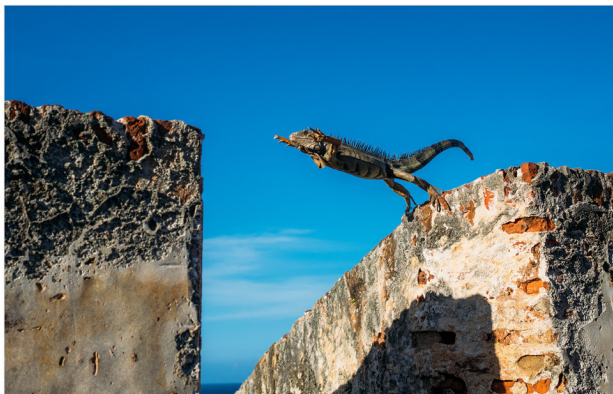




Райан Холидей

Препятствие становится путем

Как превратить испытания в триумф

Smart Reading

Ключевые идеи книги:

Препятствие становится путем.

**Как превратить испытания
в триумф. Райан Холидей**

Серия «Smart Reading.

Ценные идеи из лучших книг»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56951203

Краткое содержание книги: Препятствие становится путем. Как превратить испытания в триумф. Райан Холидей:

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги Райана Холидея «Препятствие становится путем». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

О книге

Медиаконсультант миллиардных брендов Райан Холидей в книге «Препятствие становится путем» утверждает, что мы слишком легко сдаемся. Трудности парализуют нашу волю. Если изменить угол зрения, непреодолимое препятствие превращается в возможность, которая выпадает раз в жизни.

Автор использует философию стоиков, чтобы придать мужества и стойкости в борьбе. Вам угрожают конкуренты – самое время стать бесстрашным. Ваши продукты порождают споры – воспользуйтесь этим как потенциальной рекламой. Философию Холидея и древних стоиков можно применить к любой жизненной проблеме. Ее эффективность была доказана в военных битвах и залах заседания парламента. Будь то предвыборная гонка Барака Обамы, новый дизайн iPhone или арена олимпийского стадиона, победителя отличает упорство в борьбе.

Зачем читать

- Адаптировать принципы стоицизма к жизненным и карьерным вызовам.
- Использовать препятствия и сложности повседневной жизни для личностного роста.
- Ознакомиться с мотивирующими историями жизненного успеха.

Об авторе

Райан Холидей – писатель, маркетолог, основатель консалтинговой фирмы Brass Check. Бывший директор по маркетингу вертикально интегрированной компании American Apparel. Личный советник ее основателя и владельца миллионера Дова Чарни. Занимался медиастратегией этой фирмы, известной нестандартными, скандальными рекламными ходами в СМИ. Обозреватель и редактор New York Observer. Газета The New York Times приписывает ему растущую популярность философии стоицизма среди предпринимателей Кремниевой долины.

Содержание

Введение	6
Пролог	8
1. Восприятие	10
1.1. Дисциплина восприятия	11
1.2. Осознайте свою силу	13
1.3. Будьте объективны, контролируйте эмоции	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Краткое содержание книги: Препятствие становится путем. Как превратить испытания в триумф. Райан Холидей

Оригинальное название:

**The Obstacle Is the Way. The Timeless Art of Turning
Trials into Triumph**

Автор:

Ryan Holiday

Тема:

Личная эффективность

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма
AllMediaLaw

www.allmedialaw.ru

Введение

Джон Рокфеллер был сыном алкоголика, вынужден был работать с 16 лет за 50 центов в день – и стал самым богатым человеком мира, первым долларовым миллиардером в истории.

Демосфен родился слабым и болезненным, с дефектом речи. Он рано потерял родителей, а жадные родственники присвоили его наследство. Все это не помешало ему стать самым известным афинским оратором.

Многие известные люди столкнулись в своей деятельности с невыносимыми препятствиями: война, тюремное заключение, дискриминация, тяжелые болезни, инвалидность. Не правда ли, большинство наших трудностей кажутся в сравнении с этим мелкими и незначительными? Как же выдающимся личностям удалось с достоинством перенести такие испытания и стать только крепче и решительней?

Ответ на этот вопрос дает философия стоицизма – древнее учение о правильном отношении к препятствиям в жизни. Философы-стоики любили использовать метафору огня: как сильный огонь пожирает все препятствия на пути и делается сильнее, так и сильный человек при правильном отношении способен любое препятствие обратить себе на пользу.

Книга Райана Холидея «Препятствие становится путем» – адаптация философии стоиков к потребностям современно-

го мира. Это не набор философских доктрин, а руководство к действию.

Учение стоиков не предполагает излишнего оптимизма, не учит смотреть сквозь розовые очки. Оно руководствуется принципами прагматизма и предлагает менять то, что поддается изменению – наше отношение и наши суждения.

Мир далеко не идеален и ничего нам не должен. Как и две тысячи лет назад, он непредсказуем и чинит препоны у нас на пути. Как и во все времена, мы не можем изменить обстоятельства, но можем изменить отношение к ним.

Мудрость состоит в том, чтобы относиться к препятствиям как к возможностям. Это топливо для успеха. Из любого препятствия можно извлечь пользу, потому что оно:

- закаляет нас, делает сильнее, помогает преодолеть сложности в будущем;
- дает ценный опыт, учит чему-то важному, даже если это просто смирение и готовность принять неизбежное;
- показывает нам наши слабости и уязвимые места;
- закрывая один путь, открывает множество других,
- учит направлять усилия в правильное русло.

Препятствие можно превратить в трамплин для успеха. Предлагаемая вам книга учит, как это сделать. Учит не просто добиваться успеха вопреки обстоятельствам, но превращать проблемы в возможности так, чтобы препятствие, стоящее на пути, само стало частью пути.

Пролог

В 170 году н. э. Марк Аврелий писал: «Нашим действиям можно воспрепятствовать, но нет препятствий для наших планов и намерений. Разум подстраивается и в соответствии со своими целями превращает препятствие в путь». В этой максиме и заключен секрет успеха.

Марк Аврелий Антонин – римский император (161–180 гг. н. э.) из династии Антонинов, философ, представитель позднего стоицизма, последователь Эпиктета, древнегреческого философа-стоика, основавшего философскую школу в Никополе.

При всем разнообразии трудностей и препятствий на пути к успеху, реакции у большинства людей сходные. Трудности парализуют волю, мы испытываем страх, разочарование, беспомощность, гнев. Великие личности реагируют иначе. Давление укрепляет их решимость, разжигает амбиции. Истории их успеха учат нас, что препятствия не только неизбежны, но и необходимы. Препятствия закаляют нас, учат находить новые решения, указывают путь. Любое препятствие можно перевернуть вверх ногами и превратить в трамплин.

В дзен-буддизме есть притча о короле, который в надежде перевоспитать своих ленивых подданных положил на дороге огромный валун, полностью

преграждавший путь. Люди сердились, жаловались, но ничего всерьез не предпринимали. Только один крестьянин принес бревно и сделал рычаг. Под камнем обнаружился кошелек с золотом и записка от короля: «Препятствие на дороге становится дорогой. Не забывай, что в каждом препятствии скрыт шанс поправить свое положение».

Препятствия преодолеваются в три шага: восприятие, действие, воля. О них и пойдет речь далее.

1. Восприятие

Восприятие – это то, как мы видим и **оцениваем** действительность. Чтобы научиться видеть вещи такими, как они есть, необходимо сдерживать эмоции, фильтровать страхи и предрассудки, отличать надежные сигналы от ошибочных.

1.1. Дисциплина восприятия

Важны не препятствия сами по себе, а то, как мы на них реагируем. Там, где одни видят неразрешимую проблему, другие – новые возможности. Одних ослепляет успех, другие сохраняют ясность ума и осторожность.

Джон Д. Рокфеллер был сыном бросившего семью преступника и алкоголика. Он начал работать в возрасте 16 лет за минимальную плату. 1857 году, когда он был начинающим инвестором в Огайо, там разразился масштабный кризис, который сам Рокфеллер впоследствии называл «школой стресса и несчастья». Хладнокровие и рациональность помогли ему учиться на чужих ошибках и извлечь урок, который лучше всего сформулирован в известной максиме Уоррена Баффета: «Опасайся, когда другие поддаются жадности, будь жаден, когда другие боятся». Через 20 лет Рокфеллер владел 90 % нефтяного рынка.

Уоррен Эдвард Баффетт (англ. Warren Edward Buffett) – американский предприниматель, один из наиболее известных инвесторов, состояние которого на июнь 2018 года оценивается в 84 млрд долларов.

Наш мозг эволюционировал в условиях, когда выживание зависело от скорости реакции. Сейчас, когда условия жизни существенно изменились, мы продолжаем эмоционально реагировать на угрозы, вне зависимости от того, реальны они

или воображаемы. Например, высказанная боссом критика или потерянные деньги не угрожают нашему благополучию всерьез. У нас всегда есть выбор: поддаться животным инстинктам или контролировать их и здраво оценивать ситуацию.

Сталкиваясь с любой трудностью, необходимо:

- быть объективным;
- контролировать эмоции и сохранять спокойствие;
- игнорировать то, что беспокоит остальных;
- сосредоточиться на настоящем моменте;
- понимать, что эта проблема – только эпизод, видеть перспективы;
- сосредоточиться на том, что можно контролировать.

1.2. Осознайте свою силу

Только мы сами решаем, что чувствовать в конкретной ситуации. Человека можно лишить имущества, физической свободы, но мысли и взгляды зависят только от нас. Можно сдаться, сломаться – или остаться верным себе. Если мы не хотим чувствовать себя обиженными, нас невозможно обидеть.

Рубин Картер (американский боксер-профессионал, выступавший в средней весовой категории. Почетный чемпион по версии WBC (1993). Введен в Зал славы бокса штата Нью-Джерси.) на пике своей карьеры был ошибочно обвинен в тройном убийстве и приговорен к трем пожизненным срокам. Единственное, что он мог контролировать в этой ситуации, – себя, свое восприятие. Он объявил тюремному начальству, что не позволит обращаться с собой как с заключенным: он отказывался носить тюремную одежду, принимать тюремную пищу, ходить на дисциплинарные комиссии и просить о снижении срока. Каждую свободную секунду он тратил на изучение своего собственного дела, читал книги по юриспруденции и философии. В конечном итоге вердикт признали несправедливым. После освобождения он продолжал жить, как будто ничего не случилось, и отказывался считать себя пострадавшим.

1.3. Будьте объективны, контролируйте эмоции

Если мы эмоционально вовлечены в ситуацию, мы не видим реальной картины и можем действовать во вред себе. Сосредоточьтесь на том, что объективно существует. **Проблемы и препятствия создаются нашим субъективным восприятием.** Настройте свое восприятие и возьмите эмоции под контроль.

Фраза «Случилось несчастье» в «Гамлете» на самом деле содержит два утверждения. Первое – объективное: что-то случилось, и это факт. Второе – субъективное: это плохо. Однако «нет ничего ни хорошего, ни дурного, но размышление делает все таковым», – утверждал Шекспир. Восприятие подсовывает нам ненужную информацию.

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.