

ТОММИ
БЕЙКЕР



ПРОЕКТ «НОВАЯ ЖИЗНЬ»

Как перестать ждать подходящего
момента и действовать смело

МИО

МИФ Психология

Томми Бейкер

**Проект «Новая жизнь». Как
перестать ждать подходящего
момента и действовать смело**

«Манн, Иванов и Фербер»

2019

УДК 791.9 + 06.07
ББК 77.562 + 65.291.34

Бейкер Т.

Проект «Новая жизнь». Как перестать ждать подходящего момента и действовать смело / Т. Бейкер — «Манн, Иванов и Фербер», 2019 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-169789-3

Многие из нас мечтают изменить свою жизнь, но не у всех хватает решимости. Эта книга научит вас, как перестать жить чужой жизнью и сделать ставку на себя. Вы также познакомитесь с реальными историями успешных предпринимателей, спортсменов, деятелей искусства, которые пришли к своей мечте. Издание будет интересно всем, кто готов прислушаться к внутреннему голосу и открыться новому. На русском языке публикуется впервые.

УДК 791.9 + 06.07
ББК 77.562 + 65.291.34

ISBN 978-5-00-169789-3

© Бейкер Т., 2019
© Манн, Иванов и Фербер, 2019

Содержание

Введение	6
Часть I. У самого края	10
Глава 1. Смелость мечтать	10
Глава 2. Препятствия и ограничения	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Томми Бейкер
Проект «Новая жизнь». Как
перестать ждать подходящего
момента и действовать смело

© 2019 by John Wiley & Sons, Inc. All Rights Reserved.

This translation published under license with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,

2022

* * *

Введение

Чего вы ждете?

Откладывая прыжок в новую жизнь, вы убиваете себя, подрываете свой дух, веру, энтузиазм. Вы лишаете себя трепета, волнения и предвкушения того единственного переживания, которое называется жизнь. Отказ от этого прыжка поглощает вашу энергию, жизненные силы и надежду на будущее, превращая вас в ходячего мертвеца.

День за днем откладывая прыжок, вы все равно держите в уме то, что *не* произошло. И тогда начинаете сомневаться, наступит ли вообще когда-то эта новая жизнь.

Последствия отказа от прыжка в новую жизнь реальны. Каждое утро они смотрят на вас в зеркало. Отражаются в банковских счетах. Прослеживаются в языке вашего тела во время общения с близкими людьми. Скрываются за тяжелым дыханием, когда вы стремитесь сохранить баланс.

Но хуже всего, что они звучат в неутомимом голосе в вашей голове, который беспрестанно спрашивает: «Неужели это все, что предназначено мне судьбой?»

Значит ли это, что ваша жизнь остановилась? Вовсе нет. Жизнь продолжается, но при этом многие не могут решиться на прыжок, хотя сами знают, что должны. Иногда дело осложняется: со стороны кажется, что у вас есть все, чего только можно желать, но при этом вам *все-таки* чего-то не хватает.

Я хочу рассказать, чего именно вам не хватает для прыжка в новую жизнь. Но сначала давайте определимся, что такое прыжок.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРЫЖКА

Что представляет собой прыжок? Возможно, вы полагаете, что вам нужно отказаться от привычной жизни и переехать в ашрам в Гималаях, уволиться с должности бухгалтера, запустить новое приложение или прыгнуть с парашютом с четырехкилометровой высоты.

Конечно, эти действия тоже могут быть прыжками – но необязательно вашими. Порой то, что должны совершить мы, другим кажется несущественным, а нас все же приводит к смелой точке невозврата: обратиться к рекрутеру, чтобы сменить работу, откровенно поговорить об отношениях с партнером, найти подработку или, наконец, нажать кнопку «Запись» и поделиться мыслью с миром.

Необязательно измерять прыжок количественно. Главное – для вас он должен быть важным и отвечать нескольким критериям.

- **Вы ощущаете притяжение.** Вы не можете его объяснить, но чувствуете, что вас тянет к прыжку как магнитом. Вы пытаетесь его избежать, но вас тянет еще сильнее.
- **У вас есть решение.** Прыжок требует смелости, чтобы принять решение, которое вы давно откладывали.
- **Ставки высоки.** Ваш прыжок очень важен. Шагнете вперед – откроете для себя бесконечные возможности, не рискнете – столкнетесь с реальными последствиями.
- **Есть элемент риска.** Прыжок в определенной степени рискован, и вам не хочется выходить из безопасной зоны даже в ущерб самореализации.
- **Вы больше пожалеете, если не сделаете прыжок.** Даже если вы еще его не совершили, вы понимаете, что отказ от него больнее любых последствий или страха неудачи.

Итак, спрошу еще раз: чего вы ждете?

Если вы читаете эти строки, я знаю: вы точно *чего-то* ждете. Каждый день, когда вы откладываете прыжок в новую реальность, часть вас умирает: вы ставите на паузу свои мечты и пытаетесь жить чужой жизнью. (Я намеренно говорю «пытаетесь», потому что, как бы мы ни старались, это никогда не получится.)

