

Мишель Полер

**100 ДНЕЙ**  
преодоления  
фобий,  
ограничений  
и личностных  
барьеров

**Привет,  
страхи!**

**Мишель Полер**  
**Привет, страхи! 100**  
**дней преодоления**  
**фобий, ограничений и**  
**личностных барьеров**  
**Серия «Книги-драйверы»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67281293](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67281293)*  
*Привет, страхи! 100 дней преодоления фобий, ограничений и*  
*личностных барьеров: Эксмо; Москва; 2022*  
*ISBN 978-5-04-166618-7*

**Аннотация**

Ничего не бояться только глупцы. Но есть люди, которые могут собрать все свои силы, подняться и с гордостью сказать: «Привет, страхи!» Так поступила Мишель Полер, которая смогла преодолеть свои барьеры и устроила 100-дневный челендж борьбы со страхами.

В своей книге она призывает вас полностью раскрыть свой потенциал и предлагает ряд упражнений, с помощью которых вы:

- взглянете своим страхам в лицо и сможете понять, чего боитесь на самом деле;
- начнете выбирать рост вместо комфорта;

– научитесь позитивно влиять на поведение и мнение других людей;

– перестанете говорить «да» новым переживаниям, а скажете «да» новым возможностям.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Посвящается моим будущим детям	7
Вступление: привет!	10
Глава первая	14
100-дневный проект	19
Немного истории	20
7 главных страхов	21
Неизвестность	31
Под контролем	36
Моя собственная теория времени	38
YOLO	43
1. Выползайте из зоны комфорта	43
2. Фокусируйтесь на пути	45
3. Цените каждый момент, будто он последний	47
4. Хватит недооценивать время	49
5. Планируйте удовольствия	49
Конец ознакомительного фрагмента.	51



**Мишель Полер**  
**Привет, страхи! 100**  
**дней преодоления**  
**фобий, ограничений и**  
**личностных барьеров**

Michelle Poler  
HELLO, FEARS!

Copyright © 2020 by Michelle Poler.

Originally published in the United States by Sourcebooks, an imprint of Sourcebooks, Inc. [www.sourcebooks.com](http://www.sourcebooks.com).

© Наумова В.С., перевод на русский язык, 2022

© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# **Посвящается моим будущим детям**

**Возможно, мне также стоит посвятить эту книгу Адаму, моему мужу. Ведь именно благодаря ему я смогла так легко перевернуть свою жизнь с ног на голову.**

**И, раз уж на то пошло, я хотела бы посвятить эту книгу всем мужчинам, которые поддерживают женщин и помогают им расширять свои права и возможности.**

# ☀ СОДЕРЖАНИЕ

Уф, ненавижу  
вступления!

ВСТУПЛЕНИЕ

**ПРИВЕТ!**

О том, как заниматься  
любимым делом, будто  
на вас никто не смотрит

ГЛАВА ПЕРВАЯ

**ПРИВЕТ, ЖИЗНЬ!**

ОТ ДВИЖЕНИЯ  
НА АВТОПИЛОТЕ ДО ЖИЗНИ  
НА ПОЛНУЮ КАТУШКУ

О том, как стать  
кифлешсером и быть  
смелой, но не бесстрашной

ГЛАВА ВТОРАЯ

**ПРИВЕТ,  
БЕССТРАШНОСТЬ  
И СМЕЛОСТЬ!**

КАК ОКАЗЫВАТЬ ПОЗИТИВНОЕ  
ВЛИЯНИЕ НА ЛЮДЕЙ

О том, как стать  
кифлешсером и быть  
смелой, но не бесстрашной

О личном бренде  
и преодолении синдрома  
самозванца

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

**ПРИВЕТ,  
ОБЩЕСТВО**

ПРОСТАВЛЯЯ ГАЛОЧКИ  
В СВОЕМ СПИСКЕ

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

**ПРИВЕТ, ТЫ**

СТАНОВЯСЬ САМИМ  
СОБОЙ

О вирусности  
и интернет-тролле

ГЛАВА ПЯТАЯ

**ПРИВЕТ,  
ХЕЙТЕРЫ**

РАСКРЫТИЕ СЕБЯ  
И БОРЬБА С КРИТИКОЙ



Та, в которой я рассказываю, как завалила выступление перед сотрудниками Netflix и как сегодня работаю над «личными стразами»

ЧТО БЫ ВЫ НИ ДЕЛАЛИ,  
ПРОЧИТАЙТЕ ЭТУ ГЛАВУ

О том, как Адам уволился с работы и встал на путь роста

ГЛАВА ШЕСТАЯ  
**ПРИВЕТ, ЭТО  
ЗАБЫВАЕМ О НЕУДАЧАХ**

ГЛАВА СЕДЬМАЯ  
**ПРИВЕТ, РОСТ!**  
ПРЕОДОЛЕВАЕМ СТАДИЮ  
«ЧТО Я, ЧЕРТ ПОБЕРИ,  
ДЕЛАЮ?»

О том, как добиться  
реальных успехов

ГЛАВА ВОСЬМАЯ  
**ПРИВЕТ, КОНЕЧНО ЖЕ ДА!**  
УЧИМСЯ ПРОСИТЬ ТО, ЧЕГО  
ХОТИМ, В ЧЕМ НУЖДАЕМСЯ  
И ЧЕГО ЗАСЛУЖИВАЕМ

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ  
**ПРИВЕТ, УСПЕХ!**  
КАК НЕ МЕШАТЬ САМОМУ  
СЕБЕ НА ПУТИ К УСПЕХУ

О том, как стать самым  
постоянным человеком  
в своем кругу

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ  
**ПРИВЕТ, БУДУЩЕЕ!**  
РОСТ СКВОЗЬ ГРЯЗЬ —  
ПЕРЕПИШИТЕ СВОЮ ИСТОРИЮ

О том, как использовать прошлое,  
чтобы найти свои цели

ПОСЛЕСЛОВИЕ  
ОТ ДЭББИ МИЛЛМАН

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

ОСОБЕННАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ

ОБ АВТОРЕ



# Вступление: привет!



Не хочу писать вступление. Такое ощущение, будто я должна прямо сейчас выдать все, что есть *хорошего* в моей книге, лишь бы вы ее прочитали... Понимаете, я тут рассказываю историю, поэтому не хочу прямо сейчас разболтать, что однажды мне пришлось столкнуться с сотней... Ну уж нет! Не давите на меня. Иначе мой рассказ будет испорчен.

