

**ИСКУССТВО
РАДИКАЛЬНОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ
ЖИЗНИ И КАРЬЕРЫ**

PIVOT

АДАМ МАРКЕЛ

Книга, которая открывает каждому из нас новые
возможности и дорогу совершенно к другой жизни.
Ее просто необходимо прочитать.

*Лиза Николс,
генеральный директор Motivating the Masses, Inc.*

Адам Маркел

**PIVOT. Искусство радикальной
трансформации жизни и карьеры**

«Азбука-Аттикус»

2016

УДК 159.9.35
ББК 88.3

Маркел А.

PIVOT. Искусство радикальной трансформации жизни и карьеры /
А. Маркел — «Азбука-Аттикус», 2016

ISBN 978-5-389-12502-5

Адам Маркел, генеральный директор международной компании New Peaks LLC, сменивший на этом посту гуру коучинга Т. Харва Экера, автора мирового бестселлера «Думай как миллионер», помог миллионам людей во всем мире найти новый путь, обрести новый статус и новую надежду. Если вы мечтаете круто изменить свою карьеру, реализовать масштабный проект, исполнить давнюю мечту, освоить совершенно новые для себя навыки; если вы считаете, что ваш истинный потенциал еще только предстоит раскрыть в полной мере, примеры, подсказки и пошаговые упражнения, представленные в этой книге, помогут расчистить пространство для изменений и запустить увлекательный процесс личностной и карьерной трансформации.

УДК 159.9.35

ББК 88.3

ISBN 978-5-389-12502-5

© Маркел А., 2016
© Азбука-Аттикус, 2016

Содержание

Введение спасательный плот	7
«Звоночек»	10
Перезагрузка: искусство и наука радикальной трансформации собственной жизни	12
Что вы понимаете под перезагрузкой?	14
Чего ожидать от перезагрузки	15
«Синдром 50 страниц»	16
Расположение материала в книге	17
Часть I	19
«Ветровое стекло»: как обрести ясность	19
Шесть шагов к ясности	20
Как понять, что вы обрели ясность	21
Глава 1	23
Посмотреть в глаза правде	23
«Вы то, во что вы верите»	24
Новые и старые установки	24
Миф № 1 – «Перезагрузка – это не для меня»	25
Миф № 2 – «Это слишком рискованно»	26
Миф № 3 – «Придется “сжечь корабли”»	27
Миф № 4 – «То, чего я хочу, неразумно»	28
Миф № 5 – «Все, что я сделал(а) до сих пор, пойдет прахом»	29
Миф № 6 – «Необходимо подождать, пока...»	30
«Я не могу, потому что...»	31
Все-таки разубеждайтесь не слишком быстро!	31
Глава 2	33
Привязанность к прошлому – это блокировка будущего	34
1. Ужасная власть прошлого	34
Действительно ли вы хотите освободиться от привязок?	37
2. Привязка к будущему: непреодолимая тяга к планированию	38
Долой планирование!	39
Обретение ясности через освобождение от привязок	42
Следующий шаг к ясности	43
Глава 3	45
Страх и перезагрузка	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Адам Маркел

PIVOT. Искусство радикальной трансформации жизни и карьеры

© 2016 by Adam Markel

© Сатунин А.С., перевод на русский язык, 2016

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2016

Азбука Бизнес®

* * *

В книге «Pivot» уникальная информация сочетается с сугубо практической направленностью, и ее обязательно нужно прочитать тем, кто перестраивает свою жизнь или хотя бы думает об этом. Адам Маркел сделал процесс трансформации личности на удивление простым!

Джилл Лаблин, специалист по PR и нетворкингу, международный спикер

Здесь представлены красноречивые истории точно таких же, как вы, людей, которые сумели изменить свою жизнь, сделав выбор. Эта книга поможет вам взять верный курс на успех.

Джо Витале, соавтор бестселлера «Тайна»

Маркел представляет дорожную карту, позволяющую превратить обычную жизнь в жизнь, полную необыкновенных даров. Эта книга позволила мне смелее осуществлять собственную трансформацию и верить, что я на правильном пути, даже когда я не видела самого пути.

Карен Лиланд, президент Sterling Marketing Group

Перезагрузка жизни, перезагрузка организма, перезагрузка бизнеса. Эта книга рассказывает о том, как все это осуществить.

Боб Проктор, звезда фильма «Секрет»

Маркел объясняет, как с виду незначительные изменения в мышлении могут обеспечить радикальную трансформацию вашей жизни и карьеры.

Фил Таун, инвестор, финансист, спикер

АДАМ МАРКЕЛ – специалист по трансформации личности; 18 лет проработал юристом, был президентом местного отделения Business Network International в Нью-Джерси, сейчас владелец и генеральный директор международной компании New Peaks, которая разрабатывает и реализует учебные программы мирового класса для более чем миллиона человек в 104 странах. Одно время был старшим инструктором Peak Potentials и лично обучил более ста тысяч человек в Соединенных Штатах, Юго-Восточной Азии, Канаде, Европе и Австралии. Живет в Карлсбаде (штат Калифорния).

Эта книга посвящается моей любимой жене Рэнди, которая всегда безоговорочно верила в меня, нашим удивительным детям, Челси, Линдси, Максу и Идену, вдохновившим меня написание этой книги, которая, может быть, пригодится им в жизни как справочное

*руководство, моему брату Кейту и моим родителям, Ирен и Кеннету,
которые научили меня свободно говорить собственным голосом*

Введение спасательный плот

Чтобы летать со скоростью мысли в любую точку пространства, прежде всего необходимо осознать, что ты уже там.
Ричард Бах

Представьте себе, что вы находитесь на круизном судне, одном из крупнейших в мире. Вы перемещаетесь из одного экзотического порта в другой, наслаждаясь по ходу дела изысканными яствами и напитками, танцами и всепоглощающей роскошью.

И вдруг случается немыслимое.

Однажды ночью вы просыпаетесь в своей каюте от сигналов тревоги. Снаружи, в коридоре, хлопают двери и раздаются громкие голоса. В дверь ударяет пудовый кулак, и слышен голос: «Выходите немедленно!» – это уже персонально вам.

Вы вскакиваете с койки – и сразу теряете равновесие и падаете, потому что пол наклоняется и уходит из-под ног. И вы понимаете, что корабль тонет.

Вы впрыгиваете в одежду и выскакиваете в коридор, где вас подхватывает плотный поток обуреваемых паникой пассажиров. Вы пытаетесь удержаться на ногах, и в конце концов вам удается добраться до аварийного выхода и верхней палубы.

Вскоре вы оказываетесь на небольшом спасательном плоту вместе с четырьмя другими счастливицами. Земли нигде не видно. Не видно также ни вашего судна, ни членов экипажа, ни других пассажиров.

Вы проверяете имеющиеся припасы, а потом час за часом всматриваетесь в горизонт. Но он пуст.

Постепенно вы начинаете осваиваться в новой реальности. Вас пятеро, все вы сидите на корточках на спасательном плоту и делаете то, что обычно делают люди, когда не могут делать ничего другого: вы разговариваете.

Каждый из вас рассказывает немного о том, кто он такой – о работе, о своих достижениях, о семье, о том, что вас волнует, о своих надеждах и мечтах о доме.

Между тем время идет, и то, что вначале представлялось вам недолгим ожиданием – вас же должны спасти! – превратилось уже в трехдневную морскую прогулку, конца которой пока не видно.

* * *

Этот сценарий во многом похож на тот, который используется в учебной программе «Жизненные ориентиры» (Life Directions) компании New Peaks, которую я веду. Эта игра так и называется «Спасательный плот».

По ходу игры ее участники получают новый набор инструкций, и прежде всего такую: припасов на плоту, чтобы выжить в открытом море, хватит только на двоих.

Теперь вам придется напрячься и обосновать, почему одним из двух человек, которым суждено спастись, обязательно должны быть вы.

Многие участники игры говорят серьезно и совершенно искренне и объясняют другим, кто они и почему являются ценнейшим ресурсом для своих семей, друзей, деловых партнеров и даже для всего мира. Они оперируют рациональными аргументами, обосновывая необходимость своего спасения своими способностями.

Некоторые участники жертвуют собой и отдают свои места на плоту другим людям. Одни делают это, полагая, что другой человек может принести миру больше пользы, вторые чув-

ствуют, что их жертва сама по себе является высочайшей ценностью, третьи считают, что они уже прожили богатую и полноценную жизнь.

В конце концов участникам приходится отвечать на крайне болезненный вопрос, кто останется в живых, а кто должен умереть, и они должны объяснить, почему проголосовали именно так.

Легкая поначалу игра быстро наполняется сильнейшими эмоциями. Стараясь «выбраться на поверхность», участники нередко повышают голос, резко выражают гнев, обиду, душевную боль.

Более того, часто взрослые люди начинают плакать как дети, возможно, потому, что вдруг ощущают, что их охватывает ранее не осознававшееся ими чувство – сожаление. Внезапно к ним приходит осознание того, что они живут совсем не так, как надеялись жить и верили, что так и будет, и это может оказаться весьма травматичным для человеческой души.

Тем и хороша игра «Спасательный плот» – она позволяет вам понять, что в самих основах вашей жизни есть что-то в корне неправильное.

* * *

Конечно, сейчас вы не сидите на спасательном плоту посреди океана, но я подозреваю, что вы взяли в руки эту книгу, в общем, по той же причине: что-то у вас идет не так.

Возможно, вы даже знаете, что именно. Работа, здоровье, отношения в семье, бизнес – все это очень серьезные моменты.

Но столь же вероятно, что вы не знаете, что именно не так. То есть вы не можете четко сформулировать проблему, но интуитивно ощущаете, что она есть.

Похоже на правду?

Я знаю это, потому что так было и со мной. Мне еще не было сорока, когда я ясно почувствовал, что у меня что-то не так.

Если оценивать мою жизнь обычными мерками, я был успешным человеком. Я женился по любви 17 лет назад и по-прежнему любил жену. У нас уже было четверо прекрасных детей. Я был успешным юристом с обширной практикой и пользовался всеми преимуществами своего положения. Конечно, я работал по 70, а иногда и по 80 часов в неделю, иногда даже спал в офисе, но деньги лились на меня рекой, так что вроде бы «жизнь удалась».

Но что-то все-таки было не так.

Я просыпался утром с чувством страха перед наступающим днем. У меня начали выпадать волосы, менялось тело – совсем не так, как мне бы хотелось. Будучи тренированным и атлетически сложенным человеком, я между тем изо дня в день терял энергию и жизненную силу.

Но еще больше меня мучило нарастающее ощущение того, что я упускаю что-то важное. Несмотря на то что я зарабатывал очень большие деньги, я был недоволен своей ежедневной рутинной работой. Я работал постоянно – и каждый день мне казалось, будто моя душа еще немного сморщилась. Какая-то часть меня уходит, какая-то искра гаснет, какая-то цель становится недостижимой, даже не проявившись.

Я не мог понять, что именно уходит, гаснет, исчезает, но впервые в жизни подумал: может быть, я живу не своей жизнью?

Я стал задаваться вопросом: *и что – это всё?*

Я не страдал от того, что не стал рок-звездой, известным спортсменом, дрессировщиком или проповедником. Я не знал, чего хочу и чего мне не хватает, просто чувствовал – чего-то не хватает.

Я знаю, что вы тоже чувствуете это, раз вы взяли в руки эту книгу. Возможно, как это часто бывает, вы не можете четко сформулировать проблему. Вы не понимаете, почему какой-то тихий голос то и дело говорит вам: что-то с вами не так.

Но вы отмахиваетесь от этого голоса. Вы склоняете голову и делаете то, что, по вашему мнению, должны делать: идете отбывать обязанности. И так день за днем: делаете то, что, по вашему, должны делать, отбывая обязанности.

Но тихий голос не исчезает. Иногда он почти не слышен – почти. У вас по-прежнему остается чувство, что вы идете не по тому пути, о котором мечтали. Что вы могли бы сделать больше. Иметь больше. Наконец, *быть* больше.

Да, время от времени вам удается заглушить этот голос. Можно взять отпуск, купить что-нибудь яркое... На какое-то время это помогает. И вы пытаетесь и дальше игнорировать эту новую реальность. Проводите бесконечные часы у телевизора. Пьете. Едите.

Что ж, это тоже помогает – на некоторое время. Можно жениться (выйти замуж). Можно купить дом получше. Можно продвинуться по службе. Ну всё же в порядке! На некоторое время.

Но в конце концов начинают вырисовываться проблемы. Это могут быть лишние 10, а то и 20 кг веса. Или проблемы в отношениях с возлюбленными. Или отсутствие проблем в отношениях с возлюбленными ввиду отсутствия самих отношений. Это может быть почти постоянное чувство усталости или недомогания, которое, однако, не исчезает после отдыха, как это обычно бывает.

Или это может быть чувство страха или отсутствие энтузиазма и жизненной силы. Это может быть гнев, часто совершенно беспричинный.

Причем все это – и не только это! – может ощущаться одновременно. Но независимо от того, как это проявляется, все тот же голос нашептывает вам то же самое: *что-то не так*.

Если это происходит с вами, если вы чувствуете, что что-то не так или что вас постепенно охватывает необъяснимый гнев, чувство усталости или безнадежности, то знайте: *эти ощущения будут нарастать и в конце концов задавят вас, если вы по-прежнему будете их игнорировать*.

То есть вы, конечно, можете попытаться их игнорировать, но они окажутся сильнее. И конечно, вы можете попытаться обосновать и объяснить их, но вряд ли вам это удастся. Потому что прямо сейчас, вот в этот самый момент вы смиряетесь со своей медленной и мучительной смертью.

Отступать больше некуда, необходимо что-то менять.

«Звоночек»

Несмотря на очевидный надлом в моей жизни и на вездесущий голос, который по-прежнему твердил мне, что необходимо признать наличие проблем, я поступил так, как поступает большинство людей: отмахнулся от него. Я кое-как утихомирил его, выбросил все это из головы и снова двинулся вперед. В конце концов, нужно оплатить счета, встретиться с клиентами...

Мне нужен был «звоночек», и, естественно, я его получил.

Он прозвучал в один ясный октябрьский день. Дело было в Нью-Джерси. Мы ехали вдвоем с моей женой Рэнди, и я вдруг остро почувствовал, что *должен немедленно остановить машину*.

Я остановился и попросил жену сесть за руль.

Мы поменялись местами. «Тебе нужно позвонить?» – спросила она.

