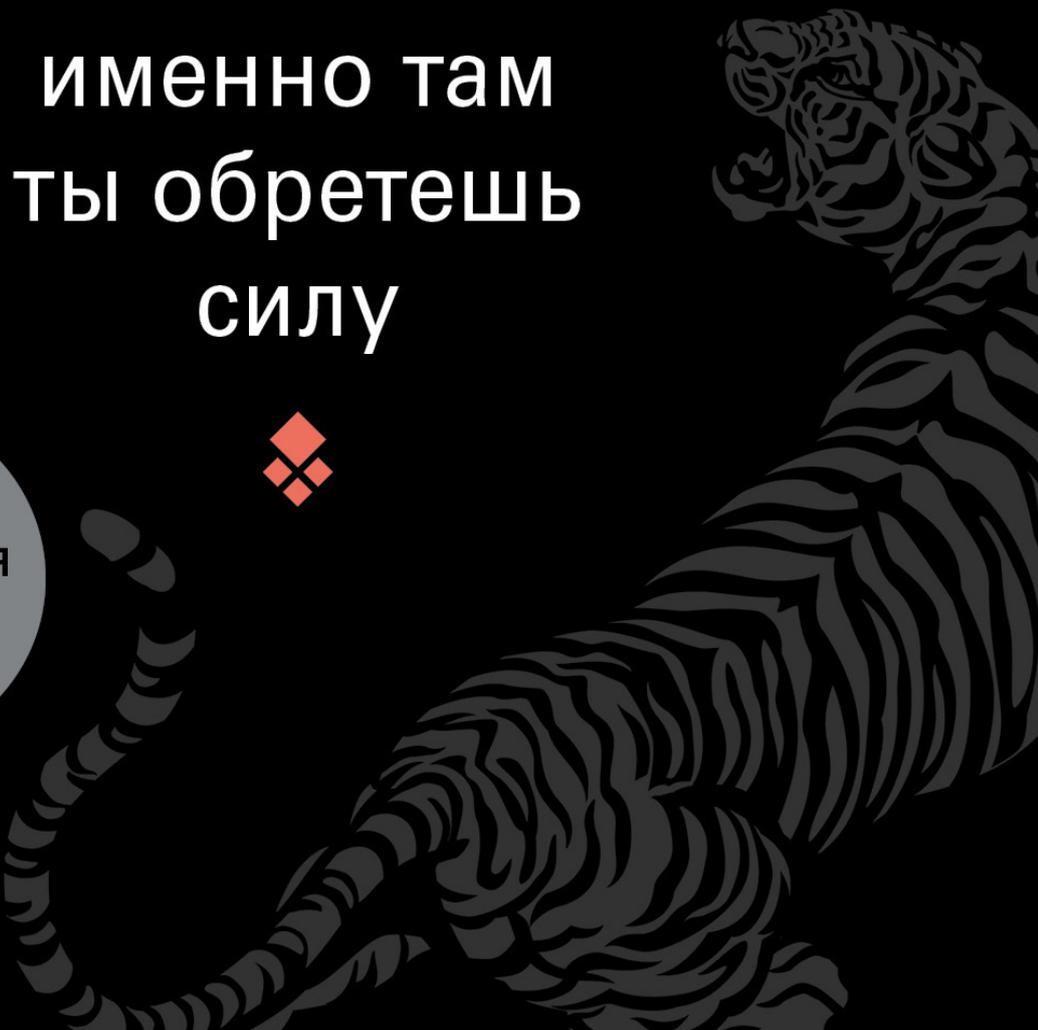


Джим Лоулесс

# ИДИ ТУДА, ГДЕ СТРАШНО

ИМЕННО ТАМ  
ТЫ ОБРЕТЕШЬ  
СИЛУ



**10 ПРАВИЛ**  
ПРЕОДОЛЕНИЯ  
ВНУТРЕННИХ  
БАРЬЕРОВ

Книги-драйверы

Джим Лоулесс

**Иди туда, где страшно.  
Именно там ты обретешь силу**

«ЭКСМО»

2012

УДК 159.923.3

ББК 88.52

## **Лоулесс Д.**

Иди туда, где страшно. Именно там ты обретишь силу /  
Д. Лоулесс — «Эксмо», 2012 — (Книги-драйверы)

ISBN 978-5-699-84038-0

«Даже не думай!», «Ещё не время!», «Ничего не выйдет!», «Ты не потянешь!»... Всё это страхи, которые мешают нам жить настоящей жизнью. Джим Лоулесс, знаменитый бизнес-тренер и мотивационный спикер, называет их «Тиграми». Он разработал и опробовал на себе свод правил укрощения страхов. 10 правил Лоулесса незаменимы, когда вам нужно: - обратиться к влиятельным людям с просьбой о помощи; - выстроить взаимоотношения с теми, кто неблагоприятно к вам настроен; - привлечь к своему делу умных и талантливых профессионалов; - преодолеть страх перед публичным провалом или финансовыми потерями; - сохранить мотивацию в трудные времена. Благодаря этим правилам Джим Лоулесс укротил собственных Тигров. Он поставил рекорд по нырянию в глубину без акваланга. Освоил профессию жокея в кратчайшие сроки. Стал одним из самых популярных европейских коучей, в числе клиентов которого Apple, British Telecom, Barclays Bank и Национальная служба здравоохранения Англии. В формате a4.pdf сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.3

ББК 88.52

ISBN 978-5-699-84038-0

© Лоулесс Д., 2012

© Эксмо, 2012

## Содержание

Предисловие	8
Предисловие автора	9
Введение: кто пишет вашу историю?	10
История вашей жизни	11
Ваша история на работе	11
Что такое Тигр?	12
Тигр на охоте	12
Познакомьтесь с вашим Тигром	13
Почему я написал «Иди туда, где страшно»?	15
Почему я так уверен, что «Иди туда, где страшно» поможет вам написать свою историю?	16
Какое отношение скачки и дайвинг имеют к вам и вашей жизни?	17
Кто пишет вашу историю – вы или Тигр?	18
Стоит ли быть честными друг с другом, раз уж мы путешествуем вместе?	19
Десять правил приручения Тигров	20
Мне предстоит установить британский рекорд. Но так ли это?	20
Правила приручения Тигров	23
Часть первая: Правила Целостности	24
Правило 1: Не бойтесь действовать уже сегодня – время ограничено	24
Правило 2: Перепишите свой внутренний кодекс правил и постоянно меняйте его	24
Правило 3: Каждый день двигайтесь в том направлении, куда стремитесь	24
Часть вторая: Правила Лидерства	25
Правило 4: Станьте хозяином в своей голове	25
Правило 5: Ищите тех, кто может вам помочь	26
Правило 6: Не ищите безопасности в конформизме	26
Часть третья: Правила Перемен	26
Правило 7: Каждый день делайте что-нибудь из того, что вас страшит	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# Джим Лоулесс