Вам интересно?

Ладно, раскрою карты. Недавно мне пришлось столкнуться с сотней страхов за сто дней. Я надеялась, что это делает меня смелее. Так и произошло! Я стала отважнее, а челлендж набрал огромную популярность. Решив встретиться со своими самыми темными страхами, я прыгала с парашютом, танцевала на оживленной Таймс-сквер, ела устрицы (по-прежнему считаю их отвратительными), параллельно вдохновляя миллионы людей. И знаете, если честно, я не планировала становиться для кого-то примером. Я же не *на-столько* хороший человек.

Несмотря на весь мой опыт, мне все еще страшно убеждать других прочитать мою книгу или что-то у меня купить. Я простая девчонка из Венесуэлы, живу в Нью-Йорке, зарабатываю на жизнь тем, что сталкиваюсь лицом к лицу со своими страхами, в основном с боязнью публичных выступлений, за которые мне платят с завидной регулярностью.

Но именно поэтому мой голос может оказаться значимым для вас. Встреча со страхами изменила мою жизнь, и я думаю, что эта книга может изменить вашу.

Она не о 100-дневном проекте. Она о том, как я смогла пройти путь от боязливой девчонки, которая наотрез отказывалась покидать зону комфорта, до... все той же боязливой девчонки, которая переосмыслила свои представления о неудачах и отказах, о страхе как о препятствии, о критике и чужих ожиданиях, и уже из этой точки начала расти. Конечно, я до сих пор многого боюсь, но только теперь я быстрее ставлю галочки в списке своих целей и живу в соответствии с *собственными* стандартами. Да, пробовать что-то новое всегда страшно, но не пробовать гораздо страшнее.

У вас хватит смелости принять этот страх?

Эта книга очень личная. В ней я впервые рассказываю некоторые истории из своей жизни, довольно неловкие и неприятные. От вас я ожидаю того же – давайте будем честны друг с другом! И с самими собой. Чем меньше мы будем обманывать себя и говорить то, что, по нашему мнению, хотят услышать окружающие, тем скорее мы доберемся до своей *истинной* сути. Моя книга поможет вам понять это и начать свою лучшую трансформацию.

Вы можете открыть эту книгу на любой странице и начать читать. В ней вы найдете разные упражнения, и я очень хочу, чтобы вы их выполнили. Хорошо обдумайте прочитанное, перепишите своими словами в любимом блокноте и примените полученные знания на практике. Моя книга не из тех, что можно передать после прочтения кому-то еще – нет уж! Пускай купят собственный экземпляр, а этот вы оставьте се-

бе. На различных этапах жизни вам захочется возвращаться к этой книге снова и снова, и каждый раз вы будете извлекать из нее что-то новое. Скажу честно: страх не исчезнет навсегда. Поэтому, если вы будете постоянно переосмысливать свое восприятие этого чувства, то можно смело шагать по жизни, неизменно делая выбор в пользу мужества и роста. Эта книга заставит вас выглянуть за зону комфорта. А ведь именно с этого начинается вся магия, не так ли?

Господи, насколько же это все изъезжено! Я ненавижу вступления, поэтому, пожалуйста, давайте поскорее покончим с этим. Вы готовы? Увидимся в Главе 1. Или 5, или 10... В общем, там, откуда вы решите начать!

*Целую, обнимаю,*

*Мишель*

*(Справляюсь с проблемами по мере их поступления с  
1988 года)*

# **Глава первая**

## **Привет, жизнь!**

### **От движения на автопилоте до жизни на полную катушку**

Я за кулисами. Стою рядом с Лизой, организатором мероприятия. Она дает инструкции работникам аппаратной.

– Дэйв, включи презентацию Мишель! И убедись, что звук настроен на нужную громкость, – тихо говорит она, глядя прямо на меня. Я киваю и улыбаюсь ей в ответ, тем самым давая понять, что готова выйти и разорвать зал. На самом деле, я обливаюсь потом от страха, а мое сердце рвется из груди, словно гепард, преследующий кролика. Какое ужасное зрелище я только что заставила вас представить. Прости, кролик.

Ведущая мероприятия представляет меня со сцены:

– Если вы когда-нибудь задумывались, какой была бы ваша жизнь без страхов, – когда она говорит это, я тоже задумываюсь над ответом на этот вопрос. Мягко говоря, я *очень* нервничаю, – то приготовьтесь узнать! Встречайте – Мишель Полер!

Я все еще стою за кулисами, молюсь, чтобы кликер меня не подвел, но, услышав, как громко меня приветствует тол-

па, я вспоминаю (в очередной раз), что все эти люди не враги для меня. Все, чего они от меня хотят, – чтобы я выступила суперпотрясно, и тогда они вернутся домой и всем расскажут, какой крутой спикер выступал на мероприятии, и как классно оно прошло.

Дэйв делает звук громче: *настало время моего выхода!*

Я выхожу под мелодию, которая играет у меня в голове, – «Dura» от Daddy Yankee<sup>1</sup> (и мне вообще не стыдно) – и начинаю танцевать, будто стою рядом с самим Daddy Yankee на церемонии вручения наград MTV Video Music Awards. За исключением того факта, что я на сцене одна, перед 8000 женщин, у которых глаза на лоб вылезли от неожиданно активных танцев в восемь утра во вторник.

Мне *так* хорошо. Реггетон<sup>2</sup> – единственное, что успокаивает мои нервы. Я готова обнажить душу, поделиться историей, как мне удалось преодолеть свои страхи, и вдохновить всех этих женщин на то же самое.

Когда я вижу, что мои слова тут же оказывают воздействие, я понимаю, что все это не зря.