«Сейчас сверни налево, зайка. Я объясню, что случилось».

А случилось то, что я вдруг ощутил боль в груди. Рэнди побледнела, но послушно следовала моим указаниям, пока мы не добрались до медицинского центра, расположенного недалеко от нашего дома во Фрихолде, в Нью-Джерси.

Мы подъехали к въезду для «неотложки»... а дальше я опомнился уже в инвалидном кресле и увидел, что от моей груди тянутся провода. Руки у меня дрожали. Я был в холодном поту и изо всех сил боролся с приступами головокружения, тошноты и ощущением приближающегося обморока.

Мои мысли в целом соответствовали ситуации: я думал, что *сегодня умру, что больше никогда не увижу детей*...

Можно сказать, что мой разум колотился так же, как мое сердце. Я не мог отрешиться от мысли, что уже никогда не стану таким, каким надеялся быть. Я не был таким отцом и таким мужем, каким хотел быть (и обещал себе, что буду). Я как каторжник работал по 80 часов в неделю, и этим, и *на этом* все закончится?

Я тихонько матерился и думал: *Господи, мне же еще нет сорока!*

И что же – всё, пора умирать?

Но сильнее страха было глубокое чувство раскаяния. Я дал такого маху! У меня когда-то был шанс, но я использовал его так бестолково, что теперь оставалось лишь удивляться собственной глупости.

Кажется, в одно мгновение передо мной промелькнула вся моя прошлая жизнь, от идеалистичного подростка и мечтательного молодого парня до циничного юриста средних лет.

Я уйду из жизни в самом расцвете сил, превратившись в маленького, испуганного, дрожащего человечка в больничном халате, удивляющегося тому, *что с ним случилось?*

Когда у моей кровати появился человек в костюме хирурга, я был настолько полон раскаяния и сожаления, что едва мог говорить. Я просто ждал, когда он огласит приговор.

«Мистер Маркел, – сказал он, – вы не умрете».

Я чуть не заплакал. Понятно, что его слова принесли мне такое облегчение, что трудно описать.

Однако я заметил, что врач собирается сказать что-то еще.

«Припомните, пожалуйста, сколько чашек кофе вы сегодня выпили».

«Я юрист, – ответил я, – и сегодня выпил только пять чашек, ну или шесть – пока».

Врач едва сдержал смех. «На этот раз вам повезло. Вы пережили приступ паники, который был вызван слишком большим количеством кофеина и слишком сильным стрессом».

Тут мы с женой, не сговариваясь, заплакали.

Дальше он заговорил уже более серьезно. «Вы должны исключить кофе, – сказал он, – и вам нужно пересмотреть свои жизненные ориентиры. В следующий раз вам может не повезти».

В тот день я вышел из больницы рука об руку с женой. Когда мы оказались на улице, я поднял глаза к небу и просто, без размышлений сказал: «Спасибо! Спасибо тебе, Господи!»

До этого момента я ни в коей мере не был религиозным человеком. Я не чуждался идеи духовности, но, сколько себя помнил, раньше никогда не обращался напрямую к Богу. Но в тот момент я почувствовал, что меня как бы помиловали, дали еще один шанс воплотить в жизнь свои мечты о более содержательной жизни. И я ощутил такую огромную благодарность, что мне просто необходимо было высказать ее *кому-нибудь*.

Когда мы уезжали, я дал обет не возвращаться к прежней жизни. Я не мог больше мириться с этой работой и с тем, что моя настоящая жизнь проходит мимо меня.

В тот момент я понятия не имел о том, что надо делать, но понимал, что должен что-то сделать.

Этим «чем-то» была трансформация всей моей жизни.

* * *

И я действительно радикально изменил ее. Теперь, менее чем через 10 лет, я стал партнером и генеральным директором одной из крупнейших в мире учебных компаний. В качестве инструктора по трансформации личности я каждый год обращаюсь к тысячам людей. И хотя мои волосы так никогда и не отросли, мы с супругой оставили нашу прежнюю жизнь и штат Нью-Джерси и перебрались в красивый город в Калифорнии. Я до сих пор храню в сердце благодарность Восточному побережью, но в Калифорнии нет снега, и здесь я могу заниматься серфингом вместо того, чтобы махать лопатой.

Важно, однако, помнить, что тот внутренний (или нет?) голос звучит тихо. Но я наконец-то услышал его. Вместо того чтобы и дальше мириться со своей прежней жизнью, я решил радикально изменить ее.

Я выбрал *перезагрузку*.

Перезагрузка: искусство и наука радикальной трансформации собственной жизни

Я люблю баскетбол.

Не только за физические нагрузки и дух состязания. Не только за скорость, ритм и искусные приемы. Нет, конечно, и за все это тоже, но больше всего я люблю этот спорт за то, что он в некотором смысле зеркально отражает реальную жизнь. Как в жизни, в баскетболе ты играешь в команде, то есть сотрудничаешь с другими людьми и продвигаешься к цели. Все может быстро меняться, но подготовка и упорство почти всегда окупаются. Как и в жизни, в этой игре чередуются взлеты и падения, сочетаются талант, целеустремленность и трудолюбие и иногда выпадают большие награды.

Кроме того, это игра с максимумом движения. В баскетболе игрок, передвигаясь с мячом, должен непрерывно «вести» мяч. То есть нельзя просто держать мяч в руках и бежать, вы должны все время рукой заставлять его прыгать, отскакивая от пола. Это называется ведением мяча, или дриблингом. Если вы прекращаете дриблинг, вы должны прекратить и перемещение, то есть больше не можете продвигаться к цели.

Все как в жизни: необходимо продолжать действовать (вести мяч!), а иначе вы теряете импульс и перестаете продвигаться к цели.

Но в баскетболе, как и в жизни, всегда есть варианты. Прекратив ведение (дриблинг), игрок обязан остановиться, но он по-прежнему может передать мяч другому игроку, выполнить бросок по кольцу, *вернуться*.

Поворот выполняется на одной ноге, при этом ногу, на которой игрок поворачивается, он не должен отрывать от пола. Таким образом можно повернуться на 360°, чтобы увидеть всю площадку и всех игроков, сохраняя при этом контроль над мячом, защищаясь от атак противника и оценивая возможные варианты продолжения игры.

Такие повороты – один из ключевых элементов в баскетболе и, что еще более важно, в жизни. Кто из нас, утратив импульс, не захочет защитить себя, одновременно исследуя возможности продолжения движения вперед?

Английское слово *pivot* с общим значением «поворот», как обычно, имеет несколько значений:

- вращательные, или шарнирные, суставы в нашем теле (*pivot joint*), например в шее, позволяют нам выполнять повороты, не рассыпаясь на части и не ломаясь;
- в физике это точка опоры – ключевой элемент рычага, обеспечивающего выигрыш в силе, преодоление большой силы с помощью малой;
- в бизнесе это перезагрузка стартапа, то есть изменение стратегии инновационной компании с целью захвата большей доли рынка или преодоления серьезного препятствия без катастрофических потерь.

У всех этих понятий есть нечто общее, а именно во всех случаях речь идет о том, как, находясь в неблагоприятных обстоятельствах, делать их лучше.

Представьте себе, что вы, подобно баскетболисту, не отдавая мяча, можете увидеть полную картину своей жизни, что увеличивает ваши шансы на выигрыш. Представьте себе, что, используя рычаг, вы можете сделать гораздо больше, обладая той же энергией, которую используете сейчас. Что, если вы, подобно шейному суставу, сможете изменять направление без всякого ущерба для себя? Или, подобно инновационной компании, попробовать использовать новую стратегию, чтобы преодолеть серьезное препятствие?

Для наших целей самым подходящим будет последний вариант – «перезагрузка», как для инновационной компании.

В жизни, как и в баскетболе, в каждый данный момент можно выбрать лишь один вариант.

Я написал эту книгу, чтобы научить вас, как это делать.

Что вы понимаете под перезагрузкой?

Для меня перезагрузка означала трансформацию собственной личности, превращение в человека, соскочившего с беговой дорожки пагубной для него юридической карьеры. Возможно, для вас перезагрузка – это нечто совсем иное. Например, это может быть:

- создание собственного бизнеса, о котором вы всегда мечтали;
- восстановление после болезни или просто восстановление утраченного здоровья;
- начало новой карьеры или достижение новых высот на нынешней работе;
- изменение своей жизни таким образом, чтобы можно было проводить больше времени с возлюбленными и другими близкими людьми;
- завязывание новых отношений;
- возвращение к давно забытому страстному увлечению.

Но в чем бы ни заключалась ваша перезагрузка, цель ее всегда одна и та же: раскрыть пока не реализованный потенциал своей жизни, чтобы сделать ее более полной и счастливой. Независимо от того, к чему конкретно относится ваша перезагрузка (работа, человеческие отношения, здоровье, увлечения), в этой книге представлен набор инструментов и дорожная карта, необходимая для радикального преобразования вашей жизни, причем *без* разрушения всего того, что вы успели построить до сих пор.

Чего ожидать от перезагрузки

Знакомясь со стратегиями перезагрузки, вы попутно узнаете о других людях, которые уже воспользовались этими инструментами, чтобы радикально изменить свою жизнь. Это:

- Барбара Нивен, мать-одиночка из Портленда, штат Орегон, ставшая актрисой в Голливуде;
- Деннис Колб, которому поставили диагноз «лейкемия» и который одно время находился в состоянии, коэффициент выживаемости для которого составляет 0,01 %. Теперь он генеральный директор фонда помощи людям, у которых диагностированы смертельные заболевания;
- д-р Венус Опал Риз, которая в 16 лет была бездомной и питалась остатками еды из мусорных баков. Теперь она предприниматель, выступает с лекциями, имеет четыре диплома, фигурирует в ABC, CBS, PBS и многих других СМИ, консультирует журнал O. The Oprah Magazine;
- Лиза Лент, прошедшая путь от стюардессы до генерального директора предприятия с зарплатой в миллион долларов;
- Джо Геббиа, вместе со своим соседом по комнате Брайаном Чески создавший компанию Airbnb стоимостью в миллиард долларов, начав с трех надувных матрасов на полу.

Подобных историй много, в мире их тысячи и тысячи. История каждого человека уникальна, но общее у них у всех то, что эти люди изменили самих себя с помощью некоего достаточно сложного процесса, который помог им, а теперь должен помочь вам. Этот процесс обеспечит вам:

Дорожную карту, которой вы должны следовать. Перезагрузка – это не акт, а процесс, перемещение оттуда, где вы находитесь сейчас, в какую-то новую реальность. И лучше всего перемещаться, пользуясь картой.

Вдохновение. Как говорится, успехи других обозначают ориентиры, и перезагрузка здесь не исключение. Вдохновение – топливо для вашего путешествия, и понимание сути вы будете черпать из историй других людей, которые уже прошли этот путь.

Реалистичность. Возможно, эта книга заставит вас напрячься, но она ни в коей мере не игнорирует реальность. Перезагрузка предполагает составление плана благоприятных изменений в вас самих и в вашей жизни, а не отказ от своих обязанностей и не прыжок со скалы очертя голову.

Инструменты для осуществления изменений. Перезагрузка предполагает работу над собой и над своей жизнью, а без инструментов работать трудно. В этой книге вы найдете множество упражнений, полезных идей и советов, которые помогут вам осуществить устойчивые изменения.

Независимо от того, хотите вы изменить направление деятельности или возобновить расторгнутые отношения, эта книга поможет вам.

«Синдром 50 страниц»

Я не верю в случайности. Я верю, что всему есть свои причины.

Вы можете думать иначе. И на здоровье! Чтобы осуществить перезагрузку, не обязательно верить в судьбу.

Но подумайте сами: вот прямо сейчас вы читаете книгу о том, *как трансформировать свою жизнь*.

Зачем?

Как вы нашли ее? Вам бросилась в глаза обложка? Или вам дал ее хороший друг? Вы прочитали анонс или пролистали страницы и вдруг что-то внутри отозвалось?

Так или иначе, но вы держите ее в руках. Вы можете счесть это случайностью. А можете верить в нечто большее – это на ваше усмотрение. Но факт остается фактом: независимо от того, верите ли вы, что вы нашли книгу или что книга нашла вас, теперь она *ваша*.

И я думаю, к этому следует отнестись серьезно.

Между тем вполне возможно, что, прочитав 50 страниц книги, подобной этой, вы, как это делает большинство людей, отложите ее и займетесь чем-нибудь более интересным. Эта книга будет стоять у вас на полке, или собирать пыль на тумбочке у кровати, или, забытая, томиться в одном из архивов вашего устройства для чтения электронных книг. А может быть, она сделает фантастическую карьеру и станет подставкой для монитора.

Советую вам поступить по-другому.

Почему? А потому, что, если вы прочитаете 50 страниц и бросите эту книгу, вы откажетесь не только от книги: вы откажетесь от *себя*.

Вы можете не осознавать этого, но ваша привычка ограничиваться 50 страницами обязательно проявится в чем-нибудь еще. Что еще в вашей жизни заслуживает не более 50 страниц? Ваши человеческие отношения? Ваши родительские обязанности? Ваше здоровье? Ваши финансы? Если вы собираетесь перестроить свою жизнь только «на две главы», то и результаты вы получите только «на две главы». И можете мне поверить, две главы обеспечат вам только «неотложку». И не факт, что вы выкарабкаетесь.

На самом деле «синдром 50 страниц» – это просто еще один способ *все бросить и жить по-прежнему*. Не делайте этого.

Вы хотите осуществить перезагрузку? Хотите изменить свою жизнь? Так этот процесс начинается не с *прекращения действий*. Наоборот, прекращение действий в самом начале – это главный враг успеха. Вряд ли вы потерпите неудачу, потому что у вас кончатся деньги, или из-за изменений в экономике, или потому что вы были слишком заняты, и т.д., и т.п.; неудача грозит вам только в случае остановки.

Так что не бросайте эту книгу.

Раз уж вы ее купили, возьмите обязательство дочитать ее до конца. Мои цели в отношении продажи этой книги давно достигнуты. Строго говоря, мне все равно, дочитаете вы ее до конца или нет, но меня волнует то, что *если вы ограничитесь лишь 50 страницами, то и перестройка вашей жизни закончится на 50-й странице*.

А значит, книга не принесет вам пользы.

Хватит отбывать обязанности, пришло время действовать. Прочитайте книгу. Составьте план. И реализуйте его.

Это и будет перезагрузка.