ПЕРЕСТРАХОВАТЬСЯ = СОЖАЛЕТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ

Отнеситесь к написанному в этой книге как к приключению. Наверняка вы уже что-то читали по этой теме, но это были другие книги. В конце я приведу вас к решению, которое будет разделено не только между вами и мной. Полагаю, есть несколько причин, по которым вы читаете эти строки.

- У вас есть потребность в смелом и значительном поступке, и хотя вы и верите в себя, пока находитесь в тупике.
- Вы знаете, что будете горько сожалеть, если продолжите идти тем же путем, что и сегодня.
- Вы устали играть в чужие игры. Слишком долго вы действовали по указке окружающих и игнорировали ту часть себя, которая знала, что правильно для вас.
- В минуты затишья внутренний голос медленно умоляет вас поставить все на кон и *начать действовать прямо сейчас*.

Этот голос начинает звучать, когда бурный ритм жизни замедляется. Когда его уже не могут заглушить шум, суета и безжалостный новостной поток. Иногда он нашептывает свое, когда вы сидите за рулем, или выполняете свои обязанности на автопилоте, или размышляете ранним утром, пока на вас еще не обрушилась лавина входящих сообщений. Порой голос дает знать о себе во время полета, и необходимость какое-то время провести на высоте 11 километров заставляет обратиться к более глубоким вопросам.

Если вы узнали себя в какой-либо из этих ситуаций, а то и во всех сразу, вы в нужном месте. Ближе к финалу нашего совместного путешествия произойдет одно из двух.

Первый вариант: вы подумаете, что все, что я сказал, прекрасно, но не возьмете на себя ответственность. Вы словно пройдете компьютерную игру – с тем исключением, что происходящее не похоже на мир фантазий и далеко не так занимательно.

Второй вариант: вас посетит озарение. Вы получите необходимый толчок для такого мощного поступка, что нынешняя версия вас даже не может себе этого представить. Вы больше не сможете противодействовать (и сами удивитесь: «неужели это со мной происходит»).

Наконец-то вы совершите *прыжок в новую жизнь* и уже никогда не будете прежним.

СТОИТ ЛИ ЧИТАТЬ ДАЛЬШЕ, ЕСЛИ ВЫ УЖЕ СОВЕРШИЛИ ТАКОЙ ПРЫЖОК?

Возможно, вы говорите себе: «У меня уже был такой прыжок». Вы открыли свой бизнес, переехали на другой конец страны, воспользовались крутым шансом. Тогда в этой книге для вас не найдется ничего нового?

Нет. Самый быстрый способ вернуться к рутине – поверить, что жизнь и бизнес укладываются в *один* прыжок. На самом деле и то и другое – череда больших и маленьких движений на вашем пути. Большинство людей считают, что если они уже совершили прыжок, то лучше подготовлены к следующему.

Но я обнаружил противоположное. Хотя эти люди уже сделали смелый выбор в прошлом, они точно так же могут чувствовать, что застряли на одном месте и боятся следующего рывка. Зачастую те, кому есть что терять, не осмеливаются прыгать: рисковать легко, когда у вас нет ничего за душой, но как быть, когда жизнь уже сложилась (в определенной степени)?

Работая со многими лидерами, первопроходцами индустрии и предпринимателями, которые принимали смелые решения в прошлом, я заметил: им нужно постоянно напоминать о следующем прыжке и подталкивать к нему. Иначе они снова скатываются к посредственному существованию, а страсть и желание вызова в них угасают.

НАИБОЛЬШИЙ РИСК (НИЧЕГО НЕ ПРЕДПРИНИМАТЬ)

Начинать собственный бизнес рискованно.

Двигаться по пересеченной местности без карты рискованно.

Приглашать на свидание вслепую рискованно.

Смело шагнуть навстречу мечтам рискованно.

Ведь так?

Но что, если мы ошибаемся? **Что, если реальный риск – в том, чтобы отложить наши мечты, спрятав их в коробку с надписью «когда-нибудь»?**

Нам велели не рисковать, не выходить за рамки и не мечтать по-крупному, иначе можем потерпеть неудачу. Следуйте по безопасному пути – и будете щедро вознаграждены. Поскольку окружающие также купились на эту установку, они вас поддержат. Вы впишетесь в их общество и определите свой жизненный путь.

При этом мы зачастую следуем по чужому пути, живем чужой мечтой и пытаемся оправдать ожидания (и заслужить одобрение) других. **Мы устанавливаем «потолок» над своим призванием, обмениваем цель на зарплату, а энтузиазм – на изнеможение.**

Однажды вы просыпаетесь, понимаете, что попали не в тот фильм, и удивляетесь, как вообще здесь оказались.

Неспособность терпеть даже самый незначительный риск приводит к тому, что мы живем неполной жизнью. Иллюзия безопасности истощает жизненные силы. Зов, который глубоко внутри вас бушевал как лесной пожар, обратился в пепел. Шестиполосное шоссе возможностей стало кладбищем, где умирают мечты.

Эта книга бросит вам вызов: сможете ли вы открыться для всего нового. Даже если максимально отчаянный поступок в вашей жизни – обогнать другую машину справа на скорости 100 километров в час.