Но подождите! Так было не всегда. Давайте вернемся в прошлое на четыре года назад.

В тот день я принимала душ после долгого дня в офи-

---

<sup>1</sup> Daddy Yankee – пуэрто-риканский певец, актер и музыкальный продюсер. Один из наиболее известных представителей стиля реггетон. – *Прим. ред.*

<sup>2</sup> Реггетон – музыкальный стиль и танец, возникший в конце 1990-х годов в Пуэрто-Рико под влиянием регги, дэнсхолла и хип-хопа – *Прим. ред.*

се, как обычно слушая собственноручно составленный плейлист из любимых песен на Spotify<sup>3</sup>. Первой заиграла песня «I Lived» в исполнении OneRepublic<sup>4</sup>. Вы когда-нибудь ее слышали? Чем больше я вслушивалась в слова песни, тем сильнее мне хотелось плакать... и, в конце концов, я разрыдалась. Что бы они ни хотели сказать, это выходило за рамки моего жизненного опыта на тот момент. Я осознала, что еще не жила по-настоящему. Ну, технически, я прожила 25 лет, но, чтобы прямо *жить*... Такого я не могла припомнить. Эта мысль меня поразила, и я решилась столкнуться со своими страхами лицом к лицу.

В 2014 году я переехала в Нью-Йорк, чтобы получить степень магистра в области брендинга в Школе изобразительных искусств. Дебби Миллман, гуру брендинга и автор программы, в первый же день занятий задала нам «простой» вопрос:

*– Какой вы видите свою жизнь через десять лет?*

Вы когда-нибудь об этом думали? Простой вопрос – ну да, конечно. Это, должно быть, один из самых сложных вопросов, которые мне когда-либо задавали.

Если вы хоть раз себя об этом спрашивали, то знаете, что при попытке найти ответ все стараются мечтать по-крупному... но не слишком! Хочется звучать амбициозно, но в то же время скромно. И вот, вы начинаете представлять себе

---

<sup>3</sup> Spotify – музыкальный интернет-сервис.

<sup>4</sup> OneRepublic – американская поп-рок группа.



45-метровую яхту, а в итоге останавливаетесь на чертовом каяке! Вам не хочется разочаровывать будущего себя слишком уж большими планами, которые так ни к чему и не привели, и чувствовать себя ничтожеством, не так ли?

Так что я начала записывать *полуамбициозные* цели, которые, как я полагала, могут осчастливить меня через десять лет:

Через десять лет, поработав на одну из лучших компаний во всем Нью-Йорке, я наконец-то стану предпринимателем! Я буду работать с Адамом, моим мужем, над совместным бизнесом (каким бы он ни был), мы будем много путешествовать по делам и наслаждаться этим. Меня будут приглашать на выступления в качестве спикера на различные мероприятия, где я буду рассказывать о своих достижениях. А еще мы купим свою первую квартиру на Манхэттене!

Как только все студенты описали свои планы, Дебби попросила каждого определить одно главное препятствие, которое может встать на пути к их осуществлению. Не прошло и секунды, как я мысленно перенеслась на несколько недель назад, в момент, когда стояла в душе и плакала. Я осознала, что все это время не жила по-настоящему из-за одной вещи – страха.

Страх был главным препятствием, которое могло забарикадировать дорогу к достижению всех моих целей. Как я буду пробиваться в лучшие компании Нью-Йорка, если так

боюсь отказов? Как я собираюсь стать предпринимателем, если не умею справляться с неопределенностью? Как я построю процветающий бизнес, если меня так пугают нетворкинг и самореклама? Как я вообще буду выступать на конференциях и рассказывать о своих «достижениях», если до жути боюсь публичных выступлений? И с чего бы нам покупать апартаменты в Нью-Йорке, если мне с трудом удастся почувствовать себя комфортно в этом городе на протяжении последних девяти месяцев? Я хотела жить такой жизнью, но до смерти боялась.

Я осознала, что *жажду успеха, но мною движет страх.*

И следующее домашнее задание перевернуло мою жизнь с ног на голову.

# 100-дневный проект

Как только каждый в нашей группе обрел четкое представление, какой будет его жизнь через десять лет, и нашел одно главное препятствие, которое может встать на пути, мы должны были что-то предпринять, не так ли? Мы же не собирались просто смотреть, как разрушается наше будущее! Именно тогда Дебби представила нам 100-дневный проект – *#The100DayProject*<sup>5</sup>.

– Если бы вам пришлось делать что-то ежедневно на протяжении следующих ста дней, что бы это было? – спросила она.

Сто дней делать одно и то же? Звучит как вызов! Нам следовало выбрать один аспект своей жизни, над которым мы хотели поработать, и уделить ему целых сто дней. Это и был наш способ вырасти. Вот что я думала делать:

- 100 дней благодарности;
- 100 дней любви к себе;
- 100 дней отказов;
- 100 дней на позитиве;
- 100 дней ведения дневника;
- 100 дней открытий;
- 100 дней медитаций;

---

<sup>5</sup> Автором проекта *#The100DayProject* изначально был Майкл Бейрут из Йельского университета.

- 100 дней занятий фотографией или лепкой из глины;
- 100 дней уязвимости...

Но в итоге я выбрала 100 дней столкновения со своими страхами.

В течение суток я прошла нелегкий путь от нежелания связываться в эту авантюру до робкого: «Ладно... я попробую». Я перестала послушно реагировать на события жизни и плыть по течению. Я начала предпринимать осознанные действия. Я перешла от движения на автопилоте к *жизни на полную катушку*.

Я поставила себе цель стать более смелым человеком, но не только ради себя. Я хотела стать отважной женой для Адама, моего мужа, и храброй мамой для наших будущих детей.