Расположение материала в книге

Каждая перезагрузка включает в себя два ключевых этапа. Намерены ли вы сбросить 45 кг веса, открыть свой бизнес, получить работу, о которой давно мечтали, или совершить кругосветное плавание, все равно ваша перезагрузка будет состоять из этих двух этапов. Или, если угодно, двух главных изменений.

Ни одним из них нельзя пренебречь.

Ваша перезагрузка тоже должна пройти через эти два этапа, как и те перезагрузки, о которых вы читаете в этой книге. Вам предстоит изменить *свои психологические установки* и *свои стереотипы поведения*. Поэтому книга разделена на две части:

ЧАСТЬ I. Обретение ясности: изменение установок, связанных с перезагрузкой

Любая перезагрузка начинается с изменения установок, то есть того, во что вы верите. Не бойтесь: вам не придется отвергать старую веру и принимать новую. Но стиль мышления вам изменить придется. Об этом как раз и говорится в первой части этой книги, и это изменение главным образом внутреннее.

Это «внутренняя работа» в рамках перезагрузки, в результате которой вы должны обрести ясность в отношении того, чего именно вы хотите, и устранить ментальные и эмоциональные препятствия, мешающие вам попасть туда, куда вы хотите. Вам предстоит развенчать мифы, связанные с перезагрузкой, научиться преодолевать страх и выработать четкое представление о том, чего вы *на самом деле* хотите.

ЧАСТЬ II. Движущий импульс: выработка стереотипов поведения для перезагрузки

Конечно, изменить установки необходимо, но это только часть работы. Вы можете верить во все, что хотите, но необходимо еще и действовать. Вторая часть книги посвящена «внешней» части перезагрузки. Чтобы придать импульс перезагрузке, вам необходимо изменить свои стереотипы поведения. Как снежный ком увеличивается в размерах или двигатель набирает обороты, так и наращивание импульса поможет вам неуклонно продвигаться вперед, восстанавливаться после неудач и решать практические проблемы трансформации своей жизни. В этом разделе вы составите план перезагрузки и сделаете первые шаги к новой жизни.

В обеих частях книги время от времени встречаются моменты преодоления, «квинтэссенции»: повторения основных тезисов каждой главы. Они четко определяются в тексте и суммируются в конце каждой главы. Если вам нужно освежить память или мотивацию, вы в любой момент можете обратиться к этим резюме.

Кроме того, в конце каждой главы приводятся соответствующие вопросы, касающиеся перезагрузки. Поиск ответов на них заставит вас более внимательно посмотреть на собственную жизнь в контексте перезагрузки. Я настоятельно рекомендую вам использовать журнал учета, чтобы вы могли анализировать свои ответы на эти вопросы. Строго говоря, делать это не обязательно: это не школа, и домашних заданий здесь нет. Но, поскольку это помогает многим тысячам людей, я могу подтвердить, что записи позволяют выйти на более глубокий уровень понимания материала.

В конце книги вы найдете план действий, рассчитанный на 21 день. Он соответствует размещению материала в книге и включает в себя описания ежедневных действий, которые следует выполнять, чтобы обрести ясность и неуклонно наращивать импульс.

Чтобы осуществить перезагрузку, не нужно быть каким-то особенным человеком. Для этого вам не обязательно становиться ни богаче, ни умнее, нежели сейчас. Вы познакомитесь

с историями и стратегиями, которыми пользовались другие люди, такие же, как вы. Вы узнаете много нового о себе и о том, как вам нужно действовать. И начнете совершать реальные действия, которые изменят вашу жизнь.

Методы и приемы («инструменты»), которыми вы научитесь пользоваться по ходу чтения этой книги, будут правильно ориентировать и вдохновлять вас. Они разработаны именно для того, чтобы помочь вам действовать, потому что в жизни – как в баскетболе: если вы стоите на месте, то терпите поражение. Чтобы выжить и победить, необходимо вертеться (в вашем случае – перезагрузиться).

Используя принципы, представленные в этой книге, я сам прошел путь от юриста-трудоголика, работающего по 80 часов в неделю, до инструктора по трансформации личности (именно о такой работе я мечтал!) и генерального директора одной из самых уважаемых в мире компаний, обучающих людей методам достижения успеха в жизни и в бизнесе. Изначально я был очень далеко от цели, но при этом неистово хотел стать абсолютно уравновешенным и цельным человеком.

И в этом я не одинок.

Я лично был свидетелем радикальных трансформаций людей из ста с лишним стран мира. За последние два десятилетия обучение в нашей компании прошли более миллиона человек. Я знаю, что вы способны осуществить перезагрузку, потому что я видел, как это раз за разом происходит с такими же людьми, как вы. Эти люди находились в таких же, как и вы, обстоятельствах (или даже хуже) и имели такие же (или даже хуже) финансовые и/или физические ограничения. Я видел много трансформаций и понимаю, кто способен на перезагрузку.

Пока вам следует запомнить только одно правило: *не подхватите «синдром 50 страниц»*.

Разумеется, не халтурьте. Не поддавайтесь ни апатии, ни страху. Потому что после перезагрузки все изменится, и я не хочу, чтобы вы упустили случай.

Не теряйте времени. Не ждите «подходящего момента». Не нужно дожидаться ни аварии, ни сердечного приступа, ни развода, ни рака, ни банкротства, ни депрессии – никого и ничего.

Мой «звоночек» заставил меня понять, что вся моя душа чахнет и сохнет. Я умирал изнутри. Мое пребывание в больнице обернулось убедительным подтверждением того, что я мирюсь со своей самой заурядной жизнью. Я привык к своему положению и смирился с ним. Хуже того, я всячески стремился *сохранить* его. Я тратил всю свою энергию на поддержание жизни, которая убивала меня.

Похоже, что вы делаете то же самое.

Если я угадал – как долго вы готовы это терпеть?

Потому что это ведь совсем не обязательно – сохранять статус-кво, мириться с таким положением вещей. Вы можете изменить ситуацию. Можете трансформировать свою личность.

Можете осуществить *перезагрузку*.

Часть I

Обретение ясности. Изменение установок, связанных с перезагрузкой

Давайте вспомним мудрое изречение: измените свое сознание – и мир вокруг вас тоже изменится.

Эммет Фокс

«Ветровое стекло»: как обрести ясность

Вот сейчас, в этот самый момент, вы слепы, хотя и не знаете об этом.

Но эта слепота избирательная: она ограничивает лишь ваши возможности взглянуть *на себя*. Вы не можете осознать, насколько вы несчастны теперь. Насколько ухудшилось здоровье, ослабли связи, упал энтузиазм. Вы чувствуете: что-то идет не так, но не можете сформулировать проблему именно потому, что ваша способность посмотреть на себя со стороны во многом утрачена.

Хуже то, что вы не только не видите себя сейчас, но и не можете увидеть себя в будущем. Вы потеряли способность мечтать о будущих днях и будущих годах, представляя себе жизнь, отличающуюся от той, которую вы ведете сейчас, и те широчайшие возможности, которые все мы ощущаем в определенные моменты жизни.

То есть вы функционально слепы.

Конечно, вы все еще можете перемещаться в пространстве, делать свою работу, выполнять иные обязанности, но на самом деле, вы, похоже, просто научились выживать. И все это происходит так, как будто вы при этом смотрите на мир через грязное ветровое стекло. Ваше поле зрения настолько сузилось, а взгляд утратил четкость, что для перемещения из пункта А в пункт Б вы полагаетесь на привычки, воспоминания и просто слепую удачу.

Со временем наш так называемый опыт, складывающийся из миллионов мелочей, так или иначе влияющих на нашу жизнь, изменяет природу нашего взгляда на вещи. Наши взаимосвязи, наши эмоции, наши детские впечатления – все это оставляет свои следы. Они накапливаются, как грязь на ветровом стекле, и изменяют наше видение мира, а значит, и наше перемещение в нем в пространстве и во времени.

Отношение ваших родителей к деньгам и к своей работе сформировало на «ветровом стекле» вашей жизни целый слой, сквозь который вы теперь смотрите на мир. Свою тонировку на этот слой накладывают пережитые вами моменты максимального подъема эмоций (как позитивных, так и негативных).

Ваши повседневные привычки постепенно ограничивают поле вашего зрения, сужая его от широко открытого молодого взгляда до туннельного зрения, ориентированного на ежедневную рутинную работу.

Люди, с которыми вы проводите время, культура, в лоне которой вы росли, книги, которые вы читали (а может быть, читаете и сейчас), предметы, которые вы изучаете, контент, который вы просматриваете, – все это оставляет на «ветровом стекле» свои отпечатки.

Вот пятнышко от недавнего выпуска новостей.

Вот полоска от разговора с другом.

Вот ком грязи – след банкротства.

А вот след предательства – целый слой ила.

Мы пытаемся счищать все эти отложения, смывать их, чтобы сохранить собственное видение мира, самостоятельно принимать решения. Но никому не дано снова сделать это стекло чистым. Великий дар и одновременно великое проклятие жизни состоит в том, что она изменяет нас. Проходит время, и вы начинаете видеть мир по-другому.

Вы все еще мельком видите «реальный» мир через оставшиеся крошечные прозрачные участки «ветрового стекла», но по мере продвижения вперед реальности в вашей картине мира остается все меньше, а искажений становится все больше, она все больше размывается и перекрывается вьевшимися в стекло отложениями.

Как правило, эти изменения происходят на протяжении длительного времени и ниже уровня нашего сознания. Процесс загрязнения «ветрового стекла» жизни идет десятилетиями, отложения накапливаются постепенно и так медленно, что мы даже не осознаем этого. Вот так же мы не замечаем, как постепенно закупориваются наши артерии или как мы набираем вес. Прозрачность стекла утрачивается так медленно, что мы даже не осознаем этого.

Но это происходит и оказывает глубокое воздействие на нашу жизнь.

И чем грязнее становится наше «ветровое стекло», тем больше мы склонны включать автопилот. Целый день, с утра до вечера, мы действуем в соответствии с устоявшимися процедурами и привычками. До 45 % ежедневных операций мы выполняем по привычке, вообще не включая сознание: встаем в одно и то же время, едим одно и то же, ездим по одним и тем же маршрутам, делаем работу одним и тем же способом. В результате получается, что живем мы почти бессознательно. Мы не сопоставляем то, что мы делаем, с тем, чего хотим, хотя и не отдаем себе отчета в этом.

Когда поле зрения размыто, человеку трудно ориентироваться.

Вы теряете чувство направления. Далекие мечты и цели, которые вы когда-то ставили перед собой, теряют четкость и со временем вообще исчезают из поля зрения. Время от времени вы пытаетесь снова найти ориентиры, но вскоре понимаете, что сбились с дороги и даже не можете осознать, в каком направлении движетесь. Вы потерялись, заблудились.

В какой-то момент вы просто вынуждены вообще прекратить движение. Подобно баскетболисту, прекратившему ведение, вы не можете двигаться дальше.

Так что первая и самая серьезная ваша проблема в плане перезагрузки – очистить поле зрения и вновь обрести ясность.

Первая часть этой книги как раз и посвящена очистке «ветрового стекла» жизни: удалению налипшей грязи, полировке царапин, герметизации трещин, накопившихся на протяжении всей предшествующей жизни, и будем надеяться, что в итоге вы впервые сможете увидеть окружающую вас реальность.

И тогда вы сможете решить, куда вам нужно попасть, и просто двинетесь туда.

Конечно, путь может оказаться долгим. Возможны неожиданные объезды и даже аварии. Но до тех пор, пока ваше «ветровое стекло» будет оставаться чистым (не само, конечно, а с вашей помощью), вы сможете двигаться в выбранном направлении.

Потому что вывод, который я сделал на основании своего опыта работы с тысячами людей, звучит так: без ясности никакая перезагрузка невозможна.

Шесть шагов к ясности

Без обретения ясности никакая перезагрузка невозможна. Это наша мантра для первой части этой книги, да и для шести последующих глав тоже. *Прежде чем зажечь новой жизнью, вам необходимо выйти на новый уровень ясности.*

◀ **КВИНТЭССЕНЦИЯ:** Прежде чем зажечь новой жизнью, необходимо выйти на новый уровень ясности.

Но как это сделать? Каким образом можно очистить «ветровое стекло», чтобы оно стало прозрачным?

Путь к ясности состоит из шести шагов. Каждый из них можно представить себе как удаление с «ветрового стекла» одного из слоев грязи, ограничивающих видимость. В следующих главах мы более подробно рассмотрим эти шесть шагов и устранение препятствий на пути к ясности.

1. Важно вовремя разувериться! Люди в большинстве своем не делают даже маленьких шажков на пути к новой жизни, считая, что это им не по силам. Первое серьезное препятствие на вашем пути к обретению ясности – это необходимость развенчания мифов, удерживающих вас там, где вы находитесь.

2. Освободиться от привязок. Чтобы вырваться оттуда, где вы находитесь сейчас, вам придется найти силы освободиться от прошлых болей и обид и избавиться от ощущения необходимости точно знать, как будет протекать ваша перезагрузка.

3. Взглянуть страху в глаза. Перезагрузка подразумевает необходимость покинуть зону комфорта. А для этого вам придется преодолеть страх. И суть не в том, чтобы избавиться от страха перед перезагрузкой, а в том, что вы должны быть в состоянии совершать нужные поступки, несмотря на страх.

4. Вход в «кабину перезагрузки». Чтобы изменить свою жизнь, нужно изменить *себя*. Для этого вам необходимо обнаружить в себе ростки новой личности. Вы должны войти в «кабину перезагрузки», как Кларк Кент, и выйти из нее даже не столько обновленным, сколько *настоящим*.

5. Визуализация будущего: определяем цель жизни. Даже идеально чистое «ветровое стекло» не поможет вам, если вы не знаете, в каком направлении нужно двигаться. В этой главе вы попытаетесь построить визуальный образ нового направления движения и той жизни, которую вы хотите вести.

6. Решения с большой буквы «Р». Цель части I данной книги состоит в том, чтобы вы приняли Решение с большой буквы «Р» – взяли обязательство действовать, причем настолько серьезное, чтобы в дальнейшем вы уже просто не смогли от этого уклониться.

Как понять, что вы обрели ясность

Если я хорошо сделал свою работу, то к тому времени, когда вы дойдете до конца шестой главы этой книги, вы совершенно по-другому будете видеть свое прошлое, свою текущую жизнь и возможные варианты движения вперед. Вы будете видеть настолько ясно и будете настолько убеждены в правильности своих действий, что следующие шаги – в процессе реальной перезагрузки для новой жизни – покажутся уже совсем простыми. Возможно, они не будут легкими, но они будут очевидными.

