекрасно. Они обладают уникальной способностью накапливать воду, поэтому им не нужен частый полив. Конечно, в этой книге мы не будем обсуждать кактусы, я просто хотел подчеркнуть, что не следует искать объективно «хорошую» внешнюю среду; нужно выбирать такую, которая является подходящей для оптимального удовлетворения наших потребностей. То, что подходит одному растению, не годится для другого.

Животные в этом отношении похожи на растения. Давайте для примера рассмотрим температуру воды, благоприятную для обитания и размножения рыб. Одна из проблем с глобальным потеплением связана с его влиянием на водный мир; лед на суше тает, и эта талая пресная вода, попадая в Мировой океан, изменяет соленость воды и среду обитания рыб, что чревато серьезными экологическими последствиями. Сами морские обитатели, будь это в их власти, не портили бы себе жизнь, но мы, люди, постоянно делаем это.

Так что можно с уверенностью сказать, что окружающая, или внешняя, среда имеет ключевое значение для выживания и процветания, а для нас, более сознательных обитателей природного мира, — и для ощущения счастья.

Ключевые моменты

Как ни парадоксально, но при всей своей важности и значимости внешняя среда не относится к самым обсуждаемым темам или главным жизненным приоритетам. Спросите людей, чего они хотят, и вам ответят что-нибудь вроде «выиграть в лотерею» (финансовый аспект) или «поехать в отпуск» (отдых от работы/рутины). Вряд ли кто-нибудь скажет: «Я хотел бы жить и существовать в более благоприятной среде». Многие всю жизнь вращаются в одной и той же производственной среде — устраиваются на первую попавшуюся работу, страшно скучную и неинтересную, считая ее «временной» или «стартовой», а потом никогда с нее не увольняются. Привыкают, оседают в зоне комфорта и успокаивают себя отговорками типа «всему свое время» или «сделаю это, когда стану старше».

В плане базовых потребностей с внешней средой у нас все в порядке. Мы, в отличие от наших предков, находимся в полной безопасности, так что выживание не является для нас архиважной заботой. Конечно, нам все равно нужно смотреть по сторонам, переходя улицу, делать положенные прививки и быть благоразумными, но, учитывая то, что у большинства людей есть электричество, вода льется из-под крана и запасы продуктов в холодильнике регулярно обновляются, смерть от холода и голода нам не грозит. Речь не об этом.

Давайте подумаем, насколько вам нравится ваша среда обитания (место, люди и т. п.) и, следовательно, насколько она радует вас душу и делает вас счастливыми. Я не хиппи, но часто употребляю слово «душа». В том смысле, что мою душу радуют море и ясная, солнечная погода. Я долго не осознавал это чувство и обычно подавлял свое желание сменить обстановку, считая ту, в которой нахожусь, нормой. А нормой она казалась лишь потому, что люди не подвергали это сомнению; никто из моего окружения ни разу не задался вопросом: «Может, в другом

месте я буду более счастлив?» Очень важно ставить окружающую среду выше многих других вещей; даже малейшее изменение метафорической температуры может серьезно сказаться на вашем душевном благополучии. К примеру, когда вы съезжаетесь с партнером или снимаете совместно с кем-то квартиру, ваша работа, зарплата, отношения с родителями и все такое прочее остаются прежними, но окружающая обстановка, а с ней и многие другие жизненные аспекты кардинально меняются, и это нельзя сбрасывать со счетов.

Важность перемен

Внешняя среда может подразумевать физические факторы, такие как страна и климат. Путешествия — отличный способ узнать и то и другое. Я шесть месяцев играл в регби в Новой Зеландии. Мне прислали предложение по электронной почте, и я буквально за три недели собрался, уволился с работы и улетел на другой конец земного шара. В итоге понял, что это не идеальная для меня среда, но сам опыт оказался невероятно интересным. Я работал на ферме, стриг овец и даже устанавливал рекламные щиты, чтобы как-то подзаработать. Знал, что не буду заниматься этим всю жизнь, но мне не было скучно, к тому же я многому научился в разных областях. Так что смена обстановки принесла ощутимую пользу. Люди страшно боятся «менять полосу движения» в своей профессии, но, как и в случае со свиданиями, иногда нужно перебрать разные варианты, для того чтобы найти тот, который вам подходит.

Другие важные факторы внешней среды — это культура и окружение. Надеюсь, вы не забыли слова Чарли «Потрясающего» Джонса: «Через пять лет вы будете тем же человеком, что и сегодня, а разница будет состоять лишь в том, с какими людьми вы познакомились и какие книги прочли».

Что, если я скажу вам, что ваши будущие успехи и неудачи во многом зависят от окружения? Внешняя среда — это не только пузырь реальности, но и люди. Многие терпят фиаско с диетами не из-за отсутствия силы воли, а из-за того, что нет поддержки со стороны родных и близких. Согласитесь, сложно удержаться от искушения,