## Иди туда, где страшно.

### Именно там ты обретишь силу

*Коню и морю*

*Мэдди и Ги*

*Быть свободным,  
Как дикий зверь.  
Нырять обнаженным, как дельфин,  
Стремительным, тихим, безмятежным  
В глубины моря.  
Взлетать высоко в бесконечную синеву неба  
И безмолвно парить над ограниченным миром современного  
человека.  
Смешаться с воздухом или растаять в воде,  
Становясь единым целым с Природой  
И вновь открывая свою самость. —  
Вот мой девиз*

*Жак Майоль, первый человек, совершивший погружение на 100  
метров на задержке дыхания, и вдохновивший Люка Бессона на  
фильм «Голубая бездна», 1988*



© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

\* \* \*

*Снежана Замалиева, психолог, лайф-коуч, сертифицированный преподаватель по технике mindfulness, кандидат философских наук:*

«Иди туда, где страшно» – книга, которая вдохновляет двигаться вперед вопреки страху перемен. Десять правил – квинтэссенция философии Джима Лоулесса. Если вы хотите сами писать историю своей жизни – эта книга восхитительный помощник! Осознавайте, творите, дерзайте! Приручайте своих ментальных тигров!

*Ричард Данвуди, легенда скачек и полярный путешественник:*

«Эта книга – противоядие против бесполезных пособий по самопомощи»

*Гэри Хоффман, заместитель председателя группы Barclays Bank:*

«Веселая, практичная и эффективная модель»

*Алек Уилкинсон, New Yorker:*

«Умный, вдохновляющий и практичный план для всех, кто хочет найти в жизни что-то по-настоящему ценное»

*Фил Бойл, главный управляющий BT Major Business:*

«На 100 % эффективно»

*Майк Грин, исполнительный финансовый директор группы ITV plc:*

«Провокационная и занимательная книга!»

## Предисловие

«Иди туда, где страшно» – невероятно полезная книга. Она написана для того, чтобы вдохновить читателя на перемены в жизни – на работе и дома.

Эта книга не похожа на большинство пособий по самопомощи. Прежде всего ее подход абсолютно практичен. Если вы будете следовать *Десяти правилам приручения Тигров*, то обнаружите, что они почти не предлагают «быстрых решений», но привносят в вашу жизнь удивительные изменения и неожиданные возможности.

Перемены, независимо от того, сами мы их выбираем или они выбирают нас, являются огромным испытанием и одновременно прекрасной возможностью. Сталкиваясь с ними, мы участвуем в битве, которую либо выигрываем, либо проигрываем. «Иди туда, где страшно» – книга о том, как победить в этой схватке с самим собой.

Очень ценно, что сам автор этой книги, Джим Лоулесс, живет в соответствии со своей философией, а не просто рассуждает о том, с чем лично не имел дела. Когда я впервые услышал о Джиме – мужчине из Лондона, который приехал в Ламборн и увлеченно скачет по окрестностям, постоянно падая с лошади, – я не представлял себе, каковы его шансы. Потом Джим связался со мной и попросил о помощи. Было здорово помогать ему, когда он устанавливал свой рекорд – самый быстрый жокей среди непрофессионалов – и личным примером подтверждал эффективность стратегии Приручения Тигров.

В начале 2008 года американский путешественник Дуг Стауп и я вступили в благотворительную организацию Spinal Research. В рамках этого проекта мы совершили путешествие по Антарктиде – от берега до географического Южного полюса. До нас этот путь преодолевали только 50 лет назад – на тракторах и сноу-кэтах.<sup>1</sup> Мы с Дугом Стаупом стали семидесятым и семьдесят первым путешественниками, достигшими Южного полюса без пополнения запасов и без животных, машин или помощи с воздуха. Несомненно, наша экспедиция была самой трудной задачей, за которую я когда-либо брался. Но за несколько недель до отъезда из Великобритании я услышал выступление Джима. И по мере приближения к полюсу – когда становилось совсем тяжело – в моих ушах неизменно звучали его Десять правил.

Я буду продолжать приручать своих Тигров и желаю вам успеха в приручении ваших!

2011

*Ричард Данвуди,*

*кавалер Превосходнейшего ордена Британской империи, трехкратный чемпион, жокей, полярный путешественник, оратор и писатель*

---

<sup>1</sup> Тип снегохода. – Прим. перев.

## Предисловие автора

*Десять правил Приручения Тигров* – это не мое изобретение. Я лишь заметил их, собрал и испытал на практике. Кроме того, чтобы доказать эффективность *Правил*, я специально ввязывался в некоторые запутанные истории. Теперь я включил их в книгу, которая, надеюсь, поможет вам и даст противнику в наших собственных головах конкретное имя – «Тигр».

Большинство пособий по самопомощи обещают рассказать читателю, как надо жить. Многие из них утверждают, что вы «можете сделать все, за что серьезно возьметесь». Я понятия не имею, как вам следует жить, и абсолютно уверен, что человек не может «сделать все», даже если серьезно возьмется. Я никогда не перепрыгну через здание одним прыжком. «*Приручение Тигров*» – это приглашение двигаться вопреки страху перемен. Ни больше, ни меньше.

Я был удостоен чести поделиться *Десятью правилами Приручения Тигров* с более чем 200 тысячами человек благодаря корпоративным программам по всему миру. Истории людей, которые пользовались *Десятью правилами* и укротили своих Тигров, убеждают меня, что мы принимаем участие в чем-то значимом.

2011

Джим Лоулесс

Беркшир, Англия

## Введение: кто пишет вашу историю?

Июньское утро 1998 года, на часах семь тридцать. Я сидел, оставаясь невидимым для всех остальных, на своем огороженном «пяточке» в опенспейсе. Это был офис международной IT-компании, куда меня наняли в качестве консультанта по правовым вопросам. Ричард, один из финансистов, издал громкий стон и сообщил: «Ну вот, осталось всего 4 года, 2 месяца, 3 недели и 2 дня до пенсии». Я прекратил работу над последним контрактом и быстро произвел подсчеты: мне оставалось 34 года, 5 месяцев и еще несколько дней до пенсии – разумеется, если я смогу позволить себе выйти на пенсию в шестьдесят пять.

Комплекс административных зданий, где я работал, располагался в немодном районе Слау – к западу от Лондона. Этот район скорее годится для автострад и аэропорта Хитроу, но вряд ли для чего-то еще. Впрочем, Слау оказал мне услугу, изменившую мою жизнь. Мой стол располагался у окна на первом этаже, почти в переулке. Где-то неподалеку находилось бюро похоронных услуг. Каждое утро, когда я начинал работу, мимо проезжали катафалки со своим печальным грузом. К ланчу они возвращались уже пустыми. Эта картина, наряду с моими подсчетами о том, что мне предстоит отбыть здесь еще 35 лет своего «срока», заставила меня подумать: «А что, если лучше уже не станет?»