И самое важное, что сама идея перезагрузки будет восприниматься совсем иначе.

Обретя ясность, вы обнаружите, что:

У вас появилось чувство уверенности и перспектива. Все будет казаться вам «очевидным». Вы почувствуете, насколько уверенно вы осуществляете изменения, открывающие путь к новой жизни, и ощутите, что теперь вы можете сделать больше, чем когда-либо раньше.

Страх отошел на задний план. Я не могу обещать вам, что он исчезнет, хотя бывает и так, но большинство людей обнаруживает, что опасения, удерживавшие их на месте, уже не определяют ситуацию.

У вас прибавилось энергии. Ваша энергетика заметно улучшилась, и вы открываете для себя новые возможности и обнаруживаете внутри и вокруг себя ресурсы, о которых вы даже не подозревали.

Ваше настроение тоже улучшилось. Обретая ясность, люди чаще всего чувствуют себя более счастливыми. Окружающие могут заметить это раньше вас, но будьте уверены – это так и есть.

Должен предупредить: все это вместе может заставить вас почувствовать себя совсем по-другому. Действительно, вполне вероятно, что под влиянием всего этого вы вдруг почувствуете нечто такое, чего, возможно, уже давным-давно не чувствовали. Это чувство называется *надеждой*.

С обретением ясности путь вперед тоже становится ясным. Все становится настолько очевидным, настолько обнадеживающим и вдохновляющим, что последующие действия (о них речь пойдет в части II) превращаются из «Ой, я никогда не смогу это сделать!» в «Это просто *необходимо сделать!*».

Так что давайте начнем.

Глава 1

Важно вовремя разувериться!

Помните, что вы можете иметь все, что хотите, если сумеете отказаться от уверенности в том, что не можете иметь этого.

Роберт Энтони

Попробуйте ответить на простой вопрос: какова, по-вашему, цель этой книги?

Вопрос и правда простой, и я задаю его (в слегка измененном виде) на семинарах по всему миру: для чего мы здесь и сейчас тратим свое драгоценное время?

Ради чего? Ну хорошо, я знаю, *почему* вы взяли в руки эту книгу: у вас что-то не так. И теперь я хочу знать, как именно, по вашему мнению, эта книга может вам помочь. Каково ее предназначение? Чего вы ожидаете от нее?

Если вы похожи на большинство других новичков-участников одного из наших учебных мероприятий («ветераны» уже знают, что к чему), то ваш ответ, вероятно, будет таким: мы должны чему-то научиться. Ну что ж, ответ естественный, в большинстве своем люди и вправду думают, что цель книги или семинара в том, чтобы чему-то научиться, приобрести знания.

И, как и у большинства других людей, этот ответ неправильный.

Основное время на серьезных семинарах, а также при чтении серьезных книг занимает процесс, который, наверное, можно назвать переучиванием или, точнее, развенчанием того, что вы усвоили ранее. Моменты *озарения*, которые вы ощущаете по ходу проработки хорошей учебной программы или во время чтения особенно поучительных пассажей в книге, часто возникают не потому, что вы что-то узнали, а потому, что вы *отказываетесь* от ранее приобретенных знаний, разуверяетесь в них: вы вдруг осознаете, что ваши твердые представления о том или ином предмете просто ошибочны.

Конечно, я не имею в виду отрицание фактов. Но осознание того, что помидор – это не овощ, а фрукт (точнее, ягода), никак не скажется на вашей жизни. Отрицание прежних знаний, необходимое для перезагрузки, – это намного более глубокий процесс.

И дело тут не в изменении ваших знаний, а в изменении ваших психологических установок.

Посмотреть в глаза правде

Еще когда я работал адвокатом на полную рабочую неделю, я был очень недоволен своей жизнью и начал читать книги, подобные той, которую вы сейчас держите в руках. И настоящий, фундаментальный сдвиг в моей жизни произошел не тогда, когда я начал вести учебные программы по трансформации личности, и не тогда, когда я возглавил компанию, деятельность которой соответствовала моим душевным устремлениям, а тогда, когда благодаря подобным книгам я перестал верить в ложные утверждения.

Я всегда считал, что мой путь к исполнению желаний – это реализация «американской мечты». Я считал, что, если упрямо склоню голову и буду упорно работать в любой хорошо оплачиваемой профессии, я буду счастлив.

Но американская мечта – вот она, а я несчастен.

Когда я осознал, что мои установки не только не помогают мне жить, но еще и причиняют боль, мне очень трудно было смириться с этим парадоксом. Трудно было поверить, что путь, который должен был привести меня к счастью, оказался однозначно ложным. Но, осознав это, я уже не мог больше верить в то, во что верил раньше.

Столкнувшись с этим неприятным фактом, я стал сомневаться в своих предыдущих решениях относительно выбора вариантов и начал всерьез рассматривать перспективу перезагрузки. Вот с этого момента разочарования в собственных установках и начались настоящие изменения. С того же они начнутся и у вас.

«Вы то, во что вы верите»

Чтобы оценить, насколько глубоко ваши установки влияют на вашу жизнь (то есть фактически признать, что ваши установки *определяют* вашу жизнь), может быть, проще всего начать с явления, с которым сталкивались почти все: с эффекта плацебо.

Эффект плацебо заключается в целебном действии медицинского препарата, который на самом деле не содержит никакого активного лекарственного вещества. Например, если под видом таблетки от головной боли человеку дают просто сахарную таблетку, она часто и вправду снимает боль. А фиктивная операция, например, при болях в колене, может оказаться даже эффективнее настоящей. Созерцание логотипа компании Apple уже само по себе будит творческое мышление.

Эффект плацебо – замечательная вещь, и новые исследования показывают, что плацебо приносит пользу даже тогда, когда мы знаем, что принимаем плацебо.

Только подумайте: вам дают сахарную пилюлю, предупредив вас, что это именно сахарная пилюля, но если вы верите, что она вам поможет, велика вероятность того, что так и будет. *«Поможет»* в данном случае означает, что прием сахарной пилюли вызовет в вашем мозгу почти такие же нейрохимические изменения, какие вызывает, например, прием настоящего аспирина. Биохимические процессы в вашем теле изменяются, потому что вы ждете изменений. Ваша боль уходит, *потому что вы верите, что она уйдет*.

Несмотря на то что эффект плацебо исследуют уже много десятилетий, мы до сих пор не представляем себе, как он на самом деле работает. Но в том, что он работает, нет никаких сомнений. И это является убедительным и даже научно обоснованным доказательством того, что *наши психологические установки способны вызывать изменения в реальном мире*.

Новые и старые установки

Но, если установки помогают снять боль или даже обеспечивают те же результаты, что и хирургическая операция, может быть, их можно использовать и для других целей? Осознание того, что ваши установки формируют окружающую вас реальность, обеспечивает вам совершенно новые исходные позиции для начала перезагрузки, а также для того, чтобы перестать верить в то, что не способствует вашему самообновлению.

На первом этапе этого процесса мы должны вытащить прежние ограничивающие установки (индуцирование боли, мифы о неизлечимости и т.п., в которые вы наверняка верите) на свет божий и разобраться, что же они собой представляют.

Однако анализировать установки не так-то просто, потому что зачастую трудно даже понять, что они у нас есть. Долгое время мы жили в соответствии с внешними обстоятельствами, принимая ситуацию как есть и никогда не доходя до сознательного утверждения *«Вот это, я считаю, и есть правда»*.

Например, прямо сейчас вы можете думать:

«Предприниматели чаще всего экстраверты».

Или: *«У меня бедра, как у матери».*

Или: *«После пятидесяти уже слишком поздно начинать все снова».*

Все это – установки. Многие люди воспринимают их как непреложные истины, но на самом деле это не так. Многие предприниматели на самом деле интроверты. Существует масса

доказательств того, что гены не определяют судьбу. Очень многие люди самообновляются, когда им уже за пятьдесят. Я наблюдаю это постоянно.

Но, независимо от того, правдивы они или нет, установки могут превращаться в самосбывающиеся пророчества, становятся частью вашей жизни, потому что сами поддерживают свое существование. Человек, которого то и дело оскорбляют, может поверить, что он и вправду недостоин любви или заслуживает наказания по причинам, возникшим еще в детстве. Человек, у которого не задерживаются деньги, может уверовать в то, что богатые и успешные люди на самом деле жадные или несчастные. Человек, занимающийся нелюбимым делом, может считать, что у него не хватает таланта, времени или денег, чтобы добиться успеха на другом поприще.

Между тем установки – это не непреложные факты, а лишь результаты выбора. И вообще говоря, вы можете выбрать любые другие установки. Зачем же выбирать те, которые не помогают вам жить, а то и просто мешают?

* * *

Прежде чем мы перейдем к описанию процесса формирования новых установок (в соответствии с «Планом перезагрузки», представленным в конце части II и рассчитанным на 21 день), очень важно составить перечень всего того, что мешает вам (независимо от того, признаете вы это или нет) сдвинуться с места. И хотя жизнь каждого человека уникальна, некоторые ограничивающие установки во многих случаях оказываются общими.

Ниже мы рассмотрим шесть распространенных мифов, каждый из которых, возможно, влияет и на вас. При этом вам не придется «исправлять» их. Можно начать с осознания того, что установки – это всего лишь стандартизированные мысли, заимствованные вами у авторитетных для вас людей или обусловленные вашим собственным опытом.

Миф № 1 – «Перезагрузка – это не для меня»

Я был свидетелем стольких трансформаций личности, сколько большинству других людей не увидеть за тысячу жизней. Один из главных результатов моей собственной перезагрузки состоит в том, что теперь я могу со знанием дела наблюдать, как другие люди «перезагружаются» и – *оживают*.

Из миллионов людей, примирившихся с заурядностью своей работы и повседневного уклада жизни, редко кто отваживается на попытку вырваться из этой обстановки. Но мне посчастливилось работать с людьми, которые вместо того чтобы отступить и смириться, решились на серьезный поступок.

Попробуйте угадать, чем они отличались от вас?

В том-то и дело, что *ничем*.

Честное слово – ничем.

Множество перезагрузок, которые мне довелось наблюдать, выполнялись – без всяких исключений! – самыми обычными, «нормальными» людьми. Не то чтобы им несказанно везло или они были очень умными или очень красивыми. Они не принадлежали ни к интеллектуальной элите, ни к высшему свету, не были очень богатыми, самые обычные люди. Настолько обычные, что истории их жизни показались бы скучными – если бы они не смогли столь радикально изменить самих себя.

Тысячи людей, обладавших меньшими ресурсами времени, денег, обаяния и здравого смысла, нежели вы, уже «перезагрузились». Как и вы, они жили «нормальной» жизнью, но решились изменить себя. Боялись ли они перезагрузки? Конечно. Были ли у них финансовые проблемы? Безусловно. Давил ли на них фактор времени? Определенно. Дети, ипотека,

карьера, выплата кредита на автомобиль? Да, да, да, и еще много чего. Но они так или иначе справились со всем этим, и вы тоже справитесь.

В этом и заключается простой секрет перезагрузки: люди, у которых это получилось, не какие-то особенные. Но они *становятся* особенными, когда решают, что больше ни минуты не будут мириться с текущими обстоятельствами своей жизни.

Означает ли это, что стоящие на вашем пути препятствия иллюзорны? Отнюдь нет. Потеря остается потерей, ипотека подтверждается реальным договором, и ваши дети остаются вашими (даже если иногда вам хочется, чтобы было иначе). Не нужно делать вид, что ваши счета – это просто резаная бумага.

Но нужно перестать делать вид, что вы недостаточно хороши, чтобы изменить себя.

Отбросьте мысль о том, что жить жизнью, которой хотите жить вы, должен кто-то другой: тот, кто богаче, умнее, талантливее или удачливее вас. Это заблуждение. Перезагрузка – не привилегия, не генетическая предопределенность и не нечто достающееся по праву рождения.

Перезагрузка – это результат выбора.

◁ КВИНТЭССЕНЦИЯ: Чтобы запустить процесс перезагрузки, не нужно быть особенным. Особенным вы становитесь, когда решаетесь на это.

Быть особенным – это не предпосылка, а *результат* перезагрузки.

Миф № 2 – «Это слишком рискованно»

В самом начале я рассказал о том, как попал в отделение неотложной помощи. Так вот, в определенном смысле это была невероятная удача. Нечто подобное произошло и со многими другими людьми, прошедшими перезагрузку: так или иначе, но они пережили озарение, которое изменило всю их дальнейшую жизнь. Кто-то попал в ДТП, кто-то заболел.

Но не всем выпадает такое «счастье». На одного человека, который, выскользнув из лап смерти, «проснулся» и изменил свою жизнь, приходится множество других, которые после этого «не проснулись» (не в физическом, а в духовном смысле).

Будем надеяться, что вы пока обходились без вызова для себя «скорой помощи» (и не дай бог!) и что вас миновали сердечные приступы, разводы и серьезные болезни.

Но стоит ли их дожидаться?

Если вы говорите себе, что перезагрузка – дело слишком рискованное, то убедитесь, что вы понимаете, в чем состоит настоящий риск. Прежде чем мы двинемся дальше, вы должны оценить ставки. Потому что речь идет не о «неплохо было бы, если бы...», а о панораме новой жизни, которая уходит от вас все дальше и дальше и может оказаться настолько далеко, что вы уже не сможете видеть ее.

Речь идет о сожалении. И это одно из самых болезненных ощущений.

Вот что на самом деле стоит на кону.

Что, душа ушла в пятки? Так и должно быть. Ведь речь идет о вашей жизни. Во всяком случае, о значительной ее части. Это ваша жизнь, и вам предстоит изменить ее.

Так что ваши ощущения вполне нормальны. Голос свыше (или изнутри?) призывает вас начать все сначала, и это тоже нормально. Множество самых разных знаков, разговоров и мыслей, которые возникают слишком часто, чтобы это можно было считать случайностью, все это тоже нормально. Потому что ставки слишком высоки. Настоящий риск заключается не в изменениях, а в отказе от изменений.

У вас есть шанс начать новую жизнь. Ну или начать «второй акт» жизни. Черт возьми, а там, может быть, и третий, и четвертый, и пятый акт! Да вообще сколько хотите!