Проблема нашего восприятия риска проста: мы робеем в несущественных ситуациях, поэтому не осмеливаемся рисковать в критические моменты. А значит, каждый день мы делаем всё, чтобы заглушить тот самый голос – а он знает, что нам нужно. Именно поэтому мы игнорируем задачи и возможности, которые у нас буквально под рукой.

Так мы и упускаем возможность встретиться лицом к лицу с самими собой.

«КОГДА-НИБУДЬ» УДЕРЖИВАЕТ ВАС

Я написал эту книгу, потому что сам был там, где вы находитесь сейчас. Я увяз на одном месте, меня пронизывал страх. Я прошел путь, который для меня желали другие. Я закрывал глаза на то, что должен делать, и занимался тем, что мне говорили люди.

Я был практически сломлен.

Как-то под Новый год в 13-градусный мороз я проснулся среди ночи в Нью-Йорке в слезах, представляя свое видение жизни. Впервые за все это время оно было настоящим. И тогда я совершил прыжок в новую жизнь – без всякого плана, проекта или программы из семи шагов.

Сегодня моя жизнь изменилась до неузнаваемости по сравнению с прежней. Я проживаю каждый момент своего видения. Моя одержимость помогает другим людям осознать, в чем заключается их прыжок, и принять смелое решение. Я провел более 3500 часов на передовой, тренируя и консультируя.

Я взял интервью у более чем 250 наиболее успешных предпринимателей, мировых лидеров, спортсменов, духовных учителей и деятелей искусства и обнаружил общую черту: *у каждого из них хватило мужества прислушаться к внутреннему голосу и храбро шагнуть в неизвестное.*

Без всяких гарантий они сделали ставку на себя. Они положили свои фишки в центр покерного стола, известного под названием «жизнь», и пошли ва-банк.

И *все* изменилось.

Они переступили порог с убежденностью, смелостью и уверенностью, которые приходят только тогда, когда мы становимся теми, кем на самом деле являемся. И следом эти люди оказались на другой стороне. Мы все хотим придать этому переживанию смысл. Мы все хотим жить наполненной жизнью и самореализоваться.

Мы попадаем в новую жизнь простым путем, который, однако, никогда не бывает легким. Мы прислушиваемся к внутреннему голосу, точно зная, что нам нужно делать. Мы выбираем неровную, ухабистую, опасную тропу вместо идеально проложенной дорожки. Мы совершаем прыжок в новую жизнь и не оглядываемся назад. Нам известно, что на другой стороне нет никаких гарантий, кроме одной: знать, что мы сделали все возможное и воспользовались шансом. Мы сделали ставку на себя. Мы не только верили, что существует нечто большее, но и нашли в себе смелость вступить на этот путь.

И мы выжили, черт возьми!

Вот почему и вы, и я сейчас здесь. Эта книга бросит вам вызов и, если получится, заставит ответить на трудные вопросы, которых вы прежде избегали. Комфорта не обещаю, но я верю, что у нас есть право в мгновение ока превратить космический опыт в картину для всеобщего обозрения. Историю, которую будут читать поколения. Я хочу, чтобы ваша жизнь стала величайшей из когда-либо рассказанных историй.

Книга разбита на четыре части. В [части I](#) мы исследуем огромную цену, которую платим за отказ от прыжка в новую жизнь, и настоящие причины, которые удерживают вас на месте. Вооружившись новыми знаниями, вы можете подготовиться к [части II](#) и узнать о необходимых инструментах и практиках. [Часть III](#) посвящена самому прыжку в новую жизнь и его различным видам, доступным для вас. Наконец, [часть IV](#) поможет сделать ваш прыжок неоднократным действием – вы станете тем, кто вы есть, и поделитесь своим даром. Вы сделаете торжественное заявление, с которым отправитесь в плавание. В каждой главе вы найдете важные советы, а также #Историиуспеха – рассказы об обычных людях, таких же, как и вы, которые радикально изменили свою жизнь.

Вы здесь и не знаете точно, куда идти. Это хорошо. Неизвестность ждет вас, поэтому не будем терять время.

Если вы сделаете все правильно, то не останетесь прежними.

Часть I. У самого края

В отдельные моменты нашей жизни мы набираемся смелости сделать выбор, идущий вразрез с разумом, здравым смыслом и мудрыми советами людей, которым мы доверяем. Тем не менее мы идем вперед, потому что, несмотря на все риски и рациональные аргументы, верим: выбранный путь правильный и лучший. Мы отказываемся наблюдать со стороны, даже если не знаем точно, к чему приведут наши действия. Это своего рода страстная убежденность, которая зажигает искру в отношениях, побеждает в битвах и заставляет людей следовать мечтам, на которые другие не решились бы. Вера в себя и в то, что правильно, катапультирует нас через препятствия, и наша жизнь раскрывается во всей ее полноте.

ГОВАРД ШУЛЬЦ

Глава 1. Смелость мечтать

1340 километров в час. Свободно падая с такой скоростью, вы думаете только об одном: как же хочется жить.