## Немного истории

Мои предки пережили Вторую мировую войну. Половину моей семьи убили в нацистских концентрационных лагерях. Моим бабушке и дедушке повезло – они смогли выжить и начать жизнь заново в другой стране, Венесуэле, где я и родилась. Проблема заключается в том, что их страхи никуда не делись, ведь они передаются из поколения в поколение. Моя мама росла среди множества страхов, как и я. Возможно, наши страхи не совпадают. Но мы обе имели к ним одинаковое отношение: если они есть – из-за этого не стоит пережи-

вать. Услышав о 100-дневном проекте *#The100DayProject*, я тут же поняла, что это моя единственная возможность разорвать семейные оковы страха и переписать свое будущее, о чем я расскажу подробнее в Главе 10. Поэтому, пожалуйста, прочтите первые пять страниц этой главы *сейчас*, если хотите лучше понять, откуда я родом. А затем вернитесь на эту страницу и продолжите чтение.

Несмотря на нашу семейную историю, вы, возможно, подумаете: «*Как можно иметь сто страхов?*» Звучит очень неправдоподобно. И вы правы! Со временем я узнала, что у меня нет сотни страхов. Их всего семь.

## **7 главных страхов**

Шел пятнадцатый день моего 100-дневного проекта, и я медленно шла из своей квартиры в направлении салона красоты, ощущая знакомое тревожное чувство в животе. То же самое было и на четвертый день, когда я собиралась проколоть ухо.

Чем ближе я подходила к салону, тем тяжелее мне становилось идти. Дойти до салона было не самым страшным делом, и даже сам салон не был таким уж страшным местом. Я была там много раз, когда мне делали маникюр или обновляли стрижку. Однако в этот раз все было по-другому. Я собиралась воспользоваться услугой, которую я благополучно избегала последние тринадцать лет своей жизни с момента

полового созревания: *восковой депиляции зоны бикини*.

Я была в полном ужасе не только из-за боли, которую мне предстояло испытать, но и из-за смущения, что мне придется показать мою... сами знаете что... Ольге.

Ольга – та русская женщина, к которой я была записана на депиляцию моей... м-да уж. И первое, что я у нее спросила: – Вы не против... если я... снимаю себя на *GoPro*<sup>6</sup>, пока вы депилируете мне... там?

О да, я не только взяла на себя обязательство сталкиваться с одним страхом в день, я еще и снимала, редактировала и выкладывала по одному видео в день на YouTube – и иногда это было страшнее, чем преодолевать страх. Вы когда-нибудь пробовали загружать во всемирную сеть видео, на котором вы засняты в уязвимом положении, и делиться им со всеми своими знакомыми? Попробуйте так делать на протяжении ста дней!

Должно быть, это был самый неловкий вопрос, который Ольга слышала за всю свою жизнь. Но, благослови ее Господь, она ответила (и я никогда не забуду ее слова):

– Что угодно, дорогая, если так тебе будет комфортнее!

В эту женщину невозможно не влюбиться! Ольга не только отлично справилась со своей работой, но и сделала мое видео в тысячу раз лучше. Идея записывать процесс на видео показалась ей забавной, поэтому она решила поучаствовать.

---

<sup>6</sup> GoPro – американская компания, производящая экшен-камеры и аксессуары к ним. Название стало нарицательным для всех экшен-камер фирмы.

Ольга понятия не имела, что ролик окажется на YouTube, и тем более не предполагала, что видео наберет полмиллиона просмотров. Может, мне следовало ее предупредить? По правде говоря, в тот момент мне и в голову не приходило, что мои видео будут интересны хоть кому-нибудь, кроме пары десятков знакомых.

Хоть Ольга и помогла мне, произнеся пару вдохновляющих фраз, мне все равно было адски больно. Гораздо сильнее, чем при прокалывании уха.

Вы понимаете, к чему я клоню? Я не боялась воска и игло-лок. Они были лишь двумя воплощениями одного и того же страха – страха боли. Осознав это, я решила группировать все страхи моего 100-дневного марафона, и у меня получилось семь больших групп. Итак, чего я больше всего боюсь:

**У МЕНЯ ВСЕГО**

# **7 СТРАХОВ**

- 1 БОЛЬ
- 2 ОПАСНОСТЬ
- 3 СМУЩЕНИЕ
- 4 ОТКАЗ
- 5 ОДИНОЧЕСТВО
- 6 ОТСУТСТВИЕ КОНТРОЛЯ
- 7 ОТВРАЩЕНИЕ



1. Боль.
2. Опасность.
3. Смущение.
4. Отказ.
5. Одиночество.
6. Контроль (или его отсутствие).
7. Отвращение.

Разделив страхи на несколько категорий, я пришла к интересным выводам. Я заметила, что некоторые из них вызывали у меня больше дискомфорта, чем остальные, и что все люди по-разному к ним относятся – в зависимости от своего характера, опыта и воспитания. Например, я заметила, что мой муж, Адам, *больше* боится того, чего я боюсь *меньше всего*, и наоборот.

Этот факт подталкивает меня к одному важному выводу: *страх – необычайно универсальное, но при этом очень индивидуальное чувство.* У каждого из нас своя зона комфорта – мы точно знаем, где она начинается и где заканчивается. Она уникальна для каждого человека, как характер или тело. То, что причиняет мне сильный дискомфорт, вам может показаться чем-то совершенно безобидным. Например, от столкновения с одиночеством, болью и отсутствием контроля меня разрывает на части, а Адам в любое время готов с ними столкнуться. А вот смущение или отказ ему будет очень нелегко пережить.

Если вы не до конца понимаете, что я имею в виду, говоря

о страхе пережить отвращение или отказ, вот вам несколько примеров, что я сделала в каждой из категорий.

## БОЛЬ

У меня довольно низкий болевой порог, если говорить о физической боли, и я всегда старалась избегать ее любыми возможными способами. «Дорогая, такими темпами ты НИКОГДА не сможешь родить! Я к тебе еще даже не прикоснулась, а ты уже орешь!» – сколько же раз я слышала эти слова. В кабинете врача, у парикмахера и в маникюрном кресле... А теперь и у Ольги на столе для депиляции. Неудивительно, что у меня *до сих пор* нет детей!

Вот несколько вызовов, на которые я решилась в рамках работы над страхом боли: съесть очень острое блюдо, попробовать иглоукалывание, целый день ходить по Нью-Йорку на высоких каблуках, проколоть ухо и выжить после восковой депиляции зоны бикини.

## ОПАСНОСТЬ

Нет, я не планировала бросать вызов смерти. Этот челлендж, скорее, должен был «разбудить» меня, чтобы я начала жить по-настоящему. Поэтому я решила избегать того, что может оказаться опасным и тем более нести угрозу мо-

ей жизни. Но некоторые из моих вызовов определенно выходили за рамки безопасности. Например, я держала в руке тарантула и змею (не одновременно), прыгнула с парашютом (а потом со скалы), поплавала с акулами, погуляла по пасеке и сделала кое-что гораздо более опасное, чем все вышеперечисленное – прокатилась по Нью-Йорку на велосипеде. И даже не думайте смеяться над последним, особенно если никогда не пробовали это делать!

## СМУЩЕНИЕ

Некоторые люди скорее согласились бы потусоваться с пчелами или акулами, чем выставить себя на посмешище. Но я бы лучше выступила со стендапом, «ужасно» спела перед целой толпой, станцевала, будто никто не смотрит, и прошла по Нью-Йорку в бикини (посреди осени), чем испытала физическую боль в каком бы то ни было проявлении. Страх позора тесно связан с нашей потребностью быть частью общества, подстраиваться под него и поддерживать статус-кво, что в значительной степени ограничивает нашу самобытность и индивидуальность. Если вам знаком этот страх, вот четыре слова специально для вас: главы третья и четвертая.

## ОТКАЗ

Этот страх связан с эмоциональной болью. Услышать «нет» – одно из самых трудных испытаний, с которыми может столкнуться человек. Отказ сильно ранит наше сердце и заставляет поверить, что *мы недостаточно хороши*. Будь то отказ со стороны близкого человека, на работе, в колледже, от идеи или от инвестора, он может негативно отразиться на самооценке и ослабить уверенность в себе. Поэтому мы стараемся избегать отказов настолько, насколько это вообще возможно. Вот как я разбиралась со страхом отказа: просила денег у незнакомцев на улице, ходила на нетворкинг мероприятие в одиночку, раздавала листовки в метро, подала заявления на работу в самые конкурентоспособные компании, торговалась на уличном рынке и общалась с интернет-троллями. Если вас больше всего пугают отказы и критика, то справиться с ними вам помогут главы 5 и 8.

## ОДИНОЧЕСТВО

Перспектива остаться одной страшно пугает меня. Я лучше проведу несколько часов с человеком, которого я не выношу, чем буду одна. Чтобы противостоять этому страху и испытать чувство одиночества, я ходила в театр, в кино и

в Чайнатаун без какой-либо компании – и даже без телефона (!). Мой самый большой вызов страху одиночества – отправиться в путешествие на выходные в новый город и изучить каждый уголок без посторонней помощи. И хотя некоторые люди дорожат временем, проведенным в одиночестве, и даже считают, что оно необходимо для подзарядки, я этого искренне боюсь.

## **ОТВРАЩЕНИЕ**

Одна мысль о том, что мне не нравится, причиняет мне дискомфорт. При этом то, что кажется мне отвратительным, другим может казаться вполне приемлемым или даже приятным. Например, съесть устрицу. Или сходить в уборную на бейсбольном стадионе. О, я сказала «уборная»? Я имела в виду биотуалет. И, раз уж мы заговорили о горшках, я поменяла подгузник ребенку своей подруги – и как же это, черт возьми, противно. А еще я попробовала насекомых. Да, я ела хрустящих сверчков.

## **КОНТРОЛЬ**

Поднимите руку, если вы тоже одержимы идеей все контролировать. Да-да, я вас чертовки понимаю. Но знаете что? Контроль не позволяет жить в моменте. Поэтому этим стра-

хом я занялась в первую очередь. Прежде чем лицом к лицу столкнуться со всеми остальными страхами, я должна была научиться выжимать максимум из собственной жизни. Чем больше мы стараемся контролировать свою жизнь, тем меньше опыта мы можем в себя вобрать.

Некоторые из испытаний, с которыми я столкнулась, были связаны с контролем, а точнее, с его отсутствием: крауд-серфинг<sup>7</sup> на концерте, обращение к случайным людям с просьбой спланировать мой день, прогулки по Нью-Йорку с завязанными глазами, езда на механическом быке, «старение» и становление предпринимателем.

Теперь, когда вы получили представление о семи основных страхах, о которых я говорю, я хочу, чтобы вы расставили их по степени важности в соответствии с личным ощущением комфорта. Проставьте цифры от 1 до 7, где 1 означает *«конечно, я могу с этим справиться»*, а 7 – *«да я лучше умру, чем испытаю это!»*

---

<sup>7</sup> Крауд-серфинг – действие, при котором человека передают друг другу над головами, таким образом он «плывет» из одной части концертного зала в другую. – *Прим. пер.*



\_\_\_\_\_ БОЛЬ

\_\_\_\_\_ ОПАСНОСТЬ

\_\_\_\_\_ СМУЩЕНИЕ

\_\_\_\_\_ ОТКАЗ

\_\_\_\_\_ ОДИНОЧЕСТВО

\_\_\_\_\_ КОНТРОЛЬ

\_\_\_\_\_ ОТВРАЩЕНИЕ

Есть еще один мощный страх, который возвышается над всеми, словно черная дыра: *неизвестность*. Главной причиной нашего страха является отсутствие понимания, каким будет результат. Страх неизвестности пересекается с желанием все контролировать, но в более широком смысле объединяет все страхи.

## **Неизвестность**

Перед тем как я столкнулась со своими страхами лицом к

лицу, я думала, что мне не нравятся очень многие вещи. Но на самом деле большую часть из них я никогда не пробовала! Так как же я могу утверждать, что мне что-то не нравится, если я никогда этого не делала?

Я с детства боялась американских горок, так что для борьбы со страхом #55 я поехала на Кони-Айленд<sup>8</sup> и дала шанс оранжевым, петляющим и довольно быстрым горкам. И... мне не понравилось. Теперь я могу с уверенностью сказать, что я не боюсь американских горок, они мне просто не нравятся.

Совсем наоборот получилось с тарантулом по имени Хани-Пеппер, которого я взяла в руки. Я думала, что умру, едва это животное коснется моей руки, но тогда я не только выжила, но и насладились этим опытом и даже подумала, что стоит купить себе такого же. Не думаю, что в нашем нынешнем стиле жизни на чемоданах найдется место для какого-нибудь домашнего животного, хотя я бы точно назвала его Спэнкс.

Наша зона комфорта расширяется по мере того, как мы сталкиваемся со страхами, и сжимается, когда мы себя ограничиваем. Проблема в том, что *невежество каждую минуту подпитывает наши страхи!* Единственный способ узнать, нравится нам что-то или нет – это дать этому чему-то шанс. Я не говорю, что нужно попробовать *абсолютно все*. Но если вас что-то ограничивает, если у вас есть нечто, о чем вы

---

<sup>8</sup> Кони-Айленд – полуостров в Бруклине, на котором находится парк развлечений. – *Прим. ред.*



всегда мечтали, но боялись попробовать, вы должны что-то предпринять. Расслабьтесь! Я не брошу в вас тарантула. Просто продолжайте читать, и вы поймете, что неизвестное не всегда оказывается таким уж страшным.

удивление

волнение

связь

ЧЕМ ЧАЩЕ

МЫ

говорим «да»

НОВОМУ ОПЫТУ,

ТЕМ **БОЛЬШЕ**

НОВЫХ ЭМОЦИЙ МЫ

**ВПУСКАЕМ**

В СВОЮ ЖИЗНЬ.

доверие

уязвимость

свобода

любопытство

Раньше, когда я испытывала страх, я чувствовала, что приближается нечто плохое. Теперь я понимаю, что чувство страха может быть предвестником роста, прогресса и новых возможностей. Я обнаружила, что *чем чаще мы говорим «да» новым переживаниям, тем больше новых эмоций мы впускаем в свою жизнь*. Удивление, свобода, любопытство, уязвимость, волнение, доверие и связь – вот несколько эмоций, которые я практически не испытывала в своей «прошлой» жизни. Раньше в моей голове было столько страха, что я не оставляла места для других эмоций.

Но чтобы изменить взгляд на страх и впустить в жизнь новые впечатления, мы должны познать неизвестное. Даже если нам предстоит отказаться от контроля.

# Под контролем

Больше всего нас пугает идея, что мы не можем контролировать неизвестность. Именно на этом страхе я хочу сконцентрировать ваше внимание до конца главы, потому что, по большей части, именно он не давал мне наслаждаться жизнью на полную катушку.

Вам знакомо чувство, когда вы *наслаждаетесь своей жизнью до последней капли*? Теперь я могу сказать, что мне это чувство знакомо. Но прежде чем его испытать, я прожила на свете 25 лет. Даже в день свадьбы оно меня не посещало. Потому что я не осознавала, что каждую минуту пыталась контролировать ситуацию. Для меня иметь контроль означало ничего не оставлять на волю случая. Делать все возможное, чтобы жизнь шла именно так, как я хочу. Всегда быть на шаг впереди. И знаете, в чем здесь проблема? *Постоянное ожидание будущего не позволяет насладиться настоящим.*

Если ты думаешь во время обеда что съесть на ужин, то ты, дорогая, такая же, как и я. И мы могли бы получить удовольствие от самого вкусного блюда на обед, если бы наши мысли не были заняты ужином. Вот так жизнь и проходит мимо, а мы едва это замечаем.

«Этот год так быстро пролетел!» – вот такие слова я стала замечать *и произносить* – все чаще и чаще по мере того, как проходила жизнь. В детстве жизнь казалась чертовски

длинной, но с тех пор, как я закончила колледж, годы начали пролетать мимо. Вам это знакомо? Если да, то слушайте. А если нет, и вы еще молоды, то услышьте меня! Это случится с каждым. (Не то чтобы я хотела вас напугать, извините!)

# Моя собственная теория времени

Вы наверняка слышали, как люди говорят, что время быстро пролетает, когда весело, а вот скучный день может тянуться целую вечность. В очень короткой перспективе, конечно. Но я пришла к выводу, что в долгосрочной перспективе наш мозг хранит воспоминания двумя разными способами: по одному и большими партиями. Выдвигая эту теорию, я опираюсь на жизненный опыт моего ежедневного столкновения со страхами.

**БОЛЬШИЕ ПАРТИИ ВОСПОМИНАНИЙ:** наш мозг складывает множество похожих моментов из жизни в одну коробку, из-за чего они выглядят как **одно** воспоминание. В основном это происходит с рутинными делами. Например, со стабильной работой, на которой день за днем приходится выполнять одни и те же действия. Поэтому, оглядываясь назад, мы видим лишь пару «коробок» и думаем: «Куда же делся целый год?»

**ЕДИНИЧНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ:** когда мы делаем разные вещи – или делаем их по-разному – наш мозг складывает воспоминания в разные коробки, генерируя отдельно стоящие воспоминания и *растягивая* время. Когда мы оглядываемся назад и видим целую гору «коробок», то думаем: «В смысле прошел только месяц? А по ощущениям – полно-

да!»

Попробуйте вспомнить, как вы сидите за рабочим столом или чистите зубы утром. Легко, не правда ли? Что ж, выходит, что вы думаете не об *одном* отдельном случае, когда вы это делали. На самом деле, вы вспоминаете все те моменты, когда вы выполняли одно и то же действие. Они все лежат в *одном* воспоминании (или одной «коробке»), что нехарактерно для единичных, особенных мгновений! Теперь попробуйте вспомнить единичный опыт – вроде первого поцелуя, дня, когда вы родили ребенка или когда впервые оказались в другой стране. Возможно, вы даже сможете точно вспомнить, что на вас было надето или что вы думали, потому что эти воспоминания сохранили сами себя в *своих собственных* коробках!

В исследовании Клаудии Хэммонд, британской писательницы и телеведущей, которое было опубликовано в журнале *Scientific American*, говорится следующее: «Мозг зашифровывает в памяти новые переживания, но не те, которые ему уже знакомы. А наше ретроспективное суждение о времени основывается на том, сколько новых воспоминаний мы создали за определенный период. Другими словами, чем больше новых воспоминаний мы успеваем построить за выходные, тем длиннее они будут казаться, когда мы решим оглянуться назад».

В детстве мы постоянно делаем что-то новое и открываем

для себя жизнь, поэтому время кажется длиннее. А еще мы можем испытать «растяжение» времени в отпуске. У вас когда-нибудь бывало такое, что вы приезжали в новый город на три дня, а в конце поездки казалось, что прошло две недели? Мы исследуем улицы и делаем столько всего нового в каждый день путешествия, что бывает трудно поверить, что прошло всего *три* дня! #выносмозга

С момента окончания учебы в 2011 году и до переезда в Нью-Йорк в 2014 у меня осталось очень мало воспоминаний. Все они хранятся большими партиями: я в офисе, я в квартире, я тусуюсь с Адамом, я еду из пункта А в пункт Б на машине, я пою вслух, я играю с племянницей, я иду на ужин с друзьями каждый раз в одни и те же места. Я только что пересказала три года своей жизни в трех строчках текста. Это даже звучит как-то грустно. Конечно, вспоминаются и несколько моментов, которые выделяются на фоне других: например, мои поездки в отпуск, день нашей с Адамом свадьбы и ночь, когда родилась моя первая племянница. Но в целом каждый новый день походил на предыдущий, и эти три года пролетели чертовски быстро.

После переезда в Нью-Йорк жизнь закрутилась. Я начала открывать для себя совершенно новый мир, полный новых людей и бесчисленных впечатлений. На улицах всегда происходило что-то странное (или увлекательное), и я даже начала по-новому ощущать саму себя. Моменты прозрения, вроде того, что произошел в душе, случались все чаще и ча-



ще, и жизнь снова стала казаться долгой, как в детстве. Месяц жизни в Нью-Йорке напоминал целый год из-за всех тех единичных воспоминаний, которые я накопила.

Видите ли... Только от нас зависит, будет ли жизнь длинной или же пролетит как миг. Насыщенность каждого дня зависит от количества преднамеренных действий, которые мы совершаем. Откажитесь от контроля, чтобы погрузиться в переживания, которые сделают наше пребывание на Земле запоминающимся, стоящим и значимым.

Чем дольше мы находимся в пределах зоны комфорта, в режиме автопилота, тем быстрее будет пролетать жизнь. Единственный способ ее замедлить – генерировать моменты радости, которые останутся в памяти навсегда. Можно создавать их не только для себя, но и для других.

Что будет, если вы измените распорядок дня? Или начнете вносить в него что-то новое каждую неделю, а то и каждый день? Например, вместо обеда в одном и том же месте с одними и теми же людьми вы можете встречаться с разными компаниями знакомых, с которыми еще никогда по-настоящему не общались. Что, если для разнообразия, забирая детей из школы, вы откажетесь от привычного чувства контроля и отвезете их в какое-нибудь неожиданное и захватывающее место, которое выберут они сами? Что, если вы устроите вечеринку-сюрприз для подруги, которая на этой неделе достигла одной из своих главных целей? Или в последнюю минуту спланируете побег за город для себя и своего партнера,

вместо того чтобы сидеть и ждать, пока он или она сделает это за вас?

Я знаю, о чем вы сейчас думаете: *«У кого на это есть время? У меня вот его нет!»* Я умею читать мысли? *Да!* Шучу, конечно, нет – мне просто до боли знакомо давление, под которым мы все находимся. Но, несмотря на это, я отвечу вот что: **дело не во времени, дело в желании.** У каждого из нас одинаковое количество часов в сутках, и по некоторым причинам одни люди успевают сделать больше, чем другие. У меня для вас есть одна просьба: прекращайте выдумывать оправдания и начните намеренно генерировать единичные воспоминания, которые будете воскрешать в памяти долгие годы.

Планирование – и волнения по его поводу – вторично по отношению к возможности погрузиться в переживания и в полной мере ими насладиться, пока они не закончились. Это было практически невозможно для меня всего лишь несколько лет назад. Поскольку мы живем только раз (YOLO<sup>9</sup>), мы имеем право наслаждаться отведенным нам временем на Земле.

---

<sup>9</sup> YOLO – аббревиатура выражения «You Only Live Once», что переводится как «Живем лишь раз». – *Прим ред.*

# YOLO

Услышьте меня: у жизни есть срок годности. Существует семь<sup>10</sup> вещей, которые помогают мне *жить* в моменте.

## 1. Выползайте из зоны комфорта

Когда мы вносим в план на будущее привычные действия, лишённые новизны, велик шанс, что, во-первых, впечатления, которые мы получим, окажутся не такими уж запоминающимися, а во-вторых, в самый разгар событий разум с лёгкостью начнет витать в облаках. Когда же мы планируем то, чего с нами никогда раньше не происходило, мы идем на риск, но я могу вас заверить, что вы получите единственный в своем роде опыт, а сознание будет настолько поглощено новой задачей, что у вас *не останется* другого выбора, кроме как сосредоточиться на ней.

---

<sup>10</sup> Может быть, у меня отдельный пункт по поводу числа 7, а может быть и нет.



Именно это и случилось со мной во время 100-дневного проекта. В один день я спускалась по скалистым горам в верхней части штата Нью-Йорк, в другой – училась летать на самолете, а днем позже я впервые вела занятие по зумбе<sup>11</sup> для сотни человек посреди Шестой авеню. Мой разум постоянно находился в нужном месте. Все мое внимание было направлено на деятельность, которая происходила *в тот конкретный день*, – ни на мое следующее испытание, ни на предыдущее.

## 2. Фокусируйтесь на пути

Мне трудно праздновать свои достижения. Для меня жизнь это не вычеркивание пунктов из списка с целями, а путь к ним. По правде говоря, я считаю, что когда цель достигнута – это *худшая* часть всего приключения. Это означает, что событие закончилось. Может, я и не отмечаю свои достижения, зато я праздную ежедневный процесс.

Например, всякий раз, когда мы с Адамом путешествуем ради удовольствия, мы ставим перед собой несколько целей на день: посетить музей, осмотреть рынок, вкусно пообедать, сфотографироваться на фоне горизонта, покататься на велосипеде по городу и встретить закат в горах.

Подход Адама звучал бы так: «Поехали на автобусе! Я все

---

<sup>11</sup> Зумба – танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов.

изучил и пришел к выводу, что это самый быстрый способ добраться до музея».

А я бы предложила: «Пойдем пешком! Так мы сможем каждые пять шагов останавливаться, чтобы сделать несколько фотографий, пообщаться с местными жителями, зайти в маленькие магазины, купить несколько аутентичных вещей, попробовать уличную еду, запрыгнуть в тук-тук, бла-бла-бла... и, если до захода солнца еще останется время, мы сможем зайти в музей!»

Возможно, поэтому нам так хорошо работается вместе – говорят, противоположности притягиваются. Я не говорю, что только мой подход правильный – нет, *очевидно же*, что я так не считаю. Даже Адам в большинстве случаев благодарит меня, что я вдохновляю его ценить мелочи жизни, которые попадают на нашем пути, и заставляю его увидеть, **что точка назначения – это всего лишь причина начать идти.**

Такой подход к жизни работает не только в путешествиях, но и на работе или учебе. Что, если вместо рутинного выполнения задачи мы сможем отыскать радость в самом процессе? Насколько сильнее мы тогда сможем наслаждаться жизнью? Один из способов изменить угол зрения и почувствовать благодарность за то, что мы «должны» сделать, – перефразирование.

Вместо «я должен...» используйте «у меня *есть* возмож-

ность...», «я выбираю...» или «мне повезло...».

«Я должен ехать на работу» → «Мне повезло ехать на работу»

«Мне нужно помочь ребенку сделать научный проект» → «У меня есть возможность помочь ребенку сделать научный проект»

«Мне нужно спланировать день рождения партнера» → «Я выбираю спланировать день рождения партнера»

Выражая свои задачи в благодарной форме, мы помогаем себе ценить то, что имеем, и находить радость в действии, а не бояться грядущих событий и с нетерпением ждать их окончания.

### **3. Цените каждый момент, будто он последний**

*«Мишель, а каков твой настоящий, самый большой страх?»*

К концу проекта я начала слышать этот вопрос все чаще и чаще. Честно говоря, больше всего я боюсь потерять дорогого мне человека и продолжать жизнь без него – и мне потребовалось немало смелости, чтобы признать это публично. Чтобы противостоять этому страху, я решила написать очень открытое письмо своим маме и папе (которые живы и здоровы). Я хотела не только сказать, как сильно их ценю, но

и рассказать, что хотела бы изменить в наших отношениях, чтобы наилучшим образом провести отведенное нам время.

Это письмо изменило наши отношения с родителями, и я до сих пор не могу поверить в то, какое долгосрочное воздействие оно на них оказало. Мой отец, которому обычно с трудом давалось выражать чувства словами, стал самым любящим папой, о котором я только могла мечтать. А моя мама, которая обычно очень много беспокоится, стала относиться ко мне гораздо оптимистичнее.

Если бы вы узнали, что сегодня ваш последний день на этом свете и что это ваш последний шанс почувствовать жизнь такой, какой вы ее знаете, насколько иначе вы бы наслаждались каждым кусочком еды, каждым телефонным звонком, каждой чашкой кофе, каждым взаимодействием с людьми, каждым комплиментом, каждой улыбкой и каждой возможностью насладиться текущим моментом? Я знаю, что подобная перспектива слишком нездоровая, жуткая и даже банальная. Но ведь мы и правда не знаем, когда наступит наш последний день или же последний шанс провести время с близкими. Так зачем же ждать, пока это случится, если можно дорожить каждым моментом и начать это делать прямо сейчас? Подобный образ мышления помогает мне присутствовать в мгновении и ценить каждый момент без необходимости планировать или контролировать будущее.



## 4. Хватит недооценивать время

Время – самый ценный ресурс, что у нас есть, и мы недооцениваем его больше всего. Допустим, однажды (не дай Бог, конечно) вы лишитесь всех средств. Если вы будете работать достаточно усердно, то, скорее всего, их вернете. Возможно, вы даже сможете заработать еще больше, чем изначально имели. Однако *не существует* способа восстановить потерянное время. Поэтому, чтобы полностью погрузиться в настоящее, я серьезно отношусь к своему времени и не продаю его за бесценок.

Сказать «*Да, черт побери!*» новой возможности – не то же самое, что сказать условное «*Ладно*» тому, что вы, типа, вроде как, может быть, хотите сделать. Если вы будете целыми днями делать то, что вам *вроде бы* хочется, ваша жизнь начнет исчезать на ваших глазах. Бросьте себе вызов и решите узнать, какие вещи, люди и действия заставляют вас двигаться вперед со словами «*Да, черт побери!*». Будьте более целеустремленными и намеренно создавайте моменты, связанные с тем, что приносит вам радость.

## 5. Планируйте удовольствия

Помните, я рассказывала о своей свадьбе, и что я не смогла ею насладиться в полной мере? Так вышло, что во вре-

мя церемонии и последующей за ней вечеринки я все еще пыталась контролировать происходящее вокруг, вместо того чтобы полностью отдаться моменту. Если только в ваши обязанности не входит организация мероприятий, вот вам мой совет: сосредоточьтесь и сделайте все, что в ваших силах, *до* их начала, а когда придет время, по-настоящему примите в них участие. Не пытайтесь излишне контролировать ситуацию *до, во время* и после каждого события или мероприятия. В следующий раз, когда задумаете организовать встречу с друзьями, презентацию на работе или день рождения сына, **запланируйте насладиться впечатлениями от каждого опыта.**

# 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.