Или сколько понадобится. Потому что относительно перезагрузки – это все правда.

Просто вы не хотите этого. Не хотите браться за это. А *надо*. Потому что – какова альтернатива? Вглядываться в пропасть между вами и тем человеком, которым вы когда-то мечтали (и могли бы) быть? Упиваться горечью сожаления? Вряд ли это доставит вам радость.

Ну и как вы думаете, в чем все-таки состоит риск?

◁ КВИНТЭССЕНЦИЯ: Настоящий риск изменений не в том, что вы можете попробовать и потерпеть неудачу, а в том, что вы можете не попробовать и потом будете жалеть об этом.

Миф № 3 – «Придется “сжечь корабли”»

Около пятисот лет назад, когда Фернандо Кортес достиг берегов, которые мы сейчас называем Мексикой, он столкнулся с вполне реальными и очень серьезными препятствиями. Завоеватели веками пытались колонизировать Юкатан – и без всякого успеха. Кортес, войско которого насчитывало всего шестьсот человек и который на самом деле раньше никогда никого не водил в бой, с самого начала нарушал свои обязательства, и вот-вот мог подняться бунт. Все оборачивалось против него, боевой дух его войска неуклонно падал. И тогда Кортес уничтожил свои корабли.

«Сжечь корабли» (экономисты и психологи также называют это методом самоограничения) – это способ отказа от своих краткосрочных желаний во имя осуществления более отдаленных. Если часть вашей зарплаты или некая сумма с вашего банковского счета автоматически переводится на ваш пенсионный счет, значит, вы ограничили себя, отказавшись от траты денег на исполнение краткосрочных желаний во имя собственного блага в отдаленном будущем.

Конечно, теперь мы не сжигаем и не топим корабли в буквальном смысле, но принцип по-прежнему действует. Мастера покера идут ва-банк, надеясь сокрушить оппонента. Спортсмены выдают 110 %. Предприниматели «ставят все на карту». Мы рискуем, потому что – «все или ничего».

Что ж, идея всепроникающая и внешне привлекательная. Снова и снова нам повторяют, что для того, чтобы добиться успеха, необходимо: а) смириться с огромными рисками и б) полностью предаться своей мечте, отринув всю свою прежнюю жизнь. Эта мысль подкрепляется множеством книг, фильмов, рассказов, документальных историй, а также выпусками новостей, показывающими нам людей, которые «рискнули всем» ради славы, богатства и/или любви.

К счастью, все это вздор.

Конечно, это не значит, что истории, которые нам показывают и рассказывают, не соответствуют действительности. Дело в том, что они в большинстве своем уникальны. Это чрезвычайно редкие истории успеха с демонстрацией «готовности рискнуть», вполне подходящие для красивой голливудской сказки. На самом деле подавляющее большинство счастливых и успешных людей добиваются счастья и успеха в результате упорной работы, постепенно продвигаясь к цели. Если бы лучшим способом стяжания богатства был покер, игра в казино числилась бы по категории бизнеса.

Однако этот миф остается притягательным – людям нравятся сюжеты про миллионеров из трущоб. Но опасность мифа заключается не в том, что он прививает человеку мировоззрение игрока – «все или ничего». Реальная опасность мифа о сжигании кораблей состоит в том, что он оправдывает наше стремление остаться на месте. И правда, разве ответственный человек станет рисковать всем ради призрачной мечты? Миф как бы разрешает вам остаться там, где вы находитесь, потому что вы «поступаете правильно». Вы же кормите своих детей, у вас есть крыша над головой. И что теперь – гнаться за своей мечтой? «Перезагрузиться»?

Зачем? Это было бы просто безответственно!

Вот тут-то и скрыта ловушка.

На самом деле перезагрузка – это отнюдь не внезапное и радикальное изменение всей жизни. Перезагрузка – это:

- мысленная прорисовка реалистичной последовательности изменения своей жизни;
- сохранение тех элементов жизни, которые исправно служат вам;
- построение четкого плана осуществления устойчивых изменений.

Перезагрузка – это не экстремальный спорт, а реальный путь изменения жизни, рассчитанный на реальных людей. Если вы смотрите на это как-то иначе, это будет уже не элемент перезагрузки, а просто неоправданный риск.

Когда я решил, что мне нужно отказаться от юридической практики, осознать свое истинное предназначение и исполнять его, я не сразу оставил юриспруденцию. У меня была семья, мне нужно было выплачивать ипотеку, оплачивать другие счета. У меня были определенные обязанности перед моими сотрудниками и клиентами. Оборвать все это сразу, «сжечь корабли», – это было бы катастрофой.

Вместо этого я начал разрабатывать план, который назвал «план Б продвижения к цели». Параллельно с этим я постепенно начал строить мост для перехода от плана А (юридической практики, которой я занимался на тот момент) к плану Б (помощь людям в поиске и исполнении их предназначения). По мере сооружения моста я постепенно начал свертывать план А.

Я сокращал объем своих обязательств перед клиентами на протяжении долгого времени, одновременно с этим формируя и развивая у себя знания и навыки для реализации плана Б.

В конце концов план Б, без всяких поджогов кораблей и поставленных на карту ферм, превратился в план А.

Заблуждение относительно необходимости сжигания кораблей, возможно, является самым разрушительным из мифов, потому что именно оно обычно не позволяет человеку двинуться вперед. Вы убеждены, что в случае перезагрузки вам придется тут же бросить свою надежную работу? Потратить деньги, накопленные за всю предыдущую жизнь? Бросить семью и друзей? Если вы действительно так считаете, то перезагрузка покажется вам невозможной. Как же можно позволить себе всерьез думать об изменении своей жизни, если вы чувствуете, что в этом случае придется рискнуть ВСЕМ? Конечно, нельзя. И до тех пор, пока вы верите, что перезагрузка связана с чрезвычайным риском, вы не сделаете ни одного шага вперед.

◁ КВИНТЭССЕНЦИЯ: Перезагрузка – это не экстремальный спорт. Это реальный путь постепенной трансформации собственной жизни.

Далее мы рассмотрим случаи, когда использование крупномасштабных самоограничений оказывается полезным, и дадим советы по их практическому использованию.

Пока достаточно запомнить, что альтернатива «или – или» в данном случае ложная. Чтобы продвигаться к тому, чего вы хотите достичь завтра, нет необходимости отказываться от всего, что у вас есть сегодня.

Миф № 4 – «То, чего я хочу, неразумно»

Легко склониться к тому, что ваше желание устроить себе перезагрузку – несерьезное и неприемлемое. Возможно, вы решите, что мечты так и должны оставаться мечтами. Ведь вам наверняка часто говорили: «Жизнь – жестокая штука» или «Мало кому выпадает счастье иметь работу, о которой он мечтал». Если люди вокруг вас недовольны своей жизнью, не исключено, что вы почувствуете, что ваше желание изменить свою жизнь – легкомысленное или даже неэтичное. Настолько, что даже просить о его исполнении неудобно. Это *не так*.

Ни то ни другое.

Хотите знать, что именно *тут* неверно? Мой ответ таков: все это – медленное умирание «с изнанки». Оно вам надо?

Вы хотите научить своих детей жить убогой, заурядной жизнью? Вряд ли.

Или вы хотите прожить свою Богом данную жизнь, будучи несчастным? Тоже маловероятно.

Да, мечты у большинства людей остаются неисполненными. По данным службы Harris Interactive Survey («Интерактивные опросы Харриса»), 55 % работающих надеются на смену работы. И 80 % занимаются не тем, о чем они мечтали.

Если вы недовольны своей работой, отношениями с окружающими, своим здоровьем или финансовым положением, в этом вы не просто не одиноки – вы малая часть огромной человеческой массы. Вас таких больше, чем зрителей на тысяче Суперкубков.

Потому что мало кто доволен или хотя бы почти доволен своей жизнью. Так устроен наш мир.

Но проблема не в этом. Конечно, печально, что люди в большинстве своем живут без особого удовольствия. Но все это бледнеет по сравнению с великой трагедией – жить, не ощущая удовлетворения, и при этом считать, что все более или менее в порядке и что неразумно хотеть чего-то большего, чем вы уже имеете.

Отнюдь нет, очень даже разумно.

◁ КВИНТЭССЕНЦИЯ: Желание изменить свою жизнь отнюдь не является неразумным. Неразумно как раз иное: терпеть ненужные страдания.

Миф № 5 – «Все, что я сделал(а) до сих пор, пойдет прахом»

Многие люди боятся перезагрузки, потому что внутренний голос нашептывает им: «Это обесценит все уже сделанное тобой».

С чего бы это? Смена рода деятельности не означает, что ваша предыдущая работа была пустой тратой времени. Завязывание новых отношений не означает, что последнее десятилетие вы потратили впустую. И открытие нового бизнеса не означает, что ваши начисления на счет 401 k¹ потеряны или что двадцати лет вашего карьерного роста как не бывало.

Так что – с чего бы это?

Во-первых, вы многому научились. Вольно вам верить или не верить, но это вроде бы ничем не примечательное десятилетие, которое вы провели за рабочим столом, не прошло даром.

Возможно, вы не сознаете этого, но у вас сформировались определенные навыки (в том числе и самопознания) и накоплен опыт – и то и другое поможет вам в ходе перезагрузки. Высока вероятность того, что то, что вы узнали в то время, пока были недовольны жизнью, убережет вас от недовольства жизнью в дальнейшем.

Во-вторых, для перезагрузки требуется некая система координат. Вы не сможете нацелиться на что-то лучшее, если вы никогда не были там, где «хуже». Чтобы понять, что вы собираетесь оставить в прошлом, вам необходимо иметь точки отсчета – для определения плохого состояния здоровья, никудышной работы, плохих отношений, разрушенных надежд и т.п. Независимо от того, что вы делали до сих пор (и хорошее и плохое), все сделанное обеспечивает вам возможность оценки и перезагрузки. Потому что перезагрузка без позитивного результата – это просто бегство с горячей сковороды непосредственно в огонь.

¹ Наиболее популярный пенсионный план (накопительный пенсионный счет) частной пенсионной системы в США, получивший свое название по номеру статьи Налогового кодекса США 401 к. – *Прим. перев.*

И наконец, ваше прошлое во многом определяет направление вашего движения и вашу цель. Как вы узнаете позже, все переживания и инциденты, вообще все, что случилось с вами в жизни до сих пор, влияет на ваши цели и устремления.

Прошлое никогда не проходит бесследно. И *перезагрузка* поможет вам не промотать свое будущее.

Наша забота о том, сколько денег мы вкладываем в тот или иной проект, имеет специальное название: «эмоциональная ловушка невозвратных потерь» (sunk-cost fallacy). Это касается и работы, и домашнего ремонта, и коммерческих инвестиций: нам очень трудно отказаться от проекта (в самом широком смысле слова), на который мы уже потратили какое-то время, деньги и силы, поэтому мы продолжаем вкладываться в него, даже если это уже не имеет никакого смысла.

Но ловушка невозвратных потерь – это просто ошибка, не более. Это иррациональный аргумент. Только в нашем случае ваша концентрация на прошлом не просто заставляет вас тратить на ремонт ванной комнаты больше, чем следует, а привязывает вас к той жизни, которую вы ведете.

◁ КВИНТЭССЕНЦИЯ: Прошлое никогда не проходит бесследно. И перезагрузка поможет вам не промотать свое будущее.

Миф № 6 – «Необходимо подождать, пока...»

Любой из нас рано или поздно оказывается под воздействием этого мифа.

«Вот дети подрастут – займусь бизнесом».

«Придет весна – обязательно начну бегать по утрам».

«Прекратится эта спешка на работе – тогда и будет время, чтобы начать рисовать».

Все эти утверждения по сути одинаковы: все они являются вариациями на тему «*может быть, когда-нибудь*». *Когда-нибудь я напишу книгу. Пробегу марафон. Съезжу в Италию.*

Но «*когда-нибудь*» – это такое хитрое время, которое почему-то никогда не наступает. Годы идут, а книга так и не написана. Вы мечтали получить вузовский диплом – и где он? Где предприятие по изготовлению мебели? Инструменты так и пылятся в гараже.

На самом деле даже наши излюбленные (и практически никогда не реализуемые) новогодние задумки – это всего лишь вариации на ту же тему. «В январе собираюсь сразу взяться за работу» – сколько раз вы слышали (и говорили) нечто подобное? И ни одна былинка не колыхнулась. Более того, даже если вы уточняете это «*когда-нибудь*», указав дату, все остается по-прежнему.

Этот миф подкрепляет вашу установку на то, что «нужно подождать». Подождать какого-то события, дня, человека, получения *каких-то денег*...

Не надо ничего и никого ждать! Ожидание есть прямая антитеза перезагрузке.

Впрочем, я знаю, почему вы настроены на ожидание: вы хотите, чтобы изменения были понятными, легкими и проходили без всякого риска. Увы, так бывает редко. Однако они проходят легче и риск оказывается меньше, чем вы изначально полагали. Тем более что они могут идти поэтапно.

И обойтись они могут дешевле, чем предполагалось. Только не надо ничего и никого ждать.

Так, может, собрать чемодан и завтра же рвануть в Италию? Ну нет, конечно. Перезагрузка – это не акт, а процесс. И вы должны контролировать этот процесс. Не нужно бросать работу, не нужно завтра же лететь в Италию. Перезагрузка может проходить не просто поэтапно, а мельчайшими шажками и занять столько времени, сколько вы захотите.

Только не надо, нельзя ее откладывать.

◁ КВИНТЭССЕНЦИЯ: Откладывать изменения – это значит не начать их вовсе.

«Я не могу, потому что...»

Любой из этих шести мифов является препятствием, мешающим достичь ясности и начать перезагрузку.

От каких из них вам нужно отрешиться?

Представьте на минуту, что вы читаете последнюю страницу книги и что теперь вы знаете, что вам нужно, чтобы начать перезагрузку уже *завтра*. Представьте, например, что вам необходимо начинать превращаться в предпринимателя уже с завтрашнего утра.

В этот момент вы, вероятно, ощутите некоторое внутреннее сопротивление. *«Но как же?»* – подумаете вы. – *«Я не могу начать завтра, мне же нужно идти на работу».*

Услышали эти слова?

Это ваша ложная установка в отношении работы, подразумевающая, что перезагрузка – это игра с нулевой суммой, «или – или». То есть вы не можете следовать по пути Б, не отказавшись от пути А. Между тем многие люди, в том числе и упомянутые в этой книге, стали предпринимателями, не отказываясь от своей повседневной работы.