В преддверии этого момента было множество смелых решений, вы постоянно переосмысливали риск. Однако сейчас все это не имеет значения. Радио молчит, а вращение становится все стремительнее. Тишина оглушает.

На высоте в 39 километров все кажется ненадежным. Во время неконтролируемого вращения есть лишь пара возможных исходов. Первый: кровь приливает к конечностям и лишает мозг кислорода. В результате – полная потеря сознания. Бессознательное вращение в космосе. Второй вариант – слишком мощный приток крови к голове, когда давление внутри черепа возрастет, как в пивной банке, которая слишком долго лежала в морозилке. У крови есть только один выход – через глазные яблоки.

Ничего хорошего. Бесконтрольное вращение в течение 67 секунд кажется вечностью. Каждая секунда – жизнь, проносящаяся перед глазами.

Это история Феликса Баумгартнера: он вовремя овладел ситуацией и совершил один из самых больших подвигов в истории свободного падения человека.

Было ли это рискованно? Зависит от того, кого вы спросите.

МЕЧТА ВСЕЙ ЖИЗНИ

Всего за 67 секунд до этого Феликс в самодельном скафандре с логотипом Red Bull стоял на краю сделанной на заказ космической капсулы. За ним наблюдал весь мир, в том числе его подруга, мать и близкие друзья, ждавшие его 39 километрами ниже, на земле. Он собирался исполнить мечту всей своей жизни – полететь. В буквальном смысле этого слова. С раннего детства Феликс бредил полетами. Мечта привела к тому, что он стал одним из самых известных смельчаков и опытных каскадеров в истории. Но сейчас все складывалось по-другому.

Подготовка оказалась для Феликса самым тяжелым испытанием. Там было многое: несколько неудач, технические неполадки, почти фатальная ошибка на тренировке и полное отключение чувства тревоги. Но что-то подталкивало Феликса к прыжку. Какое-то внутреннее чувство помогало ему пережить тяжелые моменты и бессонные ночи.

Он мог бы легко почивать на лаврах, выкладывая на YouTube свои яркие трюки, во время которых совершал невозможное. Он уже стал живой легендой, и ему ничего не нужно было доказывать. И все же что-то тянуло его, и он не мог не прислушаться к этому ощущению.

В тот день в 00:06 на глазах у всего мира Феликс совершил прыжок всей своей жизни.

И У ВАС ЕСТЬ ПРИЗВАНИЕ, КОТОРОМУ ПОРА СЛЕДОВАТЬ

Я знаю, о чем вы думаете: в ваших ближайших планах нет пунктов «выпрыгнуть из космической капсулы» и «преодолеть скорость звука». Вы не сорвиголова, не бейсджампер¹, не спортсмен-экстремал. Как и я: пока мне вполне хватает двух заурядных прыжков с парашютом. Это было весело, хотя пилот выглядел как двойник гитариста из Metallica и слишком часто шутил, что «это его первый рабочий день».

Однако у вас с Феликсом гораздо больше общего, чем кажется: дело, к которому вы долго хотели приступить. *И каждый день, когда вы на него не решаетесь, – еще один упущенный шанс, который заставит вас терзаться мыслями о том, что могло бы получиться.*

Я не хочу этого для вас, но самое главное: вы и сами не хотите такого сценария для себя. Вы здесь, чтобы следовать своему призванию – лучшему путешествию жизни. И ваш прыжок станет катализатором, чтобы зажечь этот поиск и написать историю той жизни, которую вы жаждете испытать. Жизни, к которой вы с нетерпением ждете возвращения после отпуска, потому что упоение от нее превосходит все фантазии о побеге.

Именно в таком состоянии я оказался морозной новогодней ночью, когда изменилось все.

31 ДЕКАБРЯ 2014 ГОДА, 10:36, НЬЮ-ЙОРК

Я сижу за большим столом в ресторане на Манхэттене, слышу звон бокалов и хохот друзей. Сейчас, в канун Нового года, энергию можно ощутить буквально физически: помощники официантов ловко носятся туда-сюда, умудряясь не врезаться в официантку, принимающую бесчисленные заказы.

Я сижу за столом, но на самом деле меня *там* нет. Чего-то не хватает. Я ощущаю это уже некоторое время и не знаю, что делать. Легко признать, что ты потерялся, когда что-то идет не так. Но как быть, если люди думают, что все в порядке? Последние две недели мне тяжело просыпаться. Впервые с тех пор, как я закончил школу, я хотел только одного – с наступлением утра остаться в постели на весь день.

Нам приносят напитки, а меня ждет стейк рибай на косточке, доставленный из Небраски – по крайней мере, так они говорят, – аж за 57 долларов. Я извиняюсь, хотя и не уверен, что какие-то слова слетают с моих губ, и вдруг обнаруживаю, что шагаю по улице.

На улице 13 градусов мороза, все думают, что я в туалете и скоро вернусь к столу. А я бреду в противоположном направлении. Чувствую, как холодный ветер обжигает лицо и пробирает до костей. Не знаю, куда я иду, зато точно знаю, куда двигаюсь. Мне нужно пространство. Мне нужно найти себя.