Джин был выпущен из бутылки. Если это и есть моя жизнь, что же я с ней делаю? Когда это началось? Я потратил шесть лет на обучение юриспруденции и за четыре года перебрался из Сити<sup>2</sup> в международную IT-компанию. Суровая правда заключалась в том, что за это время немногие рабочие дни принесли мне удовольствие.

Стала очевидна пугающая истина. Я должен был что-то изменить. Однако Тигр начал рычать на меня, чтобы я оставил все как есть. Битва начиналась.

Через год родилась организация Optimise (ныне Taming Tigers). Изначально мы обучали бизнесменов вдохновлять аудиторию (а не скучно собирать всех вместе во время презентаций). Но потом крупные компании начали обращаться к нам за консультациями иного рода: мы обучали их лидеров тому, как встречаться лицом к лицу с переменами.

Одним судьбоносным днем раздался телефонный звонок. Меня пригласили выступить с мотивационной презентацией. Я сразу же отказался. Я счел громкие избитые речи в американском стиле отвратительной идеей. В любом случае, мне нечего было сказать. Звонивший был настойчив: «Если вам не нравится американский стиль, сделайте лучше». Справедливое замечание. Я принял вызов.

Наступил день выступления. Я должен был произнести 60-минутную речь о мотивации. Через 30 минут я поблагодарил аудиторию и поклонился в ответ на их слегка удивленные аплодисменты. Я так нервничал, что пропустил важные куски материала, тщательно просчитанные дома. К моему удивлению, когда я попробовал ретироваться, ко мне подошла одна из зрительниц и сказала, что ей понравилось выступление, и попросила отточить его и выступить еще раз через месяц.

Тигр снова зарычал...

---

<sup>2</sup> Историческое ядро Лондона, его деловой и финансовый центр. – *Прим. перев.*

## История вашей жизни

Вы пишете историю своей жизни. Это должны сделать именно вы, верно? Кто еще смог бы держать ручку? Вы пишете очередной пассаж в своей истории сейчас, когда читаете эту книгу. Я пишу фразу в своей истории сейчас, когда пишу для вас эти слова.

Разумеется, самое начало вашей истории было продиктовано генетикой и окружением. Но потом вы сделали из нее то, что выбрали сами. Оправданий нет. Мы с вами принимали решения и поступали сообразно им – и каждый получал свой результат. Этим мы занимаемся по сей день.

Ваша история – это сумма всех решений, которые вы приняли до сих пор. Вот как мы пишем свою биографию:

### **Мы принимаем решения, ведущие к действиям, которые станут нашей историей.**

Вы решили, что будете сдавать тот экзамен, а не этот. Вы выбрали пойти на эту работу, а не на ту. Вы решили поддержать на работе какую-то идею или, наоборот, не рисковать карьерой ради инновации. Одним погожим днем вы поздоровались с одним привлекательным человеком, а не с другим. И теперь вы... в браке с этим человеком – *но не дали шанса другому*.

Это заставляет задуматься о последствиях таких маленьких, но в итоге таких важных решений, верно? Но кто решал – вы или Тигр? Вы действуете ради того, чтобы написать собственную значимую историю или чтобы избежать рыка Тигра? Выяснить это как раз и поможет эта книга.

Я хочу, чтобы вы честно ответили на вопрос:

### **Какая часть вашей жизни такая, какой вы хотели ее видеть, а какая – посредственный, написанный из страха, нашептанный Тигром рассказ?**

## Ваша история на работе

Эта книга, в первую очередь, о той истории, которую вы пишете на работе. Работа является, вероятно, вторым по важности приключением в вашей жизни после всего, что связано с семьей и друзьями. Согласны? Возможно, в настоящий момент она вовсе не кажется приключением. Не волнуйтесь – мы изменим это вместе, если вы готовы к трудностям. Работа – это сфера, в которой нам дано так или иначе познать самих себя: понять, кто мы такие на самом деле, установить связь с одними людьми и оказать влияние на других, найти возможности для роста и развития, что-то изменить для окружающих и оставить нечто им в наследство. Кроме того, это место, где многие спят. *«Иди туда, где страшно»* – инструкция, как проснуться и превратить свою жизнь в приключение.

Мы живем в уникальное время. Наши возможности устанавливать связи с людьми по всему миру выше, чем когда-либо. Система здравоохранения лучше, чем в любой другой период нашей истории. Меритократия,<sup>3</sup> признание и награда за труд с каждым днем выходят на первый план. Это время, когда творчество человека на работе ценится особенно высоко.

Никогда прежде не было более удачного времени для пробуждения и «оседлания» перемен с пользой для себя. А вы обладаете еще одним преимуществом – читаете эту книгу. Ведь многие ничем подобным не озабочены. Их внутренний кодекс уже составлен на всю оставшу-

---

<sup>3</sup> Система, при которой положение человека в обществе определяется его способностями, а не происхождением. – *Прим. перев.*

юся жизнь – к их удовлетворению. Они используют его как оправдание, чтобы оставаться в спячке. Тигр рычит, спасая их от страха перед тем, чтобы воспользоваться случаем... и от награды за это. Уберегая их от страха дискомфорта, он отнимает у них и триумф, и удовлетворение, и рост.

Не будем же к ним присоединяться.

**Кто пишет вашу историю? Вы или Тигр?**

## **Что такое Тигр?**

Тигр – это невидимая сила внутри нас, которая препятствует переменам. Тигр рычит, когда мы собираемся сделать или сказать что-либо непривычное, рискнуть, связаться в приключение.

Почему я называю эту универсальную внутреннюю силу Тигром? Потому что она кажется реальным существом, которое действует независимо от нас. Ловко и мощно. Это существо рычит, и кажется, что у него есть настоящие зубы. Что само наше выживание будет под угрозой, если мы встретимся с ним. И это приводит к выбросу адреналина и заставляет наши намерения и мысли двигаться в совершенно ином направлении. Мы всегда хотим сбежать от этого зверя, если не готовы к битве.

Разумеется, Тигр – это метафора. На самом деле его нет. Мы сами создали его – и мы сами способны его приручить. Многие уже прошли через это, и вы тоже сможете. Эта книга даст вам оружие, позволяющее одолеть Тигра, но вам придется самим выйти на битву. Только лично вы сможете одолеть своего Тигра. Нет готовых решений. Гуру – это вы, а не я. Я просто прошел по этой тропе раньше вас и хотел бы поделиться уроками, которые извлек.

Пребывая в спячке, человек не считает это существо своим Тигром. На словах он всегда может оправдаться, почему не двигается вперед. Он найдет некие внешние силы, которые ему препятствуют, и будет винить во всем их. Он – жертва жестокого мира. Он никогда не позволит окружающим (или самому себе) осознать, что на самом деле просто оправдывает свое бездействие, вызванное страхом. Страхом перед неизвестностью. Страхом ошибки. Страхом перед усилиями, необходимыми, чтобы жить полной жизнью. Кроме того, он никогда не познает триумфа!

Это книга не об успехе в его тривиальном смысле. Она не о том, как заработать побольше денег или построить идеальные взаимоотношения, хотя она поможет вам в обоих этих сферах. Она и не о самовнушении. К этой книге не прилагается CD, который обещает изменить вашу жизнь, пока вы спите, – я считаю, это вздор, созданный, чтобы использовать тех, кто отчаялся. Я рассчитываю, что вы умнее.

## **Тигр на охоте**

Позвольте привести пример того, как действует Тигр, на моем собственном опыте. Я хотел установить новый рекорд в британском фридайвинге. Меня увлекал (и по-прежнему увлекает) этот спорт; мне нравится находиться в воде и до странности по-домашнему чувствовать себя у моря, на море или в море. Как-то во время отпуска я взял несколько уроков погружения. Я считал, что потом смогу утяжелить снаряжение, и думал, что это будет прекрасным способом проверить теорию Приручения Тигров. Впрочем, я колебался. Я откладывал момент, когда даешь самому себе нерасторжимое обещание, – что постарайшься установить рекорд. Причиной сомнений был страх – но не страх глубины или риска. Я управлял успешным предприятием, у меня была семья... Это была боязнь нарушить привычный ход вещей. Ведь тогда каждую первую неделю месяца с февраля по август 2010 года мне пришлось бы проводить в Египте, тренируясь на большой глубине. Я должен был восемь месяцев кряду покинуть семью

и работу, да еще и во время мирового кризиса. У нас все будет в порядке? Мы оплатим счета? Или мои соперники получают мою работу? А мои клиенты с пониманием отнесутся к моему отсутствию?

Время принимать решение настало. Завязалась битва. Кто же победил?

## **Познакомьтесь с вашим Тигром**

Как часто вы мечтаете о чем-то сокровенном, о том, что вам по-настоящему хотелось бы сделать? Подумайте. Как часто у вас появляются прекрасные идеи, которые вы могли бы воплотить? Идеи относительно:

- людей, с которыми вы хотели бы проводить время;
- времени, которое вы хотели бы потратить на создание нового проекта или стратегии;
- технологических инноваций, которые, на ваш взгляд, необходимо изучить;
- процессов, которые требуют конструктивной доработки;
- клиентов, которые, на ваш взгляд, могли бы извлечь прибыль из опыта вашей организации;
- способов, которыми вы можете больше заработать;
- сотрудников, которых надо воодушевить, с которыми надо поговорить или дать возможность внести свой вклад в общее дело;
- работы, которую вы хотели бы порекомендовать кому-либо, чтобы освободить время для себя и воплотить свои идеи.

А как насчет благих намерений: уменьшить негативное воздействие на окружающую среду, создать больше общественных благ за счет предпринимательской деятельности, добиться перемен в лучшую сторону для промышленности, для общества? Как насчет плана самому что-либо изобрести?

### **Почему же вы так редко делаете что-то подобное?**

Вы когда-нибудь ловили себя на том, что во время разговора о своих планах – с самим собой или с другими людьми – вы произносите нечто вроде:

- да, идея замечательная, и я бы, возможно, занялся бы этим, но жена/муж/партнер никогда не позволит мне;
- да, но все может пойти наперекосяк – и что тогда будет?
- вряд ли – у людей с моим образованием/происхождением тут нет шансов;
- ты правда допускаешь, что [имя босса] позволит мне заниматься чем-то подобным?
- так здесь никто не делает – «они» не пойдут на это;
- нет, пока не выплачу ипотеку, а дети не вырастут;
- я видел, как мой знакомый пробовал заняться этим N лет назад – он так и не смог больше восстановить свою карьеру;
- мужчины и женщины более умные, чем я, пробовали, и потерпели неудачу;
- в моем возрасте? Нельзя научить старую собаку новым фокусам!

Если когда-либо вы произносили что-то подобное, и:

- предварительно не побеседовали с женой, мужем, начальником или человеком, который потерпел неудачу,
- не подготовили бизнес-план и не представили его без лишнего шума коллегам, которым доверяете, чтобы получить совет,
- не выяснили, что случится, если дела пойдут не так, и можно ли управлять риском и так далее...

Значит вы *уже* встретились со своим Тигром.

Ваш Тигр настаивает, чтобы вы избегали всей этой суеты. Он рычит на вас, требуя, чтобы вы остановились. И вас сковывает страх. Страх нового. И страх, что все окажется возможным. Страх обнаружить, что нет никакого препятствия, кроме собственного Тигра.

Если вы признаете это, то вам будет негде прятаться, верно? Пришла пора это признать.

## Почему я написал «Иди туда, где страшно»?

Возможно, однажды мы с вами окажемся в каком-нибудь доме престарелых. Давайте отправимся туда на мгновение.

Вам девяносто лет. У вас не особенно бурная жизнь. На полотне, где вы пишете свою историю, осталось совсем немного места. И в вашей ручке кончаются чернила. В том далеком будущем вы не сможете писать с такой же энергией, с какой способны писать сейчас. Быть может, вашими самими главными заботами, пока вы бредете на завтрак, будут вопросы: «Выиграю ли я сегодня в карты?» или «А не забыл ли я надеть штаны?». Представьте, как грустно будет посмотреть на себя, такого старого и немощного, в зеркало и спросить: «У меня было 70 или 80 лет потрясающих возможностей. В чем же была проблема? Почему я не проснулся? Чего я не сделал? Почему я не участвовал в этом?»

Здесь уже будет неуместен вопрос «*Что я хотел бы сделать?*». Вместо этого вы спросите себя: «*Написал ли я свою историю или позволил Тигру продиктовать мне ее?*».

Так что вы должны сделать сегодня (именно *сделать* и *сегодня* – проснитесь, все происходит прямо сейчас), чтобы, столкнувшись лицом к лицу со стариком или старухой в зеркале, дьявольски усмехнуться и сказать:

**«Я жил! Я преодолел границы и кое-что сделал. Я привнес перемены. Я жил полной жизнью. Я написал свою прекрасную историю. Я любил, я побеждал, я проигрывал. Не о чем сожалеть. Я не проспал свою жизнь!»**

Уверен, что любой, кто с сожалением и грустью оглядывается на упущенные возможности и умирает, не написав свою историю, – огромная потеря для нашей общей истории: для человечества и планеты. Вы должны сыграть свою роль. Написать историю. Свою историю. А *ваша история затронет многие тысячи других.*

Проснитесь! У Тигра нет зубов. Это лишь игра воображения. Вашего воображения. Вы сможете все изменить.

## **Почему я так уверен, что «Иди туда, где страшно» поможет вам написать свою историю?**

*Десять правил* отличаются от банальных идей по самопомощи, поскольку, прежде чем переложить на бумагу, я проверил их на себе. Я применял их в своем собственном бизнесе, управляя группой Taming Tigers; на советах директоров крупных организаций; в школах; на ипподроме и под водой. В этой книге я поделюсь своими историями, чтобы помочь вам понять, как работают эти правила. Мои клиенты тоже щедро поделились своим опытом, – ими двигало исключительно желание передать вам то, чему они научились и что извлекли из *Десяти правил*.

Вот несколько выводов, которые делают люди, познакомившись со своими Тиграми:

- теперь я вижу, что дело не в моем происхождении/образовании...
- у меня *есть* время, чтобы сделать все задуманное – Тигр мешает мне доверять людям и делегировать полномочия!
- я могу успешно общаться (из-за Тигра я боялся даже попробовать – легче было сказать «я не могу»)
- в конце концов, это не вина начальника; когда я тщательно подготовился и мы с ним действительно поговорили, все прошло хорошо
- я думал, что достиг своей вершины – а на самом деле я достиг лишь пределов своего воображения – и увидел абсолютно новый уровень игры!

Эта книга не пытается умолчать о тяжелой работе и сложностях, связанных с написанием собственной истории успеха. Здесь нет прямых путей. Я стремлюсь быть реалистичным. И такой подход приносит глубокое удовлетворение и долговременное вознаграждение, которое не обеспечит ни одно быстрое решение.

Впрочем, есть одна оговорка. Эта книга дает знания – но не мудрость. Мудрость не почерпнешь из книг. Мудрость – результат личного опыта, применения своих знаний на практике.

## **Какое отношение скачки и дайвинг имеют к вам и вашей жизни?**

Первое, на что стоит обратить внимание, – что обе эти задачи были связаны именно с психологическим аспектом, а не с физическим. Дайвинг без кислородных баллонов – очень экстремальный вид спорта, но выброс адреналина может убить ныряльщика. Внезапная паника на глубине 100 метров значит, что вы очень быстро израсходуете запас кислорода в организме – слишком быстро, чтобы успеть добраться до поверхности. А скаковая лошадь моментально определит на своей спине того, кто «источает» адреналин. Стоит только подумать о страхе, и она понесет. Оба вида спорта дают прекрасную возможность поэкспериментировать, как взаимодействуют психика и тело в условиях стресса. Однако есть великое множество других ситуаций, где помогут *Десять правил*. Вот некоторые из них:

1. «Холодные звонки» влиятельным незнакомым людям с просьбой о помощи в инновационном, рискованном проекте;
2. Медленное выстраивание взаимоотношений с людьми, которые изначально неблагоприятно к вам настроены;
3. Преодоление страха перед публичным, сокрушительным для карьеры провалом;
4. Преодоление страха настоящих финансовых потерь;
5. Преданность цели без уверенности в ее успехе, но со всеми прилагающимися личностными затратами;
6. Создание плана и его изменение при столкновении с трудностями;
7. Выбор новой манеры поведения и дисциплинированное следование ей;
8. Управление временем;
9. Необходимость одновременно выполнять обязательства перед семьей;
10. Творчество и новаторство в достижении цели, которая, как «все они» говорили, недосяжима;
11. Инновации (либо никто не занимался подобным, либо никто не начинал с моей точки отсчета);
12. Создание группы поддержки из людей, куда более мудрых, чем вы сами;
13. Сохранение собственной мотивации до последнего в периоды неурядиц;
14. Личная ответственность за успех.

## Кто пишет вашу историю – вы или Тигр?

По мере чтения вы куда лучше станете понимать Тигра, которого сами создали. А поскольку мы работаем вместе, вы убедитесь, какой урон наносит Тигр, и, вполне возможно, начнете злиться.

Да, я сказал «злиться». Злиться – запретное слово. Если его правильно понять и использовать, оно может стать поразительным трамплином в новую главу вашей истории и в новый подход к работе и жизни в целом.

Одним прекрасным летним вечером я вышел подышать воздухом после выступления в Амстердаме с презентацией перед большой аудиторией. Один из присутствовавших на презентации был особенно настроен на знакомство и последовал за мной на лужайку. Сказав несколько добрых слов о презентации, он сообщил, насколько сильно мне завидует.

– Почему? – спросил я.

– Потому что я всегда хотел стать профессиональным оратором и вдохновлять других.

– Нет, не хотели, – возразил я.

Он казался ошеломленным.

– Хотел! Всегда хотел.

– Нет, не хотели, – снова сказал я. – Если бы хотели, вы бы этим занимались. Вы занимаетесь *именно* тем, чем хотите.

Теперь он начал злиться. Ясно, что тут я задел его эго.

– Легко вам говорить, у вас есть история, которую можно рассказать.

– Разумеется, но у меня ее не было, когда я начал выступать. Кроме того, многие ораторы не пользуются своим личным примером.

– Да, но, полагаю, все обстоит немного по-другому, когда сначала вы работаете юрисконсультом и сколачиваете состояние, а потом «рискуете» выступать.

– Что ж, жаль вас разочаровывать, но я был не очень хорошим юристом и не много зарабатывал к своим 30 годам, поэтому я сменил направление движения!

Я дал ему свой номер и предложил позвонить мне в любое время, чтобы узнать о том, как стать профессиональным оратором. Разумеется, он так и не позвонил. Бедный парень: Тигр съел его судьбу на завтрак.

## **Стоит ли быть честными друг с другом, раз уж мы путешествуем вместе?**

В этой книге я буду с вами откровенен. Я не буду писать о том, что не могу подтвердить собственным опытом. И если вы готовы быть честным с самим собой, то увидите в себе изменения. Вы по-новому посмотрите на себя. Проснетесь.

Итак, давайте будем искренними. Если вы действительно считаете, что «не в состоянии» делать то, что хотите, по причине своей национальности, воспитания, вероисповедания, образования, пола, ипотеки... или поскольку имеете детей, жену/мужа/партнера и учитываете реакцию начальника, организации, на которую работаете, или страны, в которой живете – вам необходимо укротить своего Тигра. Возможно, сегодняшний день – тот самый первый день вашей новой жизни, где вы выбрали честность.

Рано или поздно вы умрете. Рано или поздно умру и я. Вот отправная точка для нашего совместного путешествия. Только начиная с этой отправной точки, мы даем себе разрешение жить по-настоящему сейчас – писать свою собственную историю. Дело в том, что с этой позиции ваш страх перед публичным провалом при представлении на работе вашего новаторского плана или мой страх упустить деньги за несколько недель, чтобы попробовать установить рекорд во фридайвинге, становится довольно смешным. Верно? О чем вообще мы беспокоимся?

Чего мы ждем?

**Давайте жить!**

## Десять правил приручения Тигров

### Мне предстоит установить британский рекорд. Но так ли это?

Взгляд с вершины утеса на платформу для дайвинга убеждает меня, что я на месте. Она входит в океан, а на ее вершине – маленькое сооружение, похожее на подъемный кран. Вот туда я и отправлюсь этим ясным февральским днем. Оказавшись там, я впервые буду погружаться в океан на слэде.<sup>4</sup>

– Джим?

Я повернулся к двум приближавшимся ко мне мужчинам.

– Я Марко, но все зовут меня Раста. А это Андреа.

На Марко темные очки, у него длинные дреды, откинутае назад. Голый торс Андреа очертаниями напоминает правильный треугольник основанием вверх, он выше Марко. Они оба сверкают широкими итальянскими улыбками. Эти парни управляют Only One Arnea Centre – главным центром по подготовке фридайверов на Красном море. Здесь были установлены многие мировые и национальные рекорды (сам Андреа четырежды устанавливал национальный рекорд). Здесь ныряли мировые звезды, и Only One обладает репутацией «фабрики рекордов». И вот теперь я здесь, чтобы попытаться последовать их примеру.

До этого я не встречал Раста и Андреа, но писал им на электронную почту о своем намерении погрузиться на 101 метр, и они согласились помочь мне. Паула, девушка Раста и менеджер центра, помогает мне справиться с бумажными формальностями. Я переодеваюсь в гидрокостюм, а через 15 минут мы уже спускаемся по лестнице к основанию утеса и подходим к краю понтона, который держится на поверхности воды в нескольких дюймах от кораллового рифа. Под нами океан, а до платформы плыть сто метров.

Я надеваю маску, соскальзываю в воду и инстинктивно смотрю вниз в поисках морской живности. Сначала кажется, что подо мной маленькая подводная лодка, потом я понимаю, что смотрю на пестрые пятна семиметровой китовой акулы. Делаю глубокий вдох, чтобы спуститься к ней. Она позволяет мне плыть рядом с ней на глубине примерно пятнадцати метров. Мы удерживаем прямой зрительный контакт, и время замедляется. Теперь кажется, что у меня есть право на установление рекорда.

Раста и Андреа присоединяются ко мне и огромной акуле, пока она не уплывает. Планы тренировок в воде всегда подлежат немедленному изменению, когда представители живой природы решают нанести визит.

Разминка во фридайвинге начинается с мирного времяпрепровождения в воде, лицом вниз, дыша при этом через трубку. Время успокоить разум и тело, замедлить биение сердца после плавания. Когда мы готовы, мы опускаемся на семь метров и зависаем на этой глубине, держась за веревку и задерживая дыхание. Это необходимо, чтобы пробудить нырятельный рефлекс млекопитающих. Он есть у всех нас. Он такой же древний, как рефлекс дыхания, и в той же мере не поддается сознательному контролю. Он подготавливает тело к погружению. Этот рефлекс объединяет нас с дельфинами и китами, будучи доказательством наличия у нас водных предков. Как только нырятельный рефлекс вступает в дело, каждое погружение становится все более продолжительным и приятным.

– Готов попробовать слэд, Джим? – произносит Андреа.

---

<sup>4</sup> Специальное устройство для спуска под воду, которое движется по натянутому вниз тросу. – *Прим. перев.*

Да. Еще как готов.

Сегодня мы используем парный слэд. Два дайвера могут погрузиться вместе, я буду опускаться под воду, а Андреа будет опускаться рядом со мной. Он будет проверять, насколько комфортно я себя чувствую по мере погружения, и следить за работой слэда, пока я не научусь делать это сам. Расти останется на платформе наверху, спуская слэд под воду.

Слэд – это металлическая конструкция со всевозможными рукоятками, закрепленными на центральном полом основании. Через это центральное основание проходит веревка. Слэд прикрепляется к стреле крана, нависающего над платформой, и утяжеляется свинцовым грузом. Когда Расти дергает веревку, крепление ослабляется. После этого слэд падает в океан и идет ко дну со скоростью в среднем 1,6 м/с вдоль неподвижной линии. По мере того как мы будем погружаться, наши костюмы и тела начнут испытывать давление толщи воды.

На таком парном слэде мы спускаемся не стопами вниз, а коленями. Наши ноги перекинуты через планку внизу конструкции так, что колени расположены близко друг к другу. Мы перекидываем руку через вторую планку на уровне плеча и потом будем зажимать ею нос, чтобы «выдохнуть внутрь ушей» и уравновесить нарастающее давление воды снаружи. Другая рука обхватывает второго дайвера за плечо. Наверху конструкции прикреплен надувной мешок и баллон с воздухом.

Мы с Андреа располагаемся на слэде. Андреа говорит, что все, что я должен делать, – «подпирать» барабанные перепонки воздухом изнутри по мере погружения.

– Если будут какие-то проблемы, тронь меня за плечо, и я остановлю слэд – мы сразу же поднимемся.

– Ладно.

Две минуты мы оба «глубоко дышим». Мое сердцебиение учащается, а не замедляется. Не лучшее начало. Я понятия не имею, чего ожидать, поэтому чувствую себя как перед поездкой на американских горках: тревожно и в состоянии полной боевой готовности. Голова в таком состоянии просит мои надпочечники выбрать «борьбу или бегство»,<sup>5</sup> – как раз когда мне это совсем некстати.

Расти начинает 30-секундный отсчет. Я начинаю втягивать воздух в последний раз за 15 секунд. Я киваю Андреа, который кивает Расти.

Удар.

Мои глаза тотчас же оказываются под водой, привыкая к ней. Уши тотчас же начинают болеть. Я никогда не подготавливал их к такой глубине – это постоянное усилие. Тело пульсирует от силы потоков воды, а давление под коленями в момент, когда планка утягивает нас на глубину, куда больше, чем я ожидал.

Я занимался фридайвингом и скуба-дайвингом<sup>6</sup> раньше, но никогда не погружался с прикрепленным утяжелителем. И вот теперь меня тянет в море, а я не готов к такому недружелюбному и опасному погружению. В животе и в груди начинается что-то вроде спазма. Похоже на икоту, совмещенную с рвотным рефлексом, – крайне неприятное и вызывающее панику ощущение. Я стараюсь убедить себя, что нет никакой опасности, кроме той, что мой разум теряет спокойствие. Я приобрел этот навык благодаря выступлениям на сцене и верховой езде, но теперь я на грани паники.

Раздается лязг.

Мы у нижней границы погружения. Я отцепляю колени и держусь за верхнюю планку, наблюдая, как Андреа открывает клапан и наполняет надувной мешок. Мы начинаем подниматься, а потом лязг затихает на дне.

Что происходит?

---

<sup>5</sup> Речь идет о стрессовой реакции и выработке надпочечниками гормонов стресса (адреналин, кортизол). – *Прим. ред.*

<sup>6</sup> Подводное плавание со снаряжением. – *Прим. перев.*

Спазмы продолжают, и я слышу, что произвожу горлом какой-то странный звук. Андреа выпускает больше воздуха, и мы начинаем подниматься. Спазмы уменьшаются, по мере того как снижается давление. Теперь поверхность приближается так быстро, что я ослабляю слэд, чтобы снизить скорость подъема. Внезапно в поле зрения появляются солнце и платформа, а также тень Раствы. На его лице широкая ухмылка.

– С возвращением, Джим! Как все прошло?

– Эм. Необычно. Мне надо к этому привыкнуть. Мы глубоко погрузились?

– Пятнадцать метров! Поздравляю!

Черт! Пятнадцать метров?

Полагаю, будь это легко, этим занимался бы каждый. Однако как перейти от пятнадцати к ста метрам? Я испытал давление, лишь в два с половиной раза превышающее атмосферное. А на глубине в 101 метр давление будет в 11 раз больше атмосферного. Мои легкие там, под водой, только что сжались вдвое. Но их объем уменьшится в 11 раз при попытке установить рекорд, а кроме того, будут и другие существенные отличия. А еще эффект нарастающего давления воды на барабанные перепонки, с которым надо уметь справляться... Все это требует ясной головы, чтобы избежать выброса адреналина, который я только что испытал.

Кем, черт возьми, я себя возомнил, задумав все это?

Здесь потребуется нечто большее, чем появление китовой акулы, чтобы принести мне удачу. Кроме того, это будет настоящая проверка Десяти правил. Ведь страх и дискомфорт велят мне отказаться от написания этой главы моей истории.

Зачем мне это?

**Я хочу пройти это испытание. Я хочу узнать больше о Десяти правилах и снова проверить их. Я хочу понять, кто я, и хочу стать ближе к морю. Вот моя история. Я не просплю свою жизнь. Я не убегу от нее. Я не позволю Тигру продиктовать мне ее.**

## Правила приручения Тигров

Пришло время представить вам *Десять правил Приручения Тигров*, которые помогли многим людям и компаниям по всему миру достичь необыкновенных результатов. Это они привели меня на ипподром и на глубину в 101 метр.

**Правило 1: Действуйте сейчас – время ограничено.**

**Правило 2: Перепишите кодекс привычных правил и постоянно меняйте его.**

**Правило 3: Каждый день двигайтесь в том направлении, куда стремитесь.**

**Правило 4: Станьте хозяином в своей голове.**

**Правило 5: Ищите тех, кто может вам помочь.**

**Правило 6: Не ищите безопасности в принадлежности большинству.**

**Правило 7: Каждый день делайте что-нибудь из того, что вас страшит.**

**Правило 8: Осознавайте и контролируйте свое время, чтобы что-то менять.**

**Правило 9: Создайте распорядок, который обеспечит основы продвижения к цели.**

**Правило 10: Никогда не сдавайтесь!**

Просто? О, да. Легко? Нет – будь они легкими, им бы следовали все. А мы не следуем. Это станет одним из ваших главных преимуществ, если у вас хватит смелости действовать и написать свою собственную историю. Увы, большинство людей не будут следовать этим правилам.

*Часть первая*

Правила Целостности: 1, 2 и 3

*Часть вторая*

Правила Лидерства: 4, 5 и 6

*Часть третья*

Правила Перемен: 7, 8 и 9

*Часть четвертая*

Правило Роста: 10

*Эпилог*

Жизнь без Тигра

Правила расположены в особом порядке, и тому есть причина. Однако не воспринимайте их как пошаговый процесс. Здесь нет никаких «шагов к успеху». (Не доверяйте тому, кто уверяет, что предлагает вам Святой Грааль.<sup>7</sup>)

Со временем вы поймете, что в запутанной, полной Тигров ситуации вы можете повести себя в соответствии с любым из правил, и это вам поможет. Впрочем, что касается сегодняшнего дня, начните вводить их в том порядке, как они представлены.

Правила поделены на четыре группы, и сама книга – на четыре части. Каждая группа правил представляет некий процесс, через который они проводят вас:

Давайте вкратце познакомимся с каждой из этих частей.

---

<sup>7</sup> В средневековых кельтских и нормандских легендах – чаша, из которой Иисус вкушал на Тайной вечере и в которую Иосиф Аримафейский собрал кровь из ран распятого на кресте Спасителя. По легенде, испивший из чаши Грааля получает прощение грехов, вечную жизнь и т. д. – *Прим. перев.*

## Часть первая: Правила Целостности

Целостность – сущ. *цельность, прочность, стойкость.*

Это не значит, что я считаю, будто вам не хватает последовательности в ее привычном понимании. Правила призывают вас обратить внимание, насколько ваши поступки соответствуют вашей натуре – вашим ценностям, тому, чему вы придаете значение, жизненным целям, желанию искренне общаться с окружающими и вашей потребности расти и развиваться. Может быть, вы следуете указаниям Тигра, избегая страха и дискомфорта, в ущерб своим истинным желаниям?

Вы занимаетесь тем, чем хотите заниматься, в то время, которое вам отпущено на земле? Вы живете той жизнью, которой вам хотелось бы жить? Вы работаете над тем, чтобы достичь такой жизни? Или же Тигр диктует вам вашу биографию? Правила Целостности помогут вам принять решение и приблизят вас к личной независимости.

### **Правило 1: Не бойтесь действовать уже сегодня – время ограничено**

Оно требует от вас начать действовать. Не планируйте перемены, а начинайте их осуществлять. Не забивайте действия в Google – в планы на будущее. Не покупайте об этом книгу и не говорите об этом друзьям. *Начните действовать.* Причем начните жить так, как намеревались. Если вы не уверены, с чего начать, осмейтесь уже сегодня это выяснить.

Независимо от того, являетесь вы генеральным директором или готовитесь к первым школьным экзаменам, когда вы решитесь действовать, чтобы жить так, как вы намеревались, вы столкнетесь с вопросом, почему вы до сих пор так не делали, и встретитесь с Тигром. Вот тут и возникает вопрос целостности. Когда вы выманите Тигра из высокой травы на открытую местность и посмотрите на него, вы поймете, как близко друг от друга жили на протяжении столь долгого времени в состоянии видимой гармонии. Теперь вы знаете о существовании друг друга. Теперь вы можете взять инициативу в свои руки и двинуться напрямик к целостности. Теперь вы можете действовать так, как пожелаете, а не так, чтобы избежать Тигра. Отныне нет необходимости искать оправдания бездействию: теперь целостность стала возможна.

### **Правило 2: Перепишите свой внутренний кодекс правил и постоянно меняйте его**

Это правило сталкивает нас с некоторыми нашими излюбленными стратегиями уклонения от целостности. Рационально звучащие слова, разумно обоснованные доводы, которые мы принимаем за правду, пока не решимся бросить им вызов. Эти домыслы разделяют миллионы, и им обычно потворствуют друзья и семья.

Правило 2 требует честности перед самим собой – в отношении Тигра и стратегий, которыми вы пользуетесь, чтобы избежать встречи с ним. Все имеющиеся у вас тщательно разработанные правила относительно того, как все устроено в жизни, спасают от всего нового, от роста, искренности, от того, чтобы быть самим собой. Правило 2 призывает осознавать это и начать преодолевать.

### **Правило 3: Каждый день двигайтесь в том направлении, куда стремитесь**

Здесь мы поработаем над планированием. Правило 3 связано с принятием решений, касающихся прибытия туда, где хотите оказаться вы сами, а не ваш Тигр. От вас потребуются совершить настоящий поступок в реальные сроки. И это столкнет вас лицом к лицу с вашим Тигром.

Однако с каждым днем вы будете приближаться к истории, которую хотите написать – ближе к целостности.

Целостность – главная стартовая площадка для нашего совместного путешествия. Мы лишь подготовим запасы провианта, проложим маршрут и поднимем паруса. И нам придется упорно плыть на нашем суденышке и тогда, когда небо потемнеет, а волны с грохотом обрушатся на нас – к ехидной радости наших очернителей. Для этого нам понадобится второй блок правил.

## **Часть вторая: Правила Лидерства**

Вы не обязаны занимать руководящую должность, чтобы пользоваться Десятью правилами. Однако они помогут вам стать лидером в глазах окружающих, независимо от вашей должности. Правила Лидерства 4, 5 и 6 призваны взять под контроль вашу собственную жизнь (что является необходимым условием успешного руководства чьей-либо еще жизнью). Чтобы действительно получить контроль над своей собственной жизнью, следует осознать еще один прием атаки Тигра и разгромить его:

### **Тигр любит воздействовать на нас через общение с окружающими.**

Как стать лидером в своей рабочей сфере? Вы убеждаетесь, что именно вы контролируете ситуацию, а не Тигр, что на рычаге лежит ваша рука, а не тигриная лапа. По мере того, как вы завладеваете рулем, вы обретаете право руководить и другими. Задумайтесь: «Почему вы думаете, будто люди захотят последовать за вами?» Промелькнет ли в вашем ответе что-либо из перечисленного ниже?

- Я умею брать на себя ответственность – выбирать свою собственную стезю и прокладывать ее, не позволяя страху сбить меня с пути (Правило 4).
- Я уверен в себе и сдержан, я не боюсь просить о помощи (Правило 5), я придерживаюсь определенного распорядка (Правило 9).
- Я ощущаю целостность, поскольку мои поступки и решения исходят из моего представления о том, что правильно, а не из страха, что подумают люди (Правило 6).
- Я способен выделяться из толпы, когда это необходимо, но не ради того, чтобы привлечь к себе внимание (Правило 6).

Все эти черты можно увидеть, например, у хорошо адаптированного ребенка, но в поведении взрослого человека на работе они встречаются куда реже. И все же в нашей «новой экономике»<sup>8</sup> они коммерчески необходимы, а не только желаемы с точки зрения личностных аспектов (причем на всех уровнях организации).

Недостаток вышеперечисленных черт привел бы к ранним потерям в гонке за лидерство. Лидерский стиль поведения происходит из целостности, из психологического состояния – основан на способности руководить самим собой. Он не возникает после прочтения учебника по деловому администрированию<sup>9</sup> или от чтения плаката с требуемыми принципами и манерами поведения, висящего в столовой.

### **Правило 4: Станьте хозяином в своей голове**

Правило 4 готовит вас к битве с «голосами» в вашей голове. Внутренний голос побуждает каждого из нас отказаться от своих амбиций, когда мы задумываемся над желаемым кур-

---

<sup>8</sup> Экономическая инфраструктура, где преобладают неосязаемые активы (услуги и технологии), роль осязаемых активов снижена. – Прим. перев.

<sup>9</sup> Далее – MBA, от англ. «Master of Business Administration». – Прим. перев.

сом, или изменить направление. Подобные голоса (я позже представлю вам их как Директора и Саботажника) – работа Тигра.

Если человек не может стать хозяином диалогов в своей собственной голове, он не сможет стать хозяином своих решений. Ведь мы пишем свою историю, принимая решения, совершая поступки и получая результат.

### **Правило 5: Ищите тех, кто может вам помочь**

Способность работать с людьми и руководить ими ради достижения общей цели является жизненно необходимой. Едва ли можно совершить что-то по-настоящему стоящее без помощи других людей. Мы рассматриваем это глубже, узнаем, почему обычно Тигр лишает нас силы духа, когда надо просить о помощи окружающих, и научимся преодолевать этот страх.

Человек, который в состоянии помочь вам, ждет вашего звонка – кем бы он ни был. И вы можете позволить себе уклониться от общения? Вы действительно руководите своей жизнью, или это Тигр мешает вам обрести союзников и наставников?

### **Правило 6: Не ищите безопасности в конформизме**

Иногда можно подумать, что лучшие жокеи сидят на трибунах, а не участвуют в гонке. Там мы видим людей, которые могут часами разглагольствовать о том, как надо управлять скаковой лошадью. Но вряд ли они хоть когда-то сидели в седле.

Зато наши герои все побывали в деле. В Правиле 6 на первый план выходит лидерская способность идти своим путем. Проще всего сидеть на трибунах, оставаясь невидимым и защищенным, и выразить мнение, в соответствии с которым вы никогда даже не пробовали поступить. Сложнее пробираться мимо рычащего Тигра и овладеть неким навыком, игнорируя переуды «общественности». Вы выйдете на ипподром и напишете свою историю?

Теперь нам предстоит сделать новую манеру привычкой – на протяжении долгого времени изменять самих себя. В этом нам помогут Правила 7, 8 и 9.

## **Часть третья: Правила Перемен**

Вы хотите один раз открыто и честно поговорить с начальником и создать открытые отношения с коллегами? Вы желаете добиться своих целей и выполнить определенные задачи в этом месяце? Вы хотите воодушевлять команду на собрании в следующем месяце или вы хотите стать вдохновителем своей собственной, еще более успешной команды?

Я стремлюсь, чтобы вы почувствовали, что способны привнести долговременные изменения, а не просто однажды совершить некий поступок. Вам понадобится стойкость и последовательность, и Правила Перемен – как раз для этого.

### **Правило 7: Каждый день делайте что-нибудь из того, что вас страшит**

Преодолению страха и дискомфорта можно научиться. Правило 7 целиком посвящено практике этого навыка. Стоит даже умышленно попадать в ситуации, которые создают опасение и внутренний дискомфорт. Тогда взрыв соответствующих эмоций со временем станет знакомым – как и способ справляться с ними и умение действовать, несмотря ни на что.

## **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.