Проблема заключается в том, что часто наши установки – это на самом деле просто привычки, схемы мышления, которым мы обычно следуем без самого мышления. В своей повседневной жизни мы в подавляющем большинстве случаев подсознательно следуем именно таким установкам, и, пока мы не вытащим их на уровень сознания, на котором сможем подвергнуть их критическому анализу (и осознать, что они не имеют отношения к реальности), наша жизнь протекает фактически на автопилоте. День за днем мы идем по жизни, неизменно полагаясь на свои установки, и ничего в ней не меняется.

Подумайте о перезагрузке и об идее изменений в целом: какое препятствие придет вам на ум первым? Впишите его в приведенную ниже форму:

«Я не смогу начать завтра, потому что...»

Ну вот. Вы все-таки вытащили главное препятствие на свет божий, хотя всячески сопротивлялись этому.

Теперь абстрагируйтесь от него. Каким бы ни был ваш ответ на этот вопрос – ваша основная работа, ваша лучшая половина, ваше финансовое положение, ваши дети, ваша пенсия, гарантия занятости, непоплаченные счета – отбросьте его, абстрагируйтесь от него.

Теперь задайте себе этот вопрос еще раз.

И еще раз.

И еще, до тех пор пока ничего нового уже не будет приходить вам на ум. Вот это и есть установки, ограничивающие ваше сознание (и подсознание).

Все-таки разуверьтесь не слишком быстро!

Ваши установки сформировались не за одну ночь. И устранить их в одночасье тоже вряд ли удастся. Это может занять некоторое время (особенно это касается тех установок, что имеют сильную эмоциональную окраску).

Но постарайтесь все-таки «развенчать» их. Отбросьте предубеждения и допустите возможность того, что то, во что вы так верите, может и не быть правдой. В конце концов, что вы теряете?

Поверить в то, что можно радикально изменить свою жизнь, можно бесплатно.

Поверить в то, что можно изменить ситуацию, тоже можно бесплатно и без особых усилий.

Наконец, верить, что вы *способны с этим справиться*, тоже можно бесплатно.

Это же не смена религии. Что вы можете потерять в данном случае, уверовав во что-то иное?

◁ КВИНТЭССЕНЦИЯ:

- Чтобы запустить процесс перезагрузки, не нужно быть особенным. Особенным вы становитесь, когда решаетесь на это.

- Настоящий риск изменений не в том, что вы можете попробовать и потерпеть неудачу, а в том, что вы можете не попробовать и потом будете жалеть об этом.

- Перезагрузка – это не экстремальный спорт. Это реальный путь постепенной трансформации собственной жизни.

- Желание изменить жизнь отнюдь не является неразумным. Неразумно как раз иное: терпеть ненужные страдания.

- Прошлое никогда не проходит бесследно. И перезагрузка поможет вам не промотать свое будущее.

- Откладывать изменения – это значит не начать их вовсе.

◁ ВОПРОСЫ ПО ПЕРЕЗАГРУЗКЕ:

1. Какие из моих сегодняшних установок, возможно, мешают мне выполнить перезагрузку?

2. Какая установка мне нужна, чтобы прямо сейчас сделать хотя бы небольшой шаг к своей мечте?

3. Какая установка мне нужна в отношении самого/самой себя, чтобы суметь реализовать свою мечту?

4. Какая установка нужна мне в отношении окружающих – как они могли бы помочь мне в реализации моей мечты?

Глава 2

Освободиться от привязок

Некоторые из нас думают, что сила в том, чтобы крепко держать поводья; но иногда сила – это как раз способность отпустить их.

Герман Гессе

Однажды, когда мне было восемь лет, моя мама договорилась со своей подругой, жившей в Лос-Анджелесе, чтобы я провел лето у нее. У этой подруги было два сына примерно моего возраста, и, приехав туда, я с радостью обнаружил, что у нас довольно много общего, и в частности коллекционирование бейсбольных карточек. Только они, конечно, собирали «Ловкачей» и «Гигантов», а я «Метс» и «Янки», но я быстро простил им это заблуждение, и вскоре мы подружились.

Как только я смог созвониться с мамой, я сразу же попросил ее отправить мне сюда из Нью-Йорка мои карточки. Целую неделю я каждый день ждал, что в почтовом ящике появятся карточки, но напрасно, никаких признаков появления моей любимой коллекции не было.

Однажды мы вместе с одним из братьев сидели и смотрели его карточки, и я обратил внимание, что у него много таких же карточек, как и у меня, то есть для фаната с Запада у него явный переизбыток игроков из «Янки». Приглядевшись, я заметил, что у него, как и у меня, была пользующаяся огромным спросом карточка Уилли Мейса. Шел 1973 год, и Уилли играл свой последний сезон в Высшей лиге за «Нью-Йорк метс». Эта карточка была жемчужиной моей коллекции и вообще самым ценным моим достоянием.

Как только я увидел эту карточку у него в руках, я почувствовал во всем теле просто физическую боль. Я понял: что-то тут не так... Я спросил у маминой подруги, не присылала ли мама сюда мои карточки, и она ответила: «Да, твоя мама прислала мне бейсбольные карточки – подарок для моих сыновей в знак признательности за заботу о тебе».

Я был опустошен и безутешен. Попытался позвонить маме, но линия была плотно занята. После нескольких попыток я оставил это дело и побежал в свою комнату плакать. Я был убит горем и чувствовал, что меня предали.

Через некоторое время мамина подруга постучала в дверь и попросила разрешения поговорить со мной. Она сказала, что говорила с моей мамой, и показала мне большой конверт с карточками. «Она прислала это мне, – сказала она. – Видишь? Это была ошибка, но мы можем ее исправить».

Она взяла конверт и сказала сыновьям, чтобы они заполнили его карточками настолько, насколько смогут, и это будут мои карточки. Они сделали все, как она просила, и моя коллекция была восстановлена, увы, за исключением Уилли Мейса.

Мне было всего восемь лет, но эта история ранила меня очень глубоко. Все остальное время, которое я провел в Лос-Анджелесе, я почти не разговаривал, а вернувшись домой, отказался разговаривать с мамой. Она пыталась что-то объяснить, но я не хотел ничего слышать. Я чувствовал, что меня жестоко предали.

Я не мог забыть об этом много лет. То и дело мне вновь представлялась эта картина: моя лучшая карточка в руках моего друга. Я снова и снова задавался вопросом, почему моя мама сделала это, и снова ощущал боль от предательства и гнев от несправедливости, случившейся тогда.

Это стало для меня хорошим уроком: я понял, что верить нельзя никому.

Привязанность к прошлому – это блокировка будущего

Повторяющиеся разрушительные циклы возвращения к болезненным моментам прошлого касаются не только восьмилеток. Многие взрослые (может быть, даже большинство) носят в себе психические травмы прошлого. Наверное, мало кому удастся пройти по жизни невредимым в этом смысле.

Однако мы, опять же в большинстве своем, не понимаем, насколько разрушительными оказываются эти то и дело повторяющиеся возвращения к болезненным моментам прошлого. Понадобились годы и годы, прежде чем я осознал цену неспособности простить маму (и других причастных к этой истории лиц), и еще больше времени понадобилось, чтобы я сам отрезился от этого в ходе моей собственной перезагрузки.

Теперь, задним числом, я понимаю, что не только заставлял себя неоднократно переживать одни и те же негативные эмоции, но и был «глубоко привязан» к ним. Они, как мы увидим далее, обладают некой странной властью, как и те, которые вы ощущаете, когда размышляете о собственных болезненных переживаниях.

Такая своеобразная сцепка является вторым препятствием для обретения ясности.

В предыдущей главе мы обсуждали установки, от которых нужно освободиться, чтобы начать двигаться вперед. В этой главе мы собираемся сделать следующий шаг и понять, каким образом наши привязки не дают нам сдвинуться с места и начать перезагрузку и что нужно делать, чтобы освободиться от них.

Для успеха перезагрузки необходимо избавиться от двух типов привязок. Это позволит вам обрести большую ясность и двигаться вперед.

Первый тип – это *привязки к прошлому*. Помните, я описал случай с карточкой Уилли Мейса? Такое случается сплошь и рядом – мы во многом живем прошлыми эмоциями, и они мешают нам ясно видеть перспективу. Поэтому необходимо освободиться от прошлых страданий.

Второй тип – это *привязки к будущему*. Так же, как необходимо уйти от прошлых страданий, для успеха перезагрузки нужно освободиться и от стремления к абсолютной определенности в виде рассчитанного по неделям и месяцам поэтапного плана действий.

В этой главе я помогу вам ответить на вопрос о том, *почему человек так крепко держится за то, что мешает ясно увидеть собственные возможности*.

В этом мы сейчас и попробуем разобраться.

1. Ужасная власть прошлого

В мае 1995 г. у некой Ди Райзборо из ЮАР жестоко убили бабушку. Это страшное известие потрясло Ди. А когда выяснилось, что убийцами были пасынок ее дяди и жена пасынка (с которой он жил отдельно), ее состояние еще более усугубилось.

После этого преступления жизнь семьи Ди пошла под откос.

«Моя мама, обнаружившая изувеченное тело свекрови, в дальнейшем так и не смогла эмоционально восстановиться, – писала Ди. – Сам дядя спустя три месяца после убийства его матери (моей бабушки) умер по так и не установленной причине. А через два года скончался мой отец, здоровье которого было подорвано психологическим стрессом; он так и не справился с этой трагедией».

И самой Ди становилось все хуже и хуже.

В течение нескольких лет гнев и возмущение просто разрушали ее. Она потеряла работу. Дошло до того, что Ди часами тщательно разрабатывала планы мести и даже купила пистолет

и брала уроки стрельбы. «Гнев просто пожирал меня, – писала Ди на своем сайте. – Я мечтала убить этого негодяя».

Истинное значение прошлого

К счастью, большинство людей в своей жизни близко не сталкивается с убийством, однако все эмоционально окрашенные моменты нашего прошлого являются не просто воспоминаниями. В них скрыта невидимая сила.

Повторное переживание огорчения от потери дорогих для меня бейсбольных карточек и от ощущения предательства, как ни странно, придавало мне силы. В любой момент я мог воскресить в памяти гнев, возникший в связи с этим (или каким-нибудь другим) случаем, – и сразу испытать его снова! Я мог вызывать этот гнев снова и снова, причем этот процесс чем-то напоминал возмездие. Плохое чувство, как это ни странно, воспринималось как... *хорошее*.

Может ли негативное чувство восприниматься как позитивное? Получается, что может. Дело в том, что, поскольку мы можем вновь и вновь испытывать негативные эмоции по своей воле, у нас возникает ощущение способности управлять ими, причем сами эти эмоции переживаются как положительные, ведь без них – в отсутствие эмоций – было бы еще хуже. Если человека поставить перед выбором – чувство гнева или отсутствие каких бы то ни было чувств, – в большинстве случаев он предпочтет негативную эмоцию: гнев, ревность, жажду мести, возмущение и др. Лучше эти эмоции, чем полное отсутствие эмоций. Но для тех, кто собирается осуществить перезагрузку, это создает серьезные трудности.

Почему? Потому что жизнь большинства людей до перезагрузки более всего характеризуется отсутствием эмоций. Чем дальше удаляешься от цели, тем меньше эмоций остается в твоей жизни. Уныло плывешь по течению без всякого вдохновения, ощущая скуку и пустоту. Куда-то исчезают радость, благодарность, любовь, возникает эмоциональный вакуум. Но в жизни, как и вообще в природе, вакуум всегда заполняется. И вот эта пустота уже заполняется другими эмоциями, «оказавшимися под рукой».

Если не хватает радости, можно обратиться к прошлым страданиям. Если вы не ощущаете вдохновения или не видите цели, можно вспомнить о прошлых неудачах и пофантазировать о том, как следовало бы действовать, чтобы добиться успеха в тех ситуациях, и что бы вы делали, если бы перенеслись туда снова.

Но вернуться в прошлое, увы, невозможно. И хотя прошлый опыт чему-то нас учит, обращаться к прошлым страданиям бессмысленно. Коротко говоря, это просто глупо, пустая трата времени.

Теперь, по прошествии лет, я понимаю, что продолжать сердиться на мать было так же нелепо, как продолжать хранить карточку Уилли Мейса. Сейчас она стоит меньше 100 долларов, хотя тогда я заплатил за нее значительно больше.

Побег из тюрьмы прошлого

Конечно, у Ди Райзборо ситуация была несравненно хуже. Помните, ее привязка к прошлому оказалась настолько сильной, что она и в самом деле купила пистолет.

Но время шло, Ди пыталась смириться, в конце концов переехала в Канаду и начала попытки вернуть жизнь в прежнее русло и жить так, как она мечтала, будучи ребенком. В Канаду она перебралась одна, без родных и без средств к существованию, но все-таки ее жизнь постепенно налаживалась. И все же она понимала, что боль прошлого мешает ей.

«Я вроде бы начала продвигаться к осуществлению мечты, которую вынашивала с девятилетнего возраста, – рассказывала мне Ди. – Но вскоре поняла: чтобы добиться успеха, мне

необходимо освободиться от мыслей об этом человеке. Я решила, что должна встретиться с ним».

И вот спустя 12 лет после убийства бабушки она вернулась в Южную Африку и навестила в тюрьме убийцу.

«Взволнованная, я сидела перед ним в невзрачной комнате и слушала слова раскаяния, – вспоминала она. – К сожалению, я не помню точно, что он говорил, помню только ощущение нереальности происходящего. Я взяла на себя некоторую долю ответственности за последствия его ужасного преступления, за цепную реакцию содеянного им, и все-таки произнесла слова, которые должны были принести мне свободу: “Я прощаю тебя”. И это был один из главных моментов в моей жизни».

«Собираясь уходить, я спросила, можно ли мне обнять его, – рассказывала она слушателем. – Сначала он колебался, но, когда я обняла его, он разрыдался, и меня вдруг охватило всепоглощающее чувство сострадания. И я по-настоящему простила его».

В настоящее время Ди – специалист по разработке интуитивных жизненных стратегий (Intuitive Life Strategist) и помогает людям обрести мужество, чтобы справляться со своим прошлым и разрешать возникающие проблемы, живя в соответствии с их собственной природой. Она живет именно такой жизнью, о какой мечтала, когда ей было девять лет. А как же человек, лишивший жизни ее бабушку? Он тоже навсегда изменился, благодаря ее самоотверженному прощению. Отсидев свой срок и выйдя из тюрьмы, он написал Ди письмо, в котором благодарил ее за то, что она наставила его на истинный путь.

Выявляем привязки к прошлому

Выберите время, чтобы обдумать свою жизнь. Не правда ли, вас обижали? Причиняли вам боль? Конечно, мы все в той или иной степени через это проходим. И в большинстве случаев у этих событий из нашего далекого прошлого имеется отвратительное свойство – присутствовать в нашей сегодняшней жизни и затруднять нам реализацию наших возможностей.

Мы находимся в плену у событий прошлого. Вот как сформулировала это Ди, говоря об убийце своей бабушки: «Он был лишен физической свободы, я же – эмоциональной».

Для реализации перезагрузки необходимо бежать из тюрьмы прошлого. И теперь наша задача состоит в том, чтобы выявить ваши привязки к прошлому.

Пожалуйста, закончите приведенные ниже предложения. Если удастся, постарайтесь найти несколько вариантов их окончания. На выполнение задания отводится десять минут. Если вам в голову ничего не приходит, спросите себя, как бы вы среагировали, если бы на самом деле испытывали такую эмоцию.

Внимание! Сейчас у вас есть редкая возможность осуществить глубокое оздоровление, поэтому задание следует выполнить на 100 % – от начала до конца. Постарайтесь добраться до глубоко скрытых воспоминаний и, когда они выйдут на поверхность, ощутить соответствующие эмоции. Если вы начнете плакать, считайте это хорошим признаком освобождения от эмоции: просто ваш организм таким образом изгоняет из себя токсические энергии.

Итак, завершите эти предложения, вспоминая свое прошлое. При этом можно вспоминать пережитые вами конкретные ситуации, сопровождавшиеся яркими эмоциями, а можно использовать общие ощущения от вашей прошлой жизни.

1. Я злюсь, потому что...
2. Я боюсь, потому что...
3. Мне жаль, что...
4. Я грущу, потому что...
5. Я чувствую себя виноватым(ой), потому что...

6. Мне стыдно или неловко, потому что...

7. Я расстроен(а), потому что...

Вот несколько примеров:

«Я злюсь на себя за то, что последние двадцать лет занимаюсь работой, которую ненавижу, и теперь чувствую, что меня заклинило».

«Я сержусь на моих родителей за то, что они не поддерживали меня в стремлении осуществить мечту».

«Я обижен на свою прежнюю фирму, которая спокойно уволила меня после того, как я отдал ей столько лет жизни».

«Я сожалею, что при выборе жизненного пути отказался следовать зову своего сердца и предпочел надежность и безопасность».

«Мне грустно оттого, что прошло столько времени, а я так и не нашел свое истинное призвание и цель жизни».

«Я возмущен изменой супруга/супруги».

«Мне стыдно, что я до сих пор так и не сделал ничего по-настоящему достойного».

«Мне стыдно, что я до сих пор время от времени прошу деньги у родителей».

«Я расстроен, потому что не смог подняться по служебной лестнице».

Действительно ли вы хотите освободиться от привязок?

Теперь, когда вы идентифицировали некоторые чувства и эмоции, являющиеся частью вашего нынешнего «Я», пришло время решить, хотите ли вы освободиться от них или же их следует сохранить.

Легко ли это сделать? Как ни удивительно, не очень легко. Решение об освобождении от них иногда принять трудно, но выбор сделать придется. Вы должны решить, освободиться от этих привязок или сохранить их. И многие предпочитают сохранить привязки даже к самым болезненным чувствам, поскольку думают, что эти чувства в определенном смысле помогают жить.

При этом они рассуждают, например, так: «Если я освобожусь от этого чувства гнева, это будет означать, что я оправдываю случившееся». Или: «Если я избавлюсь от этого чувства вины, значит, я плохой человек». Тем не менее мы постоянно освобождаемся от подобных переживаний. Например, несколько дней назад кто-нибудь расстроил вас – перекрыл дорогу или не ответил на звонок или электронное письмо. Что вы выберете после некоторого размышления: выбросить этот случай из головы или же помнить его всю оставшуюся жизнь? Люди в большинстве своем отбрасывают незначительные переживания, не осознавая, что точно так же можно обходиться и с серьезными инцидентами.

В книге «Душа освобожденная» (The Untethered Soul) Майкл Сингер образно описывает негативную энергию, от которой мы не избавляемся, как «смолу», налипающую на самый сильный и жизненно важный орган нашего тела – сердце. Рано и или поздно эта негативная энергия окружает сердце и блокирует его главную функцию – способность излучать вибрации любви.

Итак, прямо сейчас вам предстоит сделать выбор: сохранить ограничения на эманацию энергии сердца – или же снять ограничения и освободиться от того, что не способствует выполнению вашей миссии на нашей планете.

Психиатр и психотерапевт Карл Юнг когда-то сказал: «Я не то, что со мной случилось, я – то, чем я решил стать».

Если вы готовы оставить груз прошлого там, где он должен быть – в прошлом, и стать тем, кем вы хотите стать, переходите к соответствующему упражнению в «Плане перезагрузки на 21 день», которое поможет вам в этом.

От прошлого к будущему

Наши привязки к негативным эмоциям мешают нам обрести ясность. Чтобы осуществить перезагрузку, необходимо четко видеть то, что находится впереди, ясно различать дорогу. Неспособность освободиться от негативных эмоций прошлого делает вас похожим на человека, управляющего автомобилем, глядя только в зеркало заднего вида. Глядя назад, вы не сможете осуществить перезагрузку.

◁ КВИНТЭССЕНЦИЯ: Глядя назад, вы не сможете осуществить перезагрузку.

Однако не только неспособность освободиться от прошлого мешает нам ясно видеть панораму. Столь же часто мы попадаем в ловушку привязки к будущему.

«Как это? – спросите вы. – Разве не ради будущего мы осуществляем перезагрузку?»

Да, безусловно ради будущего. Но тут не все так просто. На самом деле чрезмерная озабоченность будущим может удерживать вас от перезагрузки столь же сильно, как и привязка к прошлому.

2. Привязка к будущему: непреодолимая тяга к планированию

В 2005 г. супруги Кейт и Маура Леон написали свою первую книгу «Семь шагов к успешным взаимоотношениям» (The Seven Steps to Successful Relationships). Положительное заключение психолога Джона Грея, автора известной книги «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», а также их собственный опыт специалистов по взаимоотношениям позволяли надеяться, что книгу быстро раскупят.

Но не тут-то было.

«В то время я просто не знал, что делать, – рассказывал Кейт. – Я не понимал, что книга – это моя визитная карточка, ключ к свободной прессе, пропуск на сцену для разговора с большой аудиторией, а не в маленьком помещении. У нас просто была книга, и мы продолжали помогать небольшим группам людей изменять жизнь к лучшему».

Однако, несмотря на эту неудачу, они затеяли новый проект под названием «Миллион любовных записок» – доставку любовных записок по электронной почте в День святого Валентина. Их тщательно разработанный план предусматривал продажу одного миллиона любовных записок по цене всего 1 доллар.

В первый день они продали всего 375 штук и, конечно, были очень разочарованы. Жена Кейта взяла отгулы на работе, и Кейт решил настойчиво действовать согласно новому плану.

Кейт попросил жену назвать самое интересное название книги, которое он когда-либо слышал. Через полторы минуты Маура взглянула на него и произнесла: «Кем вы себя считаете?»

Пораженный идеей, еще точно не понимая, что это значит, Кейт глубоко задумался над названием книги. «В ходе размышлений, – рассказывает он, – я возвращался в свои молодые годы, в те годы, когда я искал свое предназначение. При этом постоянно представлял себе, что я сижу в кругу величайших умов человечества, ну и тех людей, про которых знал, что у них есть цель в жизни. И вдруг я понял: *«Кем вы себя считаете? Определите цель своей жизни»*.

В это мгновение Кейт вышел на новый уровень ясности. Он вдруг совершенно четко увидел конечный результат: это должна быть книга, написанная на основе бесед с наиболее успешными, мотивированными людьми, которые заинтересовали его. Книга вдохновляющая, обучающая, помогающая людям найти цель жизни.

Проблема, однако, состояла в том, что, поскольку предыдущие попытки добиться успеха потерпели фиаско, необходимо было изменить подход и действовать как-то иначе.

Будучи по своей натуре очень осмотнительным, Кейт обычно работал весьма своеобразно. «Раньше я всегда составлял список того, что нужно сделать, выполнял пункт за пунктом и вычеркивал их по одному. Однако большого успеха это мне не принесло».

Он понял, что на этот раз ему нужен какой-то новый план. Но оказалось, что никакой план Кейту вообще *не* нужен.

Отказ от планирования

Нельзя сказать, что история Кейта какая-то уникальная. У всех у нас бывают неудачи и возникает чувство разочарования, когда дела вдруг начинают идти не так, как запланировано. Случай с Кейтом необычен тем, что он понял: проблема, наверное, заключается в самом планировании.

«Поскольку оказалось, что моя прежняя методика не работает, я решил, что нужны кардинальные изменения. И в этот момент, наверное, и произошла перезагрузка. Я не стал делать то, что, как мне сначала казалось, должен делать каждый день. Вместо этого я сел поудобнее, сделал несколько глубоких вдохов, задал вопрос и стал ожидать ответа. Вопрос был задан кому-то или чему-то высшему, нежели мое эго или мой слабый разум; это была просьба указать мне путь и руководить мной. Я решил не двигаться с места, пока не получу ответ на заданный вопрос.

И ответ пришел, причем как будто в виде прямого скачивания. Я просто услышал голос, указывающий, что надо делать. Я просто спрашивал, ждал ответа и делал то, что мне говорили. И это повторялось изо дня в день. Результат оказался совершенно иным по сравнению с тем, что получалось раньше».

Долой планирование!

Одним из самых сложных моментов для тех, кто собирается осуществить перезагрузку, является осознание того, что путь к жизни, о которой мечтают, невозможно пройти, используя какой-либо стандартный план.

Не существует готовой схемы, пригодной для всех, от производственного управленца до музыканта. Не существует и университетского курса, который бы предписывал в точности, что нужно делать для того, чтобы стать предпринимателем, если вы всю жизнь работали бухгалтером на твердом окладе.

Хотите верьте, хотите нет, но в этом есть и свои плюсы. Если бы для перезагрузки достаточно было выполнить лишь наперед заданную последовательность четко определенных действий, то вы столкнулись бы с гораздо более сильной конкуренцией. Перезагрузка – это нечто иное. Она не укладывается в четкую, разложенную по полочкам, программу.

А мы так к этому стремимся! Мысль о том, что мы можем разработать понятный и последовательный, выполняемый шаг за шагом план, кажется нам такой привлекательной, правильной, простой и надежной, что устоять против нее почти невозможно. Мы же так любим планы: производственные, тренировочные, планы финансовой реструктуризации, бизнес-планы, планы совещаний и конференций, жизненные планы – чем больше планов, тем лучше.

Но реальная жизнь не укладывается в планы.

В этом и заключается парадокс обретения ясности: чем активнее мы пытаемся привнести в процесс перемен точность сборочного конвейера, тем труднее даются эти перемены. Чем

активнее мы пытаемся втиснуть перезагрузку в шаблонные рамки инструкций, тем меньше вероятность удачи. *Нельзя достичь ясности, не отказавшись от подобных поспешных выводов.*

Как же разрешить эту дилемму? Нужно просто поступить так, как поступил Кейт: отбросить потребность в определенности.

Продвижение вперед без ясного и полного плана было для Кейта совершенно новым способом ведения дел. «Путь открывался мне постепенно, шаг за шагом – по одному шагу, вопрос за вопросом – по одному вопросу, ответ за ответом – по одному ответу. Это в корне отличалось от того, что я делал раньше. Для меня это был безусловный акт веры».

Однако, доверившись интуиции и голосу свыше, Кейт сделал первый шаг: составил список из восьмидесяти человек, у которых, по его мнению, была цель в жизни. Потом опять задал вопрос, что делать дальше.

Получив ответ, Кейт послушался и разыскал контактные данные всех, кто попал в его список. Потом он поочередно связывался с ними и рассказывал им о замысле книги.

Вскоре Кейт наладил контакты с живущими в разных частях света людьми, с которыми давно хотел встретиться. Среди тех, с кем он работал, были Боб Проктор, Джек Кэнфилд, Марси Шимофф, Джон Грей. Постепенно, день за днем, Кейт осуществлял свой новый проект – и жил новой жизнью. Сегодня он мог общаться со знаменитым писателем или оратором, завтра с известным врачом, политическим деятелем, музыкантом или кинозвездой.

Не всегда это давалось ему легко. Дело в том, что он всю жизнь стремился планировать свои действия. А тут вдруг: «Мне пришлось положиться на этот звучащий в голове голос, который направлял меня туда, куда я хотел попасть. Но я верил, что этот голос поможет мне».

Так оно и получилось.

Сейчас Кейт уже автор многих бестселлеров, совладелец успешной компании Baburie Publishing и книжный гуру, помогающий людям писать и продвигать на рынок свои книги.

Он участвует в различных интерактивных мероприятиях, телесеминарах, вебинарах и радиоинтервью. Но самое главное, наверное, то, что некоторые из тех, кого он интервьюировал для написания своей книги и которые вдохновляли его, теперь стали его друзьями и наставниками.

Перезагрузка как подъем по лестнице

Поворотным моментом в жизни Кейта стало не появление у него замысла взять множество интервью у вдохновляющих его личностей и на их основе написать книгу. Мир переполнен идеями, и Кейт убедился, что какой бы грандиозной ни была идея, сама по себе она не гарантирует успеха. Настоящий прорыв к ясности произошел, когда он осознал, что прежний способ, с помощью которого он пытался добиться успеха, неэффективен. Движение вперед началось в тот момент, когда Кейт понял, что именно планирование каждого шага мешает ему сдвинуться с места.

Сможете вы сделать то же самое? Без всяких сомнений. Но вам придется согласиться с тем, что перезагрузка – это не план, это процесс.

◁ КВИНТЭССЕНЦИЯ: Ваша перезагрузка – это не план, это процесс.

Перезагрузка – это процесс, в котором каждый шаг порождает следующий шаг. Сейчас, когда я пишу эти слова, я еще не знаю, что будет в следующих абзацах. У меня есть цель и направление, есть даже общие очертания книги, которые можно определить исходя из учебных курсов, которые я преподавал тысячам моих слушателей, и тем не менее именно каждое написанное слово порождает следующее. Слова складываются в предложения, каждое предложение помогает написать новое предложение, затем возникают абзацы, главы и наконец вся книга. А когда смотришь на уже законченную книгу (или иное подобное творение), кажется, что она

сразу так и была задумана – с удачно распределенным материалом, правильно расставленными акцентами и яркими заголовками.

На самом деле это совершеннейшая чепуха.

То же самое и с перезагрузкой: чаще всего она осуществляется без четко выверенного плана и даже без ясного представления обо всей процедуре в целом. Вы шаг за шагом продвигаетесь вперед, как будто поднимаетесь в темноте по лестнице. Впереди видна только одна ступенька, но это ничего не значит: вы же и на освещенной лестнице обычно поднимаетесь со ступеньки на ступеньку, по одной. Оказавшись на самом верху и посмотрев назад при свете утренней зари, вы увидите лестницу целиком, все ступеньки, расположенные в совершенном, логичном, согласованном порядке.

Просто при подъеме в темноте этого не было видно.

Многое в жизни происходит таким же образом. В ретроспективе все выглядит ясным, упорядоченным, логически связанным. Например, сейчас ваше восхождение по карьерной лестнице выглядит вполне закономерным. Но ведь если бы в определенные моменты что-то пошло иначе, вы бы оказались не «здесь», а где-нибудь «там». Так что ретроспективный взгляд вполне уместен, хотя бы потому, что помогает держаться скромнее.

А как насчет взгляда в будущее? Увы, с этим гораздо хуже.

Попробуйте вернуться лет на десять назад. Видели ли вы тогда весь путь, который вам пришлось пройти, чтобы стать тем, кем вы стали теперь? Возможно, вы оказались там, где хотели оказаться, но разве вы шли тем путем, который был изначально запланирован? Ответ чаще всего будет отрицательным. Наш путь к цели (а попутно и ко многим другим вещам, о которых мы изначально даже не думаем) обычно извилист и запутан.

Так происходит со всеми. Это справедливо и для Кейта, и для «Битлз», и для Ганди, и для вас. В жизни много всего разного. Нет только одного – подробной инструкции к ней.

◁ КВИНТЭССЕНЦИЯ: Вам не нужен подробный поэтапный план достижения цели, исключающий риски; необходима лишь готовность сделать следующий шаг.

Не сомневайтесь, вы сможете выполнить постепенную перезагрузку. Не обязательно за один раз подниматься более чем на одну ступеньку.

И придется смириться с тем, что вы не сможете с самого начала увидеть все ступеньки. Иногда, если повезет, можно увидеть несколько ступенек. Но если лестница извивается и скрывается из виду, то придется поверить, что она ведет вас в нужном направлении. И если ступеньки не видны, это не означает, что их нет.

Такой тип поведения можно определить словом «вера».

◁ КВИНТЭССЕНЦИЯ: Если ступеньки не видны, это не означает, что их нет.

Можно ли составлять планы? Да.

Можно ли следовать составленному плану? Конечно.

Можно ли отступать от разработанного плана? Без всяких сомнений. На самом деле чаще всего так и бывает.

Вы можете планировать все, что хотите. Можно составлять планы и переделывать их, ставить цели и намечать детальную последовательность действий для их достижения. Можно делать все это и многое другое.

Непозволительно лишь одно: быть рабом плана. Отсутствие четкого плана ни в коей мере не должно мешать продвижению вперед. Верьте в себя и в успех своей перезагрузки.

Когда мы перейдем к следующей части книги под названием «Движущий импульс...», вам придется ответить на Главный Вопрос Перезагрузки, с которого начинается, в свете которого продолжается и которым завершается ваше самообновление.

А теперь спросите себя: *«Верю ли я, что, сделав шаг, я увижу, каким должен быть следующий шаг?»*

Обретение ясности через освобождение от привязок

У Джеймса Тейлора есть старая песня о секрете счастливой жизни. В ней Тейлор утверждает, что суть в том, чтобы наслаждаться течением времени. Это очень глубокая мысль, ибо необходимое условие ощущения такого наслаждения состоит в том, чтобы жить *сейчас*, не копаясь в прошлом и не беспокоясь о будущем. Итак (во всяком случае, если вы относитесь к поклонникам Джеймса Тейлора), чтобы жить счастливой жизнью, нужно освободиться от привязок.

Как ни странно, привязки удерживают нас и в настоящем, о котором поет Тейлор, причем таким образом, что это не позволяет нам испытывать истинную радость от настоящего. Негативные эмоции прошлого вынуждают нас вновь и вновь переживать самые сильные обиды, самые болезненные моменты жизни. Страх перед будущим вызывает тревогу и беспокойство о том, *что и как будет, если случится то-то и то-то*.

И получается, что, физически пребывая в настоящем, эмоционально и духовно мы можем быть где угодно. Другими словами, мы заключены в чистилище привязок.

И нам нужно освободиться от них, *«отпустить» прошлое и будущее и обрести ясность*.

Но даже если умом мы понимаем концепцию освобождения, реализовать ее не всегда легко. Освобождение в теории и освобождение на практике могут выглядеть совсем по-разному.

Многие годы я обучал, наставлял и консультировал людей в отношении перезагрузки, и для каждого из них рано или поздно подходило время критически важного разговора. Мы начинали глубоко разбираться в сложившейся ситуации и обнаруживали, что следующие этапы перезагрузки очевидны. Появились благоприятные возможности (в работе, в бизнесе, в любви, в отношении здоровья), причем – вот они, прямо перед нами. Есть связи, деньги, новые взаимоотношения, есть надежда – все это прямо перед глазами.

Но человек не предпринимает никаких действий.

В этот момент разговор или совсем прекращается, или уводится в сторону, в объяснения, почему человек отказывается действовать. «Время еще не пришло» или «Я не готов(а), потому что...». Но суть проблемы – в прошлых неудачах и будущих препятствиях, в сожалении и гневе, страхе и неопределенности, точнее, в неспособности от них освободиться.

Важно понять, что, изливая на другого человека поток подобных объяснений своей пассивности, порожденный мыслью о необходимости изменений, вы прежде всего адресуете этот поток самому/самой себе, то есть осуществляете отрицательное самовнушение. И что пока вы убеждаете себя всеми этими аргументами, освобождение невозможно.

Но в чем же все-таки дело? Почему от привязок так трудно освободиться? Ответ подобен горькой пилюле, которую необходимо проглотить: неспособность «отпустить» прошлое и перестать беспокоиться о будущем означает, что вы еще не все выстрадали.

Если привязка к прошлой боли сохраняется, значит, сохраняется привязка к боли от наказания самого себя. Именно себя, а не других. Другие ведь не ощущают боли от того, что вы снова и снова переживаете свои прошлые ошибки и обиды. Ее ощущаете вы, и, значит, *выстрадаано еще не все*.

Если вы привязаны к настоящему и ожидаете идеального момента, речь идет не об идеальном плане, речь идет о том, что вы продолжаете наказывать себя, пребывая в убеждении, что вы и не заслуживаете ничего лучшего, поскольку сами недостаточно хороши. Значит, вы еще *не все выстрадали*.

Конечно, это страдание маскируется словами: «Когда произойдет то-то и то-то, тогда я...»

На самом деле это означает: *я все еще продолжаю наказывать себя.*

Или еще точнее: *я еще не готов(а) простить себя.*

Пока мы привязаны к самонаказанию, жизнь изменить невозможно.

Такая привязка прерывает нашу связь с окружающим нас потоком бесконечных возможностей, с чудесами, совершающимися повсюду, с Богом, с источниками энергии. Для осуществления перезагрузки необходимо восстановить эти связи, освободившись от страдания. Именно это позволит восстановить прерванные связи с безграничными ресурсами и мощным потенциалом вокруг нас. Деньги, знакомства, благоприятные возможности – все это постоянно проходит рядом с нами, однако воспользоваться всем этим нельзя, пока мы не простили себя и не простили других.

И вы не сможете освободиться, пока сначала не простите себя.

◁ КВИНТЭССЕНЦИЯ: Вы не сможете освободиться, пока сначала не простите себя.

Следующий шаг к ясности

Легко понять, что значит быть привязанным к боли прошлого, как была привязана Ди. В конце концов, боль реальна.

И легко, подобно Кейту, быть привязанным к четким планам. В конце концов, мы же не хотим, чтобы наша жизнь подвергалась рискам, стараемся избежать их.

Но эти же привязки удерживают нас на месте. Мы бесконечно ждем и ждем идеального момента, появления идеальных условий, полностью соответствующих нашему тщательно разработанному плану. Но идеальные условия никогда не появятся, и идеальный момент никогда не наступит.

Но подходящий момент – «сейчас» – уже наступил, а условия создаются нашим движением вперед, и хотя точный путь нам неизвестен, он все-таки существует. Подготовка к *перезагрузке* – это освобождение от прошлого, отказ от плана и погружение в поток изменений и возможностей.

Звучит круто, правда?

Но и страшновато? И это тоже.

Избавляет ли освобождение от страха? Отнюдь нет. Каждый, кто мечтает о перезагрузке, должен быть готов к ощущению страха; я думаю, что и сейчас вы испытываете страх. Это позволит вам очистить «ветровое стекло» в достаточной мере, чтобы вы смогли увидеть страх таким, каков он есть на самом деле, и даже использовать его для активизации и корректировки направления перезагрузки.

Но этот этап обретения ясности мы рассмотрим в следующей главе.

◁ КВИНТЭССЕНЦИЯ:

- Глядя назад, вы не сможете осуществить перезагрузку.
- Ваша перезагрузка – это не план, это процесс.
- Вам не нужен подробный поэтапный план достижения цели, исключая риски; необходима лишь готовность сделать следующий шаг.
- Если ступеньки не видны, это не означает, что их нет.
- Вы не сможете освободиться, пока сначала не простите себя.

◁ ВОПРОСЫ ПО ПЕРЕЗАГРУЗКЕ:

1. Почему я так крепко держусь за то, что мешает мне ясно увидеть собственные возможности?

2. Признаю ли я, что процесс перезагрузки может открываться мне лишь по мере моего продвижения вперед?

3. Я «дорожу» своими негативными эмоциями, потому что они заполняют пустоту в моей жизни?

4. Я отказываюсь освободиться, потому что пытаюсь кого-то наказать?

5. Если у меня есть четкий план перезагрузки, исключаящий риски, стоит ли мне делать первый шаг?

6. Я отказываюсь «отпустить» прошлое и/или будущее, потому что наказываю себя?

Глава 3

Взглянуть страху в глаза

Силу, смелость и уверенность приобретают тогда, когда смотрят страху прямо в глаза. Надо делать то, чего, казалось бы, вы сделать не сможете.

Элеонора Рузвельт

К 2008 г. Кристина Пейдер, по общему мнению, находилась на вершине успеха.

После многих лет напряженной работы она достигла всего, чего хотела: она была одним из высших руководителей солидной компании по торговле гостиничной недвижимостью, ее зарплата измерялась шестизначным числом, а из ее собственной профессионально отделанной квартиры открывался вид на знаменитую небесную линию горизонта в Чикаго, от башни Хэнкока до башни Сирс.

Так что же, жизнь удалась? Как бы не так.

«Я проводила по 12 с лишним часов в день в закутке площадью чуть больше трех квадратных метров, – рассказывала Кристина, – в постоянной спешке, в борьбе с корпоративной бюрократией плюс девять месяцев зимы. Я ненавидела все это!»

«*Ненавидела*» – сильное слово. Но в случае с Кристиной оно, по-видимому, точно отражало ситуацию. Что толку в великолепном горизонте, если почти все время бодрствования проводишь в собачьей конуре? И так ли уж хороша престижная должность, если на ней приходится изо дня в день изнурять себя и конца этому не видно?

Ничего хорошего. И правильно она все это ненавидела. Как и миллионы ей подобных, Кристина умирала медленной смертью.

Однако в 2013 г. Кристина уже начала перезагрузку. Она оставила свою руководящую должность в Чикаго и перебралась в Лос-Анджелес, чтобы параллельно с новой работой делать то, о чем всегда мечтала, – писать. Но довольно быстро она обнаружила, что образ жизни у нее почти не изменился. «Это было похоже на пробную трансформацию, – вспоминала она. – Я просто воспроизвела здесь то, что у меня было в Чикаго, только при более теплой погоде. Та же самая модель, подразумевавшая непрерывную работу и, следовательно, для меня непригодная».

Между тем деньги подходили к концу и надо было что-то делать. Кристина решилась, продала все, задействовала все свои накопленные за время работы в корпорациях бонусные мили и отправилась путешествовать по свету.

Однако когда она попыталась изменить свою жизнь, то вдруг обнаружила у себя необъяснимый страх воды. «В 2003 г. я увлеклась нырянием со скал, – вспоминает она, – и как-то раз вынырнула, хватая ртом воздух. Я смотрела вокруг, плыла и думала: “Какого черта? Что происходит? Мох, что ли, здесь какой, на который у меня аллергия?” Я по-прежнему оглядывалась, и вдруг кто-то посмотрел на меня и сказал: “У тебя приступ паники”. Я подумала: “У меня – паники? Разве это возможно?”»

Кристина росла в горной местности, где вокруг повсюду была вода. Она сама говорила, что уже с двух лет плавала как рыба. Возможно, это так и было, но сейчас в это трудно было поверить. Из любительницы понырять со скал она постепенно превратилась в женщину, неспособную зайти не только в море, но даже в бассейн глубже, чем по колено. У нее выработался страх, который сильно влиял на ее жизнь, но причину которого она не могла понять.

Страх и перезагрузка

Все мы время от времени ощущаем страх. В частности, он является элементом любой перезагрузки. Даже в рамках подготовки к перезагрузке, не говоря уже о самом процессе, мы должны обсудить проблему страха. Высказанный или невысказанный, но страх присутствует всегда. Он может выражаться словами (например, «Что скажут люди?» или «Как же я буду сводить концы с концами?»), а может скрываться в подтексте разговора, как хищник, ожидающий ошибки жертвы.

Но просто сказать, что страх является частью любой перезагрузки, означает недооценить его силу. Возможно, более важно то, что он является причиной почти каждого *отказа от перезагрузки*.

◁ КВИНТЭССЕНЦИЯ: Страх – первопричина любого отказа от перезагрузки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.