Просто необходимо.

Я шагаю, пока не наталкиваюсь на открытый участок – что-то вроде заброшенного футбольного поля, – и чувствую, как меня туда тянет. Может быть, я просто хочу снова пережить славные дни, которых не было, но так или иначе направляюсь к полю. Не задумываясь, я бегу теперь за своей жизнью со всем, что у меня есть, включая брюки и рубашку Michael Kors. Я

¹ Бейсджампер – парашютист-экстремал, прыгающий с высотных зданий, скал и т. д. *Прим. пер.*

несколько раз перехожу с ходьбы на бег и не беспокоюсь, что меня кто-то увидит, – в конце концов, это Нью-Йорк.

Израсходовав почти всю энергию, я наконец сажусь. И вот тогда я теряю ее – слезы так и текут. Я не могу остановиться. Чувствую себя одиноким. Усталым. Опустошенным. Средства, которыми я так долго пользовался, больше не работают. Впервые я честен с собой. Я ненавижу то место, где живу. Людей, которые меня окружают. Я ненавижу эту энергию. Ненавижу такое отношение.

Нужно отсюда выбраться.

Не раздумывая, я достаю iPhone и нажимаю большую красную кнопку. Начать запись. Следующие четыре с половиной минуты я говорю без остановки. Подробно описываю, где буду через год. И впервые вижу и чувствую это. Все это реально. И время пришло.

Я выкладываю то, что сидело глубоко внутри, слово за словом, и записываю на диктофон. Когда фразы слетают с моего языка, я поражаюсь, как *здорово* они звучат. Они чувствуют, что правильны. Я строю грандиозные планы: переехать, начать новый бизнес, встретить любовь своей жизни и заново открыть для себя страстную увлеченность, которую прежде испытывал каждый день. Я описываю поиски своего призвания, представляя манящую картинку с разрешением 4К.

Вот только есть одна проблема. И не самая простая: на пути стоит препятствие размером с Форт-Нокс². Недавно я подписал договор на пятилетнюю аренду. Согласно быстрому подсчету, я попал на 422 тысячи долларов. Ах да, и забыл о том, что у меня 11 сотрудников. Бизнес по производству кирпичей и извести. Моя семья. Все, что я знал и создал за последние десять лет, находится здесь. У меня нет никакого плана. У меня нет никаких перспектив.

И все же я верю. Так или иначе, но это произойдет. Так и должно быть, верно?

КРАЙ – ЭТО ВАШЕ ПРИГЛАШЕНИЕ

В ту ночь я подошел к краю. В этом месте волосы на затылке встают дыбом. За долю секунды вы достигаете невероятной, ни с чем не сравнимой ясности. Вы точно знаете, что должны делать. Больше никаких оправданий. Нет места ни для чего, кроме непримиримой веры. Ощущение, что вы на краю, захлестывает целиком.

А потом все исчезает. Через несколько мгновений ясность сменяется смятением. Духовный подъем – тюремной камерой. То, что казалось безграничным, теперь страшит. То, что когда-то казалось возможным, представляется фантазией.

Где для вас грань? Найдите ее, и будете пожинать плоды – или наблюдать, как все исчезает. За вдохновением вскоре приходят мысли о наихудших раскладах. Возможность сопоставляется с боязнью неизвестного. Вместо веры вы ищете причины, по которым не можете действовать. Потенциал трансформируется в осознание, что надо «быть реалистом». Момент великого озарения отправляется в удобную коробку с надписью «когда-нибудь».

Край – это ваше приглашение. Это стартовая площадка для ваших поисков. Это тот самый момент. Часто мы слышим об определяющих моментах в жизни. Как правило, общество относит к ним значительные события: обучение в школе и университете, вступление в брак, построение карьеры, рождение ребенка, достижение успеха и т. д.

На мой взгляд, понятия «решающий момент» не существует, потому что если прямо сейчас тот самый момент, то, естественно, он и будет определяющим. Это просто: все имеет значение.

Особенно когда вы на грани.

² Форт-Нокс – военная база США, где хранятся стратегические запасы золота. *Прим. пер.*

НА КРАЮ СТРАШНО, НО ПРЕКРАСНО

Стоять на краю страшно. Вы беззащитны. Вы на крючке, и вам нужно принять решение. Здесь больше нет времени для размышлений: вы просто делаете это или нет.

Край отмечает закладкой этап нашей жизни. Место, где мы либо делаем еще один шаг в неизвестность, поставив на себя, либо возвращаемся в безопасное место. Место, где ваше сердце и голова перетягивают канат, сиюсья выиграть в этом состязании.

Слишком часто вы позволяли своей голове побеждать. Голова *обожает* побеждать. Она процветает, когда вы застреваете в комфорте и безопасности. Ведь гораздо лучше жить спокойной, опустошающей, безопасной жизнью, чем полной страсти и захватывающей, ради которой нужно шагнуть в неизвестность. И пусть эта неизвестность сулит потрясающее будущее или даст возможность, которая поставит вас на колени (в хорошем смысле этого слова). Быть на краю неудобно, потому что на другой стороне нет никаких гарантий – кроме самых грандиозных, которые мы когда-либо могли бы получить. Вот примеры.

Вы не будете оглядываться назад с сожалением. Сожаление – тяжелый груз. Мы все испытывали это чувство. Оно разъедает душу и заставляет думать о том, *что могло бы случиться*. Когда вы подойдете к краю, вы оглянетесь и поймете, что пошли ва-банк, когда это было нужно. Так вы обретете внутренний покой, который мы часто ищем.

Вы испытаете удивление и трепет. С одной стороны, край – это порог, а с другой – удивление и трепет. Это та жизненная сила, которая всегда была в нас, призванная воспламенить наше воображение. Что-то известное, напротив, заставляет скучать и убивает любопытство.

Ваша жизнь приобретет смысл. Мы находимся здесь не для счастья, а для того, чтобы жить полноценной жизнью. Жизнью, которая важна и значима, и прежде всего – для нас самих. Вы найдете смысл, когда ступите за край.

Это будет приключение всей вашей жизни. Приключение заставляет нас чувствовать себя живыми, и самое экстремальное – находиться на краю. Это ни с чем не сравнимое чувство, потому что вы пишете историю о приключении, которое большинство людей испытают, только изучая жизни других.

Вы почувствуете огромную уверенность в себе и доверие. Уверенность в себе, по определению Ральфа Уолдо Эмерсона, – это доверие, которое мы оказываем сами себе. Находясь на грани, вы начинаете полагаться на себя в мире, где все привыкли доверять другим.

Вы сможете рассказать захватывающую историю. Мы все хотим, чтобы истории нашей жизни *были достойны* того, чтобы их рассказывали и запоминали. Все, что мы сделали за наше короткое пребывание на земле, – это наше наследие.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ НА КРАЮ?

Стоять на краю – все равно что смотреть на далекий горизонт, который отделяет известный вам мир от новой реальности, которая вас ждет. Вы можете почувствовать, что *на этот раз* все по-другому. Эти ощущения не похожи ни на что испытанное раньше.

Крайние ситуации в вашей жизни могут складываться по-разному, но у них есть сходные черты.

Вы чувствуете притяжение. Край манит словно магнит – потому что так и есть. Он призывает вас расти, становиться более яркой версией себя. Зачастую вы обнаруживаете, что движетесь к краю, не имея ни малейшего представления почему.

Вам больно. Ваша крайняя ситуация может произрастать из боли, и это прекрасно. Боль – отличный мотиватор, призванный напомнить, что действительно важно.

Вы не находите объяснений. Ваше обычное «я» любит все аргументировать и разбираться, что к чему. Так вы оказываетесь в тупике. В этом случае, однако, логика не только побеждает, но и становится механизмом обратной связи, дает вам понять, что вы приближаетесь к краю. Вы слышите внутренний голос и должны идти, хотя не можете объяснить – зачем.

Это пугающе и прекрасно одновременно. Каждый шаг, который приближает вас к краю, укрепляет вас. Это великолепно, невероятно, дерзко. Вы чувствуете в себе жизнь, смелость и уверенность. Вы осознаёте все так ясно, как никогда раньше.

Если бы у вас не было страха, вы осуществили бы задуманное прямо сейчас. Крайняя ситуация придет вместе со страхом. И это замечательно – иначе это не было бы вашим преимуществом. Мы должны прекратить мыслить условностями: «Если я боюсь, значит, должен отступить». Нет – только не здесь. Если чувствуете страх, примите его.

Дойти до края – это одно дело. Направление определяется тем, что вы сделаете потом. На грани мы не испытываем недостатка в моментах: нам не хватает мужества полностью погрузиться в них. Перестать ждать или откладывать прыжок, пока дата в календаре не переместится с 9 на 0 или с 0 на 1. Или пока мы не получим следующее повышение, или жизнь не станет чуточку спокойнее. Все эти уловки – всего лишь страх, маскирующийся под логику, попытки придать «смысл» тому, что выходит за пределы истинного смысла. Вы прыгнете в новую жизнь только из одного места, и это определенно будет *не* ваша голова.

Самым важным признаком того, что вы подошли к краю, будет порыв, который вы ощутите умом, телом и духом, – сочетание абсолютной ясности и страха, от которого подкашиваются колени.

И тем лучше, если вы достигаете края, когда вас поставили на колени.

ЕСЛИ ВАШ КРАЙ СТАВИТ ВАС НА КОЛЕНИ, ЭТО ОТЛИЧНО

Лиза Николс чувствовала себя разбитой. Ей нужны были подгузники для малыша. Лизе 25 лет, отец ее ребенка сидит в тюрьме Лос-Анджелеса – жизнь безрадостная. Лиза подошла к банкомату, набрала пин-код и помолилась. Девушка хотела снять 20 долларов, но на экране высветилось сообщение «Недостаточно средств».

«Должно быть, это ошибка», – подумала она. Попробовала еще раз – должны же там быть деньги! На синем экране появилось все то же сообщение. На счете оставалось 11,42 доллара. Лиза и прежде нуждалась, живя на пособие.

Но это *стало последней каплей*. В тот вечер она вернулась домой и вместо подгузников два дня заворачивала новорожденного в полотенца. Унижение, испытанное в очереди в офис социальной защиты, не шло ни в какое сравнение со стыдом от того, что она оказалась плохой матерью. Девушка не могла смотреть крошечному сыну в глаза.

Лиза оказалась на краю, совсем не приятном. В тот вечер она поклялась своему сыну Джелани³: «Не волнуйся, Джелани, мамочка никогда больше не будет такой несчастной», – с этими словами она подошла к своему краю вплотную. Это было новое чувство. С того момента она уже никогда не смогла бы оставаться прежней.

³ Goalcast (2017). “Lisa Nichols – Rescue Yourself.” <https://www.goalcastcom/2017/07/31/lisa-nichols-rescue-yourself>. See also Resist Average Academy (n.d.). “The Keys to Abundance and Prosperity with Lisa Nichols.” Resist Average Academy, Ep. 98. <https://resistaverageacademy.com/98>.

«В тот день, – вспоминала Лиза, – для меня что-то изменилось, я была готова... И возможно, это прозвучит безумно... Я была готова умереть в своей старой версии, чтобы родилась женщина, которой я должна стать»⁴.

Если крайняя ситуация возникает из боли, относитесь к ней с уважением. Нелегко, но иногда боль необходима, чтобы привлечь наше внимание, прояснить истинное положение, наметить новый путь и совершить прыжок. Конечно, при этом ощущаются потерянности и напряжение – но какова альтернатива? Если боль приводит к радикальному сдвигу и принятию решения, рожденному из уверенности, момент «на коленях» становится вдохновляющим.

Это не значит, что мы всегда ищем падение, которое подтолкнет нас к переменам. Психологи давно исследуют, что заставляет людей меняться и почему такие моменты, как в жизни Лизы, одних приводят к трансформации, а других так и оставляют в тупике. В большинстве случаев перемены вызваны тем, чего мы не хотим. А иногда они вдохновлены тем, чего мы действительно желаем.

В любом случае важно, чтобы вы подошли к краю и сделали шаг.

СОВЕТ: ИЗБЕГАЙТЕ СЕРЕДИНЫ

Смелые решения в жизни происходят на периферии. Либо обстоятельства настолько ужасны, что вы не можете не измениться, либо вас так сильно притягивает мечта, что вы не можете ей не следовать.

Где умирают мечты? Посередине.

Определите сферу вашей жизни, которая должна трансформироваться. Будете ли вы исходить из боли от того, что остаетесь прежним, вдохновляться видением будущего или использовать и то и другое?

ГЛАВНОЕ – СДЕЛАТЬ ПРЫЖОК, И НЕВАЖНО, КАКИМ СПОСОБОМ

Прыжок требует принятия решения. Оно основано на убежденности, что все части вашего тела находятся в равновесии. То, как вы попадете в новую реальность, менее важно.

Конечно, мы предпочли бы обновить жизнь в состоянии блаженства и вдохновения, потягивая свой любимый коктейль. Однако так случается не всегда. Так заведено, что в иные моменты мы будем совершать прыжки от чистой боли, признавая, что никогда не хотели бы испытать ее вновь. Но мы проживаем и моменты крайнего вдохновения, когда нас зовет за собой мечта. В любом случае важен результат: вы оказались в месте, где выбрали себя и свой новый путь. Вы шагнули в неизвестность – и пожинаете невероятные плоды.

ПОЧЕМУ ВЫ ЧИТАЕТЕ ЭТУ КНИГУ

Здесь *нет* случайностей. Вы взяли эту книгу не просто так. Эта жизнь для вас – всё, и лучше держаться за нее всеми силами. Откладывать прыжок на день, неделю, месяц или год – это слишком много. Каждый новый день беспощадно напоминает, что именно вы не сделали и где утратили частицу веры. Эти напоминания суммируются, и однажды вы понимаете, что живете жизнью, от которой не терпится убежать.

⁴ Lisa Nichols, Inside Quest Interview. <https://www.youtube.com/watch?v=VS5FqBZWpYo>.

Если вы не совершите прыжок, будет только хуже. Тот голос, что звучит в минуты затишья, станет громче, даже если вы попытаетесь его заглушить. С каждой минутой вы упускаете возможность шагнуть вперед и стать тем, кем являетесь на самом деле.

Никогда ставки не были так высоки. И я хочу, чтобы вы приняли это раз и навсегда. Сейчас не время идеализировать ситуацию. Не время откладывать на потом. Вы здесь – только это и имеет значение. Это говорит о том, кто вы и чего хотите.

Вы устали идти по привычному пути. В этом мире вера в лучшее будущее питает нашу удовлетворенность. Она побуждает нас принимать важные решения и позволяет спокойно спать ночью, зная, что мы движемся к своей мечте. Один из способов изменить это убеждение – представить, куда вы придете через год, три и пять лет, если будете идти по нынешнему пути. Задайте себе следующие вопросы.

Когда вы представляете себе свое будущее, вы взволнованы и вдохновлены?

Видите ли вы более прекрасную и смелую версию себя, возвращающуюся к жизни?

Есть ли надежда, возможность и рост на горизонте?

Если на любой из этих вопросов вы ответите «нет», произойдет нечто потрясающее. Значит, вы готовы относиться к себе честно, а это и есть первый шаг к изменениям.

Вы устали чувствовать, что застряли на одном месте. Мы все ощущали себя увязшими. Это подрывает силы. Такую горькую пилюлю трудно проглотить. Нас манит нечто большее, но мы остаемся на прежнем месте. Это влияет на каждую часть нашей жизни. Мы хотим большего, но просто не знаем, как этого добиться.

В какой сфере жизни вы застряли или оказались в тупике?

Вы устали от того, что в мыслях смелы, но ничего не делаете. Никогда еще информация о бизнесе, успехе, саморазвитии и достижении лучшей жизни не была настолько доступной, как сейчас. Тем не менее многие люди, кажется, способны отвергнуть прежние принципы, но им чего-то для этого не хватает. Вам не хотите просто знать, что нужно для смелых действий, – вы здесь, чтобы *быть* смелым.

Волновала ли вас недавно возможность перемен или несколько недель либо месяцев вы просыпаетесь без такого ощущения?

Вы устали от того, что окружающие говорят вам: «Будь реалистом». Не каждый готов принять ваш прыжок и ваши мечты. Иногда самые близкие будут пытаться сбить вас с пути, чтобы вы оставались в безопасности. Многие не согласятся с вашим путем, но вы должны быть готовы игнорировать их и прислушиваться к себе. Я дам некоторые инструменты, которые помогут вашему росту, а не будут сдерживать.

Есть ли у вас мечта, призвание, видение, которое вы боялись раскрыть? Или другие говорили вам, что оно не имеет смысла?

Вы совершили прыжок в прошлое и удерживаетесь там. Вы помните, как делали большие прыжки в жизни, – возможно, вы уже открыли бизнес и пошли на большой риск, чтобы получить внушительные награды. Но теперь это кажется далеким воспоминанием, и вы откладываете следующий прыжок, который зовет вас.

Чувствуете ли вы, что потеряли смелость вашего первого прыжка и что вам не хватает смелости, чтобы сделать следующий шаг?

В вашей жизни чего-то не хватает, и вы не знаете, чего именно. Вы чувствуете это всеми фибрами души. Чего-то не хватает, но вы не понимаете, что делать с этим чувством. Есть ли у вас ощущение, что вы не там, где должны быть, что вы не можете установить с собой связь?

Если какая-то из этих причин находит у вас отклик, вы держите в руках нужную книгу.

ИНСАЙТЫ ПЕРЕОЦЕНИВАЮТ: ВЫ УЖЕ ЗНАЕТЕ, ЧТО ДЕЛАТЬ

Вы находитесь на пути к выполнению первой части любого прыжка: честно скажите, где находитесь сегодня. Не стоит недооценивать силу этого признания. Нас приучили маскировать крайние ситуации (и даже откровенно лгать о них). Нам неловко смотреть в лицо самим себе – да даже правдиво ответить собеседнику, как прошел наш день.

Это отсутствие ясности лишает нас столь необходимой силы для изменения обстоятельств. Возможно, вы также думаете, что находитесь здесь для оптимизации своей жизни и бизнеса, достижения экспоненциальных результатов. Все это тоже начинается с честности. Независимо от того, чего вы уже достигли, за углом всегда нас ждет прыжок на новый уровень. Это прекрасная игра жизни – своеобразный танец между тем, кто мы есть сегодня, и тем, кем мы становимся.

Вы *уже* знаете, что делать. Вот почему грош цена любым инсайтам. Но прежде чем вы определитесь, где сделать прыжок в новую жизнь, надо избавиться от того, что мешало вам на пути.

За то, что вас сдерживало, вы заплатили самую высокую цену – ваши мечты.

ИТОГИ

- **Ваш прыжок – внутри вас.** Смелый шаг, который вы не совершаете и не принимаете, мешает вам получать удовольствие от жизни и достигать выдающихся результатов.

- **Вы принимаете решение, когда оказываетесь в крайней ситуации.** Неважно, исходит оно из разрушительного болевого момента или вдохновения. Имеет значение только одно: вы берете на себя обязательство измениться.

- **Уважайте (реальную) причину, по которой вы здесь.** Обычно мы знаем, что делать, – но все равно находим причины, почему сейчас не самое подходящее время для перемен. Определите, почему вы здесь и что конкретно вы ищете.

МОЩНЫЙ РЫВОК

Какой момент вы можете назвать критическим? Какую большую, смелую, дерзкую мечту вы держали в секрете? Какие обстоятельства вашей жизни должны измениться? Будьте конкретны и предельно честны с собой.

Глава 2. Препятствия и ограничения

Вы все время сдерживаетесь. На вашем пути что-то произошло, потому что глубоко внутри вы знаете, что не совершили прыжок. Это ощущение сохраняется, как бы вы ни пытались его игнорировать или заглушить.

Говорят, невежество – это блаженство, