

«В этой книге Льюис Хаус дает практические инструменты для перенастройки вашего мышления. А это самый важный ингредиент для осуществления любой мечты».

ДЖО ДИСПЕНЗА, автор бестселлеров

СОБРАТЬ

себя

ЗАНОВО



Как превратить кризис в шанс,
а неудачу в прорыв

ЛЬЮИС ХАУС



Льюис Хаус
Собрать себя заново.
Как превратить кризис в
шанс, а неудачу в прорыв
Серия «Книги-мотиваторы»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70714036

Собрать себя заново. Как превратить кризис в шанс, а неудачу в прорыв / Льюис Хаус ; [перевод с английского В. Валяева].: Эксмо;

Москва; 2024

ISBN 978-5-04-204853-1

Аннотация

«Я ничего не достиг», «Я впустую потратил годы», «Я упустил возможности»... Когда все кажется безнадежным, не остается ничего, кроме как «Собрать себя заново» и двигаться дальше.

Эта книга поможет склеить осколки вашей души после самых тяжелых испытаний.

Льюис Хаус, автор бестселлеров New York Times, показывает, как можно переписать свое прошлое, чтобы продвинуться в мощное и изобильное будущее. Благодаря откровенным личным историям, научно обоснованным стратегиям экспертов и

пошаговым руководствам вы откроете второе дыхание и сможете спроектировать жизнь своей мечты.

Решив «Собрать себя заново», вы узнаете, как:

- определить коренные причины неуверенности в себе;
- изменить свое отношение к неудачам и использовать их в качестве толчка к новым достижениям;
- открыть стратегии и инструменты, которые помогут вам преобразовать кризисные моменты в возможности для роста и успеха;
- раскрыть собственные внутренние ресурсы и научиться преодолевать любые трудности.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Собрать себя заново. Как превратить кризис в шанс, а неудачу в прорыв	6
Глава 1	6
Глава 2	25
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Льюис Хаус

Собрать себя заново.

**Как превратить кризис в
шанс, а неудачу в прорыв**

Lewis Howes

THE GREATNESS MINDSET

Copyright © 2023 by Lewis Howes

Originally published in 2023 by Hay House Inc.



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Валяев В., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Собрать себя заново. Как превратить кризис в шанс, а неудачу в прорыв

Глава 1 В погоне за величием

В 23 года я ночевал у сестры на диване в Колумбусе, штат Огайо, и был настолько несчастным и бедным, что оставалось только горестно посмеяться. Но я не смеялся. Такова была реальность, в которой я жил, и она не слишком радовала.

К тому моменту спорт занимал всю мою жизнь. Я добился почетного звания чемпиона США по десятиборью, но моей настоящей страстью был американский футбол, который тоже принес мне звание чемпиона страны. Я был мировым рекордсменом по количеству взятых ярдов принимающего в течение одной футбольной игры (во всех дивизионах и лигах). И наконец-то осуществил то, о чем давно мечтал: стал профессиональным игроком AFL и теперь изо всех сил стремился попасть в NFL. А потом сломал запястье в самом разгаре игры. Да так, что понадобилась операция. Врачам при-

шлось надрезать мне бедро, чтобы взять оттуда кусочек кости и врастить его в запястье. Результат? Полгода в гипсе и еще год на восстановление.

Сентябрь 2007 года. В самом начале заточения в гипсе, я еще месяца в нем не пробыл, меня начали одолевать тревожные мысли: «А смогу ли я вообще когда-нибудь снова выйти на поле?». Масла в огонь добавляло и то, что годом раньше мой отец попал в аварию во время путешествия на другом конце земного шара, в Новой Зеландии. У него была тяжелая черепно-мозговая травма. После долгих месяцев пребывания в коме он наконец-то пришел в себя, но было очевидно, что путь к восстановлению предстоит долгий. Когда отца привезли в Штаты, у меня появилась возможность навещать его каждую неделю. Однако он почти ничего не помнил о людях, которые были дороги ему до аварии, и, что еще хуже, не было ни малейших намеков на улучшение.

Ночами меня мучили пугающие вопросы: *«А что, если запястье не срастется? Что, если я больше никогда не смогу снова играть в футбол? Что, если моей мечте конец? Кем мне быть? Что, если мой папа никогда меня не вспомнит? Что будет, если я не придумаю, что делать дальше? А что, если меня никто никогда не полюбит? Что, если я буду проboвать, и у меня не будет получаться? Что тогда обо мне подумают другие? Хуже того, вдруг я не смогу оправдать собственные ожидания?»*

Кажется, все, на что меня хватало в те тяжелые времена, —

сидеть у телевизора с пультом в руке, бессмысленно прощелкивая старье и рекламу, и буквально чувствовать, как мой шанс стать великим не просто утекает сквозь пальцы, а бежит от меня со всех ног. Я понятия не имел, о чем думать, как себя чувствовать и как совладать с эмоциями. Кроме того, к тому моменту я даже не успел закончить колледж. Я был сломлен во всех смыслах слова – финансово, физически, эмоционально и духовно... Попытался разобраться, что делать дальше, и, казалось, остался совершенно один.

Но я знал, что это не моя история. Быть этого не могло. Я знал, что способен на большее, что внутри меня должно было быть величие, но понятия не имел, где его искать, с чего начать и как действовать. И все-таки глубоко внутри меня жила уверенность, что рано или поздно я до всего додумаюсь.

Образ мышления имеет значение

Думаю, вам приходилось сталкиваться с ужасным осознанием: вы лишь пытаетесь выжить, тянете время в надежде на чудо, которое в один прекрасный день снизойдет и изменит все к лучшему. Может быть, у вас даже есть мечта, которая так и осталась мечтой. Что-то, что вы из раза в раз откладываете в долгий ящик, открыть который руки так и не доходят.

Я пишу эти строки после пандемии COVID-19, которая прокатилась по миру, оставив за собой множество скованных, изможденных и погрязших в депрессии людей. Впро-

чем, мы и без эпидемий создаем себе колоссальный стресс, живя в постоянном состоянии не-знаю-что-может-произойти-дальше. Понимаете, что-то всегда будет происходить. Жизнь есть жизнь. Возможно, за последние годы с вами уже случилось то, чего вы никак не могли ожидать: вы лишились работы, пережили развод или тяжелое расставание, потеряли близкого человека или попали на операцию, которая положила конец вашей карьере, – и чувствуете себя так, словно вас огрели по голове пыльным мешком, растеряны и не уверены, что делать дальше.

А может быть, вы уже давно перестали быть просто наблюдателем. Посвятили жизнь достижению своих целей, следуете за мечтой, и при всем этом вам удается выглядеть на все сто. Возможно, вы разработали успешный способ дополнительного заработка, построили бизнес или карьеру своей мечты, но не можете отделаться от внутреннего ощущения, что этого мало. Хотя вы неплохи в достижении поставленных целей, все равно чувствуете, что чего-то не хватает, и что вы достойны большего.

Все хорошо, но не *великолепно!*

Многие сталкиваются с трудностями из-за того, что напрямую связывают свою личность с достигаемыми результатами. Узнали себя? Я уж точно да. У игроков в гольф есть старое изречение, которое гласит: «Ты хорош лишь настолько, насколько хорош твой следующий удар». Но если постоянно мыслить таким образом, придется мириться с пустотой

в душе, словно вы никогда не сможете сделать *достаточно*.

Жизнь с ощущением «хорошо, но можно лучше» похожа на клетку, из которой невероятно тяжело выбраться. Я часто слышу от людей с успешной карьерой, семьей и детьми, зарабатывающих хорошие по меркам многих деньги, что их все равно не покидают боль и чувство незаполненности. Сердце тоскует по чему-то большему.

Это похоже на вас?

А теперь, не поймите меня неправильно. Нет ничего плохого в «хорошей» жизни. Не сомневайтесь, миллионы людей в мире не задумываясь поменялись бы с вами местами. Но вопрос в другом: это действительно та жизнь, которую вы хотите? Та самая история, которую будете с удовольствием рассказывать в будущем?

Эти вопросы отнюдь не случайны – их задают все преуспевающие работники. И если вы среди них, я не оставлю вас в одиночестве. Вполне возможно, что вы уже следуете своим мечтам, воплощаете их в жизнь, делаете шаги, чтобы достичь величия в бизнесе, спорте, политике, благотворительности – да в чем угодно, список можно продолжать до бесконечности. Вы вложили множество усилий в развитие своих ментальных установок, прекрасно понимая, что совершенству нет предела. Стремитесь всегда быть на шаг впереди с тузом в рукаве и неустанно ищете способы использовать силу своего разума на полную катушку. Я вас прекрасно понимаю.

Итак, повторюсь – может быть, вы чувствуете, что застряли и не можете сдвинуть машину жизни с нейтральной передачи, или же сломлены тяжестью невзгод и просто пытаетесь выжить. Возможно, вы наслаждаетесь, казалось бы, хорошей жизнью, но пустота внутри не дает вам покоя, или просто хотите достичь новых высот и обрести то самое преимущество. С какими бы намерениями вы ни обратились к этой книге, не сомневайтесь, вы – по адресу.

Мыслить грандиозно поможет разблокировать истинный потенциал вашего разума, обрести Особую Миссию, перебороть страх и неуверенность в себе и, разумеется, воплотить в реальность мечты и цели, которые так долго казались недостижимыми.

Вы *можете* переписать свое прошлое, дав себе толчок в светлое будущее, вместо того, чтобы позволять ему оставаться заевшей в голове пластинкой, стопорящей ваш прогресс. Но как вы собираетесь писать эту историю будущего? Кем хотите быть? Какой путь выберете? Ведаете ли вообще, что творите? И, наконец, как набраться смелости, чтобы побороть сомнения и страхи и разработать план, которому вы будете следовать на пути к мечте, четко понимая, кто вы на самом деле и к чему стремитесь?

Как бы то ни было, есть у вас мечты или вы о них позабыли – позвольте задать вам один простой вопрос:

Были бы вы счастливы и довольны, если бы ваша мечта умерла одновременно с вами? Нет? А на что вы готовы,

чтобы предотвратить такой исход?

Грандиозное небезупречное действие

К счастью, моя история не закончилась на диване в доме сестры. Она ясно дала понять, что не даст мне сидеть у нее на шее до старости. И даже преподнесла мне наиценнейший подарок, в один прекрасный момент намекнув, что пора начать помогать ей платить за квартиру или найти себе другое жилье. Благодаря сестре я впервые за пару месяцев прекратил упиваться жалостью к себе, сполз с дивана и нетвердой поступью направился навстречу неизвестному будущему.

Первым шагом стал звонок Стюарту Дженкинсу, моему наставнику, которого я безмерно уважал, и по совместительству директору моей старой школы. Я задал ему банальный вопрос: «*С чего мне начать?*». Стюарт рассказал мне о «какой-то цифровой стартап-платформе» под названием LinkedIn¹, где можно поискать работу. Я понятия не имел, что она из себя представляет, но рассудил, что раз уж Стюарт считает это хорошей идеей, значит, мне определенно стоит попробовать. Так что я сосредоточился на ней и, словно одержимый, принялся изучать LinkedIn.

Потом я получил от брата подарок на Рождество. У нашей семьи была традиция бросать жребий, чтобы определить, кто кому дарит подарок. Брату достался я, и он по-

¹ Популярная американская социальная сеть для поиска и установления деловых контактов.

дарил мне книгу. Никакой подарочной бумаги – он просто дал ее мне, даже не вытащив из пластикового пакета. *«Как работать по 4 часа в неделю»* Тимоти Ферриса. Подзаголовок сразу меня зацепил: *«Сбросьте оковы офисного рабства, освойте новый стиль жизни и присоединяйтесь к новому поколению успешных творческих людей»*. Я проглотил книгу за несколько дней рождественских каникул, неуклюже перелистывая страницы не скованной гипсом рукой. Она открыла мне целый мир возможностей, таких как цифровой бизнес, интернет-маркетинг и запуск стартапа. Я углубился в эту тему, читал блоги лидеров рынка и обращался ко всем, кого мог найти на LinkedIn, выстраивая круг общения в течение следующего года.

В то время мне очень помогли две вещи. Во-первых, я всерьез задумал научиться танцевать сальсу (но об этом позже). Во-вторых, решил изучить ораторское искусство. Страх выступлений перед публикой преследовал меня всю сознательную жизнь и, на мой взгляд, пора было его побороть. Я познакомился с одним профессиональным спикером и сказал, что очень хочу освоить это дело, но разговаривая перед людьми меня не заставит даже пистолет у виска. Он угостил меня кофе (да, я по-прежнему не мог позволить себе и чашку кофе!) и дал совет: *«Тебе надо вступить в Toastmasters² и выступать там с речью каждую неделю в течение го-*

² Toastmasters Интернешнл – международная некоммерческая образовательная организация, целью которой является развитие у ее членов навыков общения,

да». «Ну, – подумал я, – этот парень явно знает, о чем говорит, так что я в деле!»

На мероприятии Тостмастерс в Колумбусе мое внимание привлек один выступающий, который выдал просто потрясающую речь. После окончания мероприятия я просочился в заднюю часть помещения и принялся уминать за обе щеки закуски, не забывая заворачивать часть в салфеточки. И вдруг услышал за спиной: «Что вы делаете?»

Я в ужасе застыл на месте, затем развернулся в сторону говорящего. Это был тот самый спикер, который произнес невероятную речь! Я быстренько проглотил съеденное, делая вид, будто акт распахивания еды по всем свободным карманам с помощью одной здоровой руки был воплощением естественности.

«Ну, э-э, как бы так сказать, у меня сейчас, гхм, не очень много денег, и я планирую взять это домой на потом». От стыда мне хотелось спрятаться под столом, и я бы так и сделал, будь у меня возможность. Но я не верил, что скатерть скроет мое двухметровое туловище, и к тому же тогда я бы раздавил всю еду в карманах.

«Позвольте угостить вас обедом», – ответил он и повернулся к двери. Выглядело так, будто он регулярно встречал оголодавших, пихающих еду по карманам людей, после каждой своей речи.

Спикера звали Фрэнк Эгин, и он стал моим учителем ора-

торского искусства. Он также владел местной сетевой компанией. По мере развития наших отношений я поведал ему о своих похождениях с LinkedIn и помог улучшить его профиль с помощью всего, что узнал. Он выписал мне чек на 100 долларов и сказал, что это настоящий прорыв для его бизнеса. Я был в шоке: *«Вы хотите сказать, что люди будут платить мне за то, чтобы я улучшал их профили?»* Воодушевленный словами Фрэнка, я стал помогать другим людям, и они тоже платили мне деньги. Настоящие деньги!

Но на этом мы не остановились. Вскоре Фрэнк бросил мне еще один вызов: *«Тебе стоит написать книгу о LinkedIn». Чего?* Я понятия не имел, как писать книги. Мне всего 24, кого волнует мое мнение? К тому же меня чуть не турнули из школы за неуспеваемость по английскому.

Его это не остановило: *«Я буду тебе помогать»*. У Фрэнка уже был опыт написания книг, поэтому мы договорились, что он напишет раздел о традиционном нетворкинге, а я о том, как использовать LinkedIn для онлайн-нетворкинга. Конечно, на Пулитцеровскую премию мы не претендовали, но книга увидела свет и оказалась полезна читателям. И не успел я опомниться, как стал автором, который зарабатывал и рос.

Затем я побывал на собрании единомышленников из Твиттера, и меня осенило: *«А почему бы не попробовать то же самое, но в LinkedIn?»* Насколько мне было известно, еще никто не проводил деловые мероприятия с помощью этой

платформы. В течение следующего года с помощью своей сети контактов я провел через LinkedIn 20 встреч по всей стране. Благодаря этому я консультировал все больше и больше, и это привело к моему первому вебинару, после проведения которого мне открылась дорога в онлайн и мир цифрового бизнеса. С тех пор я не оглядывался назад.

Перемотаем пленку на 14 лет вперед. Я не только вернулся в спорт, но и девять лет играл в мужской национальной сборной США по гандболу на олимпийском уровне. Одновременно я построил процветающий бизнес с семизначной ежегодной прибылью. В мире миллионы подкастов, но именно мой – *The School of Greatness* – стабильно занимает лидирующие позиции в чартах. За более чем 1200 эпизодов на нем побывали одни из самых успешных людей в мире, а количество скачиваний превысило полмиллиарда. Кроме того, я ведущий самого успешного шоу о саморазвитии на YouTube и автор нескольких книг, включая *бестселлер по версии The New York Times*. Меня упоминали в *The Ellen Show*, шоу *Today* и *Good Morning America*, и у меня больше восьми миллионов подписчиков в социальных сетях.

Все это в течение последних десяти лет дает мне возможность делать мир лучше, участвуя в некоммерческих мероприятиях и вкладываясь в организации, которые решают близкие моему сердцу проблемы. Эффективная оптимизация нетворкинга позволяет мне жертвовать миллионы организациям вроде *Pencils of Promise*, *Charity: Water* и *Operation*

Underground Railroad, спасающей детей из сексуального рабства.

На своем пути я многое узнал, учился у величайших умов в мире – людей, посвятивших себя дороге к величию в своих профессиональных областях. И в конце концов я понял, что обязан написать книгу о поиске смысла, преодолении страхов и создании плана, который поможет почувствовать собственную значимость и удовлетворение от жизни, – из-за того, что я чувствую каждый день.

Дальнейший путь

В ходе нашего с вами путешествия я буду рассказывать и о своем личностном росте, который продолжается до сих пор. Величие – концепция, которую я изучал и старался применять на практике всю взрослую жизнь. В течение многих лет мне приходилось бороться с трудностями на трех важнейших жизненных фронтах – здоровье, отношения и деловая сфера. И борьба была тяжелой. На каждом этапе пути я сталкивался со страхами и комплексами, но мне удалось справиться с большинством из них благодаря помощи умнейших людей нашего времени. Будучи не только интервьюером, но и учеником этих великих людей, я мог черпать их профессиональный опыт, чтобы понять, как они справлялись с трудностями, страхами и травмами и добивались потрясающих результатов.

Возможно, вы хотите спросить: «А что именно я подразуме-

меваю под словом *величие*?»

С момента, когда я совершил то самое «грандиозное небезупречное действие», у меня было время, чтобы сформулировать рабочее определение.

Величие – способность раскрыть свои природные дарования и таланты, чтобы исполнить Особую Миссию и максимально положительно влиять на людей, которые вас окружают.

Уверяю вас, все не так уж и сложно.

Нужно всего лишь понять, кто вы на самом деле и как внести действительно стоящий и уникальный вклад, который изменит к лучшему людей и мир вокруг вас.

Звучит просто. Так что же мешает большинству из нас претворить эту идею в жизнь?

Основная причина, по которой люди не стремятся к величию, – столкновение лицом к лицу со злейшим Врагом Величия: **отсутствием четко обозначенной Особой Миссии.**

Довольно трудно что-то осуществить, если вы сами не знаете, чего хотите. Поэтому Шаг 1 – понять свое предназначение. По словам Виктора Франкла, человека, пережившего Холокост, и автора книги «Человек в поисках смысла»: «Смысл жизни начинается с дела, которое требует вашего внимания». Во всех остальных случаях вы будете просто бесцельно шататься по жизни. Я поделюсь практическими ре-

комендациями о том, как определить свою миссию.

Отсутствие направления или призвания приводит к пустоте в душе, которую стремятся заполнить страхи, грусть и психологические проблемы. Именно поэтому так важен Шаг 2: преодолеть главные препятствия на пути к величию. Страх неудачи, страх успеха, страх быть осужденным другими, страх самого себя – мы разберем каждое из этих разрушительных для вашего успеха чувств. Вот что я вам скажу: если с ними как следует не разобраться, эти страхи приведут вас в яму самобичевания и ощущения, что вы недостаточно хороши.

Единственный способ побороть любой страх и превратить в преимущество – посмотреть ему в глаза.

Я расскажу, как это сделать и дам вам Набор инструментов для трансформации страхов.

Шаг 3 – этап, на котором вы научитесь развивать и принимать великие мысли. В основе этой философии лежит непоколебимое «Меня достаточно!» Это не значит, что вы все поняли о жизни, достигли совершенства или переделали все возможные добрые дела на планете. Вам еще, конечно же, есть над чем работать. Но вы не стоите на месте, пробуете, терпите поражения, учитесь на ошибках и растете, при этом помогая окружающим делать то же самое.

Философия такого мышления обретает форму, как только вы ступаете на путь излечения от боли и травм прошлого.

го. До тех пор вы будете снова и снова обнаруживать себя завязшими в них, чаще всего недоумевая, как и почему. Через призму психологии и ее когнитивного направления мы выясним, как прошлое влияет на наши текущие установки, а также научимся прислушиваться к внутреннему наставнику вместо внутреннего критика.

Только после начала этого исцеляющего путешествия вы сможете приступить к трезвой оценке четырех столпов Великого Мышления с помощью так называемого цикла Мышления-в-действии:

1. **Самовосприятие.** Ваша жизнь – приключение, а вы – главный герой. Но не забывайте, героями становятся в борьбе и преодолении трудностей.

2. **Мысли.** Они буквально формируют вашу реальность. Следите за тем, что происходит у вас в голове. Мы рассмотрим, как когнитивная психология помогает лучше в этом разобраться.

3. **Эмоции.** Чувства тесно связаны с мыслями и телом. И вновь достижения науки о мозге и психологии спешат нам на помощь с важнейшими сведениями. Автор книги *«Травма: Невидимая Эпидемия»* Пол Конти предупреждает, что лучше потратить время на лечение травм прошлого, ведь «травмы меняют наши эмоции; измененные эмоции влияют на наши решения».

4. **Поведение.** Мысленные установки влияют на реальные действия. Вы буквально проецируете свой ментальный

порядок на повседневную жизнь. Мы разберемся, как образ жизни и распорядок дня подпитывают великие мысли.

И в заключение Шаг 4 – вам нужен план действий по достижению Величия. Семь пунктов, приведенных ниже, формируют рабочую пошаговую схему, проверенную мной на опыте и подкрепленную знаниями множества экспертов, у которых я учился.

1. **Задавайте смелые вопросы.** Начните задавать себе самые дерзкие вопросы – и невозможное станет возможным.

2. **Дайте себе разрешение.** Когда дверь возможностей откроется, позволяйте себе каждый день вставать и выходить в нее.

3. **Примите вызов.** Дабы стать бесстрашным, вы должны полностью посвятить себя борьбе со страхами, пока не избавитесь от них полностью. Я покажу вам, как это сделать с помощью 30, 60 и 90-дневных занятий.

4. **Определите критерии величия.** Я обязательно покажу вам действенный способ постановки целей и расскажу о достижениях, которые будут придавать вам сил.

5. **Обзаведитесь поддержкой.** В одиночку вы не справитесь. Чтобы не свернуть с правильного пути, помимо самопомощи в виде привычек и распорядка дня, вам понадобится поддержка со стороны сверстников, наставников и других людей.

6. **Выполняйте поставленные задачи.** Время действовать. Я подскажу, как действительно добиваться поставлен-

ных целей и осознанно двигаться вперед несмотря ни на что.

7. Отдавайте себе должное! В конце концов, весь смысл этой затеи в том, чтобы наслаждаться ощущением самодостаточности и верности себе, не заикливаясь на результатах.

Вы действительно этого хотите?

На этих страницах я буду опираться на мнение людей, учивших меня последние десять лет, а также приводить свое собственное. У меня нет ответов на все вопросы. Ни у кого из нас их нет. Но вместе мы можем добиться чего-то большего, более масштабного. Даже настоящего величия.

Я не считаю, что сам достиг этой точки. Ни в коем случае. Мой путь продолжается. Но я знаю... что меня достаточно. Я научился любить и принимать себя как есть, и каждый день для меня – повод учиться и расти. Со временем я осознал, что есть тропа туда, где я смогу осуществить свою Особую Миссию и жить с чувством глубокой удовлетворенности и ценности жизни.

Нельзя гнаться за величием и ни разу не споткнуться. Вас ждут неоднократные падения. Вы готовы рисковать устойчивостью? А что, если я скажу, что вы уже так рисковали? Давным-давно, в раннем детстве, когда только учились ходить. Вы падали. И не один раз. Тем не менее вы каждый раз поднимались и пробовали еще раз. И еще раз. И еще. До тех пор, пока не получилось. А теперь вы ходите, даже не задумываясь.

мываясь об этом. Сейчас вам нужна именно такая позиция. Вы должны привыкнуть к циклу проб, ошибок и выводов, и твердо запомнить, что путь к успеху лежит через неудачи.

Это значит, что вам придется перестать воспринимать чужие придирки (в том числе самого горластого критика у вас в голове) и мнения болтунов, застрявших на скамейке запасных собственной жизни. На своем пути я осознал важную вещь – критика будет всегда. Такова плата за пропуск в жизнь. И не нужно позволять ей менять ход вашей истории.

Это значит, что вам придется найти наставников, чье мнение поможет вам стать выше своих страхов и увидеть больше возможностей. Возможно, придется обратиться за помощью профессиональных психологов и психотерапевтов, которые помогут вам исцелиться от прошлого и двигаться дальше. Не берусь утверждать, что знаю конкретно, какая поддержка вам понадобится, но знаю, что эксперт по лидерству Джон Максвелл прав: «Числа́ один слишком мало, чтобы добиться величия».

Это значит, что вы должны полностью отдаться процессу, совершать смелые поступки, но не цепляться за результаты. Они могут не соответствовать вашим ожиданиям. Они могут быть лучше. А могут быть вообще иными. И это нормально. Продолжайте действовать согласно своей Особой Миссии, создавать то, чем вы впоследствии сможете гордиться. А о результатах не беспокойтесь.

А теперь у меня к вам вопрос. Отвечая на него, будьте

предельно честны с собой, потому что сейчас чужое мнение не имеет значения. Готовы ли вы открыть свои уникальные дарования и таланты, полностью посвятить себя их реализации и оказывать максимальное положительное влияние на окружающих?

Если вы готовы сделать такой шаг, то вам под силу изменить свою жизнь таким образом, что вам не нужно будет ловить величие за хвост – оно само будет следовать за вами.

Глава 2

Альтернатива величию

13 сентября 2007 года лейтенант «морских котиков» Джейсон Редман был близок к окончанию своей службы в Анбаре, провинции Ирака. Та командировка стала самой опасной за всю его военную карьеру. Почти каждую ночь они играли со смертью в перестрелках с врагами во время выполнения боевых заданий. Но уже через неделю он отправится домой к жене и трем маленьким детям, чтобы повеселиться на Хэллоуин.

В ту ночь разведка сообщила, что они, возможно, наконец-то нашли местного командира Аль-Каиды. Его охраняла группа безопасности, известная тем, что ее участники не сдавались в плен, совершая самоподрыв. Этот командир был причастен к смерти одного из «морских котиков». Той ночью Джейсон готовился к заданию и подумал не надевать боковины бронезилета, ведь ему нужно будет двигаться быстро в предстоящей битве. Он не хотел, чтобы его что-то отягощало. И в то же время нечто грызло Джейсона изнутри, побуждая надеть боковины обратно. Так он и сделал, и не раздумывая отправился на вертолете вглубь вражеской территории.

Но когда отряд Джейсона прибыл в предполагаемое место пребывания вражеского командира, там было пусто. Ес-

ли кто и находился в том доме, то они ушли, оставив после себя лишь оружие и компоненты для создания бомб. Пока Джейсон сидел на скамейке со своим отрядом и ждал ликвидации взрывчатки, разведка сообщила о пяти людях, только что замеченных убегающими из дома неподалеку и спрятавшихся в густой растительности. Джейсону и его отряду из девяти бойцов было поручено разыскать и допросить их.

Продвигаясь в темноте, они решили связаться с воздушной разведкой: «Они вооружены?» – «Нет». «Что они делают?» – «Мы их не видим». Пробираясь через густой кустарник, Джейсон нутром чуял неладное. «Должно быть, это из-за стресса», – подумал он и пошел напролом, действуя, как его учили.

А потом это случилось. Медик из отряда Джейсона обнаружил-таки одного из тех, кого они искали, буквально наступив на него. Темный силуэт перекатился и потянулся к медику, который незамедлительно застрелил его, прежде чем схлопотать пулю самому. Отряд Джейсона еще не знал, что те пятеро разыскиваемых ими людей – все, что осталось от пятнадцати охранников-смертников местного командира Аль-Каиды, и что они устроили засаду прямо в поле. Ситуацию значительно усугубляло то, что медик был замыкающим, и Джейсон с остальными бойцами угодил в самое пекло.

Пока они пытались оттащить медика за большую тракторную шину, лежащую в поле, под огонь попали остальные.

Джейсон, находившийся впереди, оказался буквально в десяти метрах от двух ленточных пулеметов, которые пронзали темноту трассирующими снарядами со сверхзвуковой скоростью, словно огненные светлячки.

Его моментально прострочило десятками пуль по всей нагательной броне. Падая, он чувствовал, будто получил железной бейсбольной битой от четырехсоткилограммовой гориллы; две пули попали ему в правый локоть, затем руку пронзило ослепительной вспышкой боли, ударом молнии, пронесшейся прямо в затылок. Он попытался быстро нащупать рану уцелевшей левой рукой, но на ее месте было пусто. Джейсон подумал, что ему отстрелило руку. Несмотря на это, он продолжил вести ответный огонь и отдавать приказы своему отряду, что заставило врага сосредоточить пулеметный огонь на его местоположении.

Пули решетили его шлем, рикошетили от оружия, раскрошили прибор ночного видения так, что он свалился с головы. Одиночная пуля в голову рядом с правым ухом прошла через лицо и вылетела справа от носа. Мощью патрона Джейсона нокаутировало, раскрошив челюсть до самого подбородка, разрушив все кости вокруг правого глаза и оторвав ему нос.

Когда Джейсон пришел в себя, он попытался понять, что случилось. *У меня нет руки.*левой рукой он пощупал место, где раньше находилась половина его лица. *У меня нет лица.*Трассерные пули рассекали воздух в сантиметрах над ним. *Не двигайся!*

Джейсон не мог дотянуться до жгута, чтобы остановить кровь, поэтому он позвал на помощь свой отряд, и только тогда они сообразили, что Джейсон был все еще жив. Тем временем еще одна пуля попала в одну из боковин бронежилета, которые он чуть было не оставил на базе перед вылетом на задание. Насколько бы болезненным ни было попадание, пластина не дала снаряду пролететь через почку Джейсона и раскрошить ему позвоночник.

Лидер отряда чудом оттащил его в укрытие. Они запросили поддержку с воздуха, и пока перед глазами Джейсона плыла пелена, скрывая вертолеты и врачей, отчаянно пытающихся спасти ему жизнь, он потерял около 40 % крови в организме.

Джейсона доставили в национальный военно-морской госпиталь в Бетезде. С помощью томографа врачи создали трехмерную модель его черепа и начали рассматривать возможные варианты лицевой реконструкции. При взгляде на модель складывалось впечатление, будто его ударили по лицу топором. Вопреки ощущениям, он не потерял правую руку, но врачи обсуждали необходимость ампутации.

Джейсон еще не осознавал всю серьезность происходящего. Он планировал присутствовать на свадьбе сестры, которая должна была состояться в октябре того года на Виргинских островах, и в какой-то момент написал медсестре записку, интересуясь, насколько быстро он сможет встать на ноги, чтобы поехать туда. Медсестра скептически взглянула

на него и кратко сказала: «Чтобы вернуться к нормальной жизни, вам потребуются годы».

Однажды ночью Джейсон просто лежал, сражаясь с собственными мыслями за неимением более интересных занятий. Вдруг он услышал чей-то голос. Кто-то зашел к нему в палату, полагая, что он уже спит, и принялся рассуждать о тяжести пребывания в госпитале. Голос долго и уныло зудел о том, как ужасно, должно быть, себя чувствуют все эти раненые, сломленные солдаты от мыслей о том, что они уже никогда не будут прежними. И Джейсон осознал, что речь шла о нем.

Когда враг побеждает

Если у кого и был весомый повод сдуться и смириться с перспективой не очень хорошей дальнейшей жизни, этим человеком был бы Джейсон Редман. Но, как увидите, он выбрал иной, куда более осознанный путь.

Множество замечательных людей проживают свои жизни, так и не познав величие. Все дело в том, что они живут *как карта ляжет*, а не *как они сами скажут*. Они позволяют страхам, переживаниям и ранам из прошлого обуздать себя вместо того, чтобы постигать безграничность и изобилие своего разума. Разумеется, это не значит, что им не приходится сталкиваться с трудностями. Конечно же, это не так. Трудности приходят к каждому из нас в разных ипостасях. Но не стоит убегать от них, ведь всегда есть опция принять

вызов и посмотреть страхам в глаза – и при этом наслаждаться процессом!

У людей, вечно живущих во тьме страхов и неопределенностей, нет того, что я называю Особой Миссией – внутреннего предназначения, которое придает их жизням большую ценность. Из-за этого они не знают ни свободы внутри, ни покоя на своем пути. Сами того не подозревая, они позволяют страху рулить своей жизнью и формировать за них способность видеть перспективы. В конечном итоге они живут с чувством, будто застряли или их загнали в угол, что, в свою очередь, приводит к чувству потерянности, горечи и злости на себя и окружающих.

Внутренняя неопределенность приводит к тревоге неопостижимых масштабов. Такие люди могут испытывать физические симптомы или даже панические атаки, ведь тело соответственно реагирует на испытываемые ими эмоции. И в наше время тревога проявляется все больше и больше. 40 миллионов взрослых в США страдают тревожным расстройством. Согласно данным, предоставленным Кливлендской клиникой, около 30 миллионов американцев в год испытывают различные симптомы панических атак. И чаще всего с наибольшими проблемами сталкиваются именно те, кто, по мнению многих, находится в расцвете своей жизни. Согласно данным Национального института психического здоровья, более чем 31 % взрослого населения испытывают симптомы тревожного расстройства. За ними следуют люди в воз-

расте от 18 до 44 лет, составляющие около 22 % населения, и наконец, люди в возрасте от 45 до 59 лет составляют чуть больше 20 %. Иначе говоря, никто не застрахован.

Такой рост тревоги может быть вызван рядом причин, но в конечном итоге все можно списать на растущее чувство неопределенности. И, как сказала доктор Венди Судзуки на моем подкасте, неопределенность – корень наших тревог.

Вы когда-нибудь чувствовали неудовлетворенность жизнью? Допустим, своим карьерным или бизнес-опытом? Отношениями, семьей, друзьями? Или, может быть, больше всего вы не удовлетворены самим собой?

Общее чувство пресности в жизни может перестать быть исключением из правил и превратиться непосредственно в правило. Возможно, именно поэтому мы пронаблюдали значительный спад уровня счастья у взрослого населения США. По данным общего социологического опроса за 40 лет (1973–2016) можно наблюдать тенденцию повышения ответов от людей, что они менее счастливы. Особенно в последние 20 лет.

Некоторые люди пытаются кратковременно облегчить стресс с помощью защитных механизмов по типу заедания, ведя при этом малоподвижный образ жизни. Может быть, именно поэтому один из трех взрослых людей имеет лишний вес, двое из пяти страдают ожирением, а примерно один человек из одиннадцати имеет крайнюю степень ожирения, согласно данным Национального института здравоохранения.

К сожалению, подобные способы побороть стресс – не более чем наплевательское отношение к себе – они только ухудшают положение, никак не решая проблему. Мы, в свою очередь, собрались здесь для того, чтобы добраться до сути и найти здоровые решения для вашего роста, процветания и величия.

Некоторые люди не очень разумно распоряжаются своими финансами в надежде на то, что они магическим образом обретут удовлетворение, быстро потратив много денег или приобретя «ту самую» вещь. Тем временем удовлетворение все никак не приходит, и они пробуют еще раз. И еще раз. И еще. Такая модель поведения особенно разрушительна для тех, кто и так живет от зарплаты до зарплаты. Человек закапывает себя в долговую яму, усложняя себе жизнь и прумножая без того высокий стресс.

Мы видим эту тенденцию в повышении уровня задолженности. К примеру, в 2021 году усредненный семейный доход составлял \$79 900 по данным Департамента жилищного строительства и городского развития США. Почти что на \$35 000 больше, чем в 2000 году. Однако среднестатистическая семья в США сейчас имеет среднюю задолженность в \$145 000 – за 20 лет уровень задолженности взлетел более чем на \$94 000! Я не говорю, что брать в кредит плохо и точка, но подобная дополнительная долговая ноша отнюдь не способствует снятию стресса. Она не несет в себе никаких положительных качеств, а только ухудшает ситуацию.

Некоторые люди начинают бурную деятельность в надежде обрести душевную легкость и ясность ума. Они думают – *эх, вот бы делать еще больше, тогда я бы точно был ценным и полезным*. Но что-то не клеится. Времени катастрофически не хватает на то, что нужно сделать *сейчас*, не говоря уж о том, чтобы делать больше. Часики тикают, и к ним неизбежно приходит смятение. Снова знакомая тяжесть в груди, снова монстр наваливается всем весом так, что становится трудно думать, дышать.

Такие люди всегда вымотаны, выжаты как лимон. У них нет сил. Они всегда наверстывают упущенное. Надо бы отдохнуть. Надо бы выспаться. Надо бы поправить взаимоотношения. Надо бы собой заняться. Надо бы соответствовать ожиданиям друзей, семьи, коллег, общества. Надо бы, но все никак. Они погрязли в обязанностях. Затем организм начинает давать отпор. Головная боль, мигрень, ком в горле. Тахикардия, проблемы с ЖКТ, больная спина. И дальше по списку. Тело бьет тревогу: *что-то явно не так*.

И чем стремительнее их жизнь идет под откос, тем сильнее чувство изолированности и одиночества. *Никто не понимает, что я чувствую на самом деле. И поговорить об этом не с кем, у всех все хорошо, кроме меня*. Если это на самом деле так, то вот вам и готовая почва для последующего чувства обиды. *Ну почему именно я? Почему именно у меня все так плохо в эмоциональном, духовном, финансовом плане? Почему у меня все плохо в отношениях? Почему у меня*

вообще везде все так плохо? И почему мне все и вся стремятся нагадить? Более чем 20 % американцев испытывали психические расстройства еще до пандемии. Совпадение ли это? Я так не думаю.

Можно я буду с вами предельно откровенен? Только что я описал все эти неприятные ощущения и тревогу в третьем лице – *они* чувствуют, *они* испытывают, *они* боятся. Но поверьте, когда-то я прочувствовал почти все вышеописанное на своей собственной шкуре. И вы, может быть, тоже. Я уже поведал вам некоторые свои трудности, и еще много что расскажу на последующих страницах. А теперь я попрошу вас перечитать описания выше и заменить *они* на *вы*. *Вы* чувствуете. *Вы* испытываете. *Вы* боитесь. Если вы прям всерьез настроились достичь величия, заменяйте на *я*. *Я* чувствую, что измотан. *Я* ощущаю смятение. *Я* боюсь не делать достаточно. *Я* боюсь, что меня самого недостаточно. И *Я* чувствую боль от последствий каждый день.

Если что, я не пытаюсь создать вам новые трудности – я просто хочу, чтобы вы были с собой откровенны.

Как вы перенаправите корабль жизни, не зная своих текущих координат?

Оставьте надежды оказаться в новом месте до тех пор, пока не снимете розовые очки и не взглянете на себя со стороны. Как говорится, если хотите взобраться на высочайшую из гор, не помешает знать, где вы территориально. Быть может, вы на полпути к вершине, а может, у подножия валяе-

тесь в грязи, а может быть, и вовсе заплутали, и вас не найти.

Вернемся к описаниям выше. Если в них вы узнали себя, поверьте мне, вы отнюдь не клинический случай. Вы абсолютно нормальный человек! Разумеется, я ни в коем случае не хочу обесценивать тяжесть жизненных вызовов или суровую действительность людей, которым приходится сражаться с более болезненным прошлым, более тяжелыми преградами и более глубокими предрассудками, чем всем остальным. Но за время, пока я брал интервью у одних экспертов по всему миру, изучал знания множества других и просто общался с людьми, которые стараются жить лучшей жизнью, я понял одну важную вещь.

Борьба на пути к величию – часть того, что делает нас людьми.

Бороться значит жить.

Но это не значит, что вы обязаны страдать.

Наша реакция на трудности имеет значение, поскольку

В каждом из нас есть потенциал добиться гораздо большего

– величия. У вас будут страхи. У вас будут трудности. Вопрос лишь в том, что вы будете с ними делать.

Бывают случаи, когда признаки Врага Величия проявляются через неконтролируемые вспышки гнева. Очень часто подобные внешние проявления внутреннего состояния людей появляются словно из ниоткуда, и непонятно, что мог-

ло их спровоцировать. Очень легко не воспринимать их всерьез, если подобное происходит нечасто, но со временем такие вспышки могут стать чаще и гораздо масштабнее. Как правило, их корни растут из застарелых травм или болезненного опыта в прошлом.

Мне очень нравится сравнение с сочным апельсином. Если его выжать, станет понятно, что внутри сок. С людьми почти то же самое. Под давлением из них выходит все то, что накопилось внутри. Вы полны покоя, любви и терпения – значит, так вы и будете реагировать на жизненные повороты. Если же вы полны злобы, обиды, стыда и стресса и так и не научились прорабатывать накопленные эмоции – все это полезет наружу, стоит только чему-то пойти не по плану.

Есть и те, кто научился подавлять негативные эмоции. Они «забутыливают» (!) переживания, сдерживая свою злость и недовольство. Но такая тактика приводит лишь к тому, что негативные эмоции найдут иной способ вылезти на свет.

Что бы мы ни делали, наша внутренняя боль всегда найдет способ как-нибудь проявиться.

Когда-то внутри меня было много страха и злобы. И они каждый раз вылезали наружу, стоило только жизни отвесить мне пинка под зад. Не самое приятное было зрелище. К счастью, я встал на путь исцеления, который с годами привел меня к покою и удовлетворению.

Противоположность «не так уж плохо» – «не очень хорошо»

Через несколько лет после того, как я слез с дивана сестры и вошел в мир LinkedIn, мне удалось построить цифровой бизнес, приносящий семизначную прибыль. Благодаря ему я много зарабатывал и заодно помогал другим людям. И меня все полностью устраивало. Но постепенно я стал понимать, что если еще хотя бы раз заикнусь о том, как правильно прокачать описание профиля в LinkedIn, то... Как я уже писал выше, зрелище было бы не из приятных.

То был не первый раз, когда моего энтузиазма хватало на непродолжительное время. К примеру, я обожал играть в бейсбол с 5 лет. А потом просто решил, что бейсбол больше не мое, когда мне было 17, и я заканчивал старшие классы. Не сказать, что я не умел играть в бейсбол – напротив, я играл очень хорошо и был одним из лучших игроков в команде, но нежных чувств я к бейсболу не питал. Да и к тому же совершенно не видел в нем никаких перспектив на будущее. Поэтому я бросил бейсбол и сосредоточил свои усилия на футболе, легкой атлетике и баскетболе. В результате у меня появилось больше времени, чтобы развить свои навыки для перехода на новый уровень в колледже и последующего получения двукратного звания чемпиона США – по футболу и в десятиборье.

С бизнесом история та же, что и с бейсболом – я был полон энтузиазма, пока он вдруг не закончился. Я чувствовал,

что моему внутреннему гению негде развернуться, хоть и не знал, как сделать еще лучше. Разумеется, успех грел мне душу, а наличие денег – еще и карман. Но когда я посетовал своим друзьям, что надо что-то менять, они были в шоке: *«Ты что, свихнулся? У тебя ведь есть бизнес, который приносит много денег и помогает людям! Зачем тебе вообще что-то менять?»*

Я точно знал, что еще не нашел своей золотой середины (о ней мы еще поговорим с вами в следующей главе). Как и большинство людей, я понимал, что мне нужно двигаться дальше, и не мог избавиться от чувства, что мой фокус сместился с первоначальной цели. Пришла пора что-то менять.

И вот я, владелец активно растущего многомиллионного бизнеса, сообщаю своему бизнес-партнеру, что выхожу из игры. За время, что мы работали вместе, стало очевидно, что у нас очень разные планы на компанию. Однако я отмалчивался и продолжал загонять себя в могилу, вкалывая до трех утра по рабочим вопросам. Несмотря на то, что компания была общей, я делал в три-четыре раза больше работы, чем мой партнер. Я занимался продажами и маркетингом и одновременно созданием контента, в то время как мой партнер – серверной составляющей. Стоило мне прекратить работать, как бизнес тут же замедлялся. Когда я сказал партнеру, что хочу отойти от дел, он взял на себя некоторые задачи по продажам. Попытался провести один из семинаров, которые обычно проводил лично я, и не принес ни единой

продажи. Круглый ноль. Казалось бы, тот же продукт, та же составляющая, – а продаж нет. Тут-то я понял, что нужно менять направление.

В очередной раз буду с вами предельно честен – на тот момент нам однозначно не хватало ни зрелости, ни коммуникативных навыков, чтобы разрешить ситуацию здоровым образом. Подозреваю, что мы просто друг друга достали, а моя молодость и самовлюбленность только подлили масла в огонь. Пообвиняв друг друга во всех возможных грехах, мы почти не разговаривали несколько месяцев.

И только после того, как я начал искать путь к своей Особой Миссии и предпринимать шаги по исцелению собственного прошлого, я смог вернуться к нему с совершенно иным взглядом на вещи.

Когда я решил снова связаться со своим старым бизнес-партнером, я был полон мира и благодарности. Он был поражен: «*Что с тобой такое?*» Я просто ответил, что благодарен ему за присутствие в моей жизни и за все, что мы построили совместными усилиями. Я исходил из чувства искренней благодарности, а не раздражения и обиды. Наш некогда совместный бизнес все еще приносил большую прибыль, поэтому я продал ему свою часть компании и полностью сосредоточился на обдумывании того, каким будет следующий этап моей Особой Миссии.

Что будет, если вы смиритесь?

Чем больше Джейсон Редман думал о подслушанном ночью разговоре, тем больше выходил из себя. Проснувшись, он написал здоровой рукой записку своей жене с просьбой, чтобы к нему больше никогда не пускали людей, проходящих в палату ради того, чтобы его пожалеть, и попросил повесить на дверь его палаты большой знак с объявлением:

Внимание!

Всем сюда входящим:

Не утруждайтесь заходить в мою палату, если вы приходите посокрушаться или посочувствовать моим боевым ранениям. Я получил эти раны на работе, которую люблю, выполняя свой долг перед людьми, которых люблю, защищая свободу своей страны, которую невероятно люблю. Я крайне силен и смогу восстановиться полностью. Что значит полностью? Это значит высочайшая степень восстановления, на которую физически способен мой организм. А затем я выжму на 20 процентов больше исключительно благодаря силе воли. Палата, в которую вы собираетесь войти – место веселья, оптимизма и быстрого, интенсивного восстановления. Если вы к такому не готовы, вам лучше пойти в другое место.

Администрация

Джейсон сделал выбор в пользу позитивного мышления

и приступил к медленному, мучительному процессу восстановления. Тем временем его манифест, висящий на двери палаты, набрал огромную популярность. Впоследствии Джордж Буш-младший пригласил Джейсона в Белый Дом, первая леди Мишель Обама упомянула его записку в своих работах, а в книге министра обороны США Роберта Гейтса ей было придано особое значение. Но самое важное, что сделала эта записка – вдохновила миллионы людей, столкнувшихся с тяжелейшими жизненными испытаниями сохранять такой же позитивный настрой. Теперь она висит в коридоре корпуса Раненого Бойца в Бетесде, подписанная Президентом Бушем, и продолжает вдохновлять других. А Джейсон, восстановившись после своих ран, продолжает следовать своей Особой Миссии.

Вот, что он сказал мне лично: «Нам нужно возвращать как можно больше стойких, негибаемых людей и помогать им понять, что порой в жизни тебя не спасет никто, кроме себя самого. Все начинается с тебя. Ты должен быть тем, кто встанет и идет дальше. А для того, чтобы всегда двигаться дальше, определенно нужно быть стойким». Иначе говоря,

Величие не приходит просто так.

Не было еще такого, чтобы кто-то просто проснулся великим. Профессор психологии из Канады доктор Джордан Петерсон даже предупреждает родителей, что им не стоит слишком облегчать жизнь своим детям, поскольку это может привести к тому, что они не вырастут стойкими. Нехватка

жизненных вызовов может только помешать их развитию.

Что же будет, если вы откажетесь от позитивного мышления и достижения величия? Как сложится ваша жизнь в таком случае? Вариантов огромное множество, но все они так или иначе связаны со страданием, печалью, чувством одиночества или жертвы. Взглянув на вас, можно будет подумать, что вы живете отменной жизнью – семья, дети, машины, яхты, путешествия или любой удобный для вас определитель поверхностного успеха. Однако настоящая, наполненная смыслом жизнь обойдет вас стороной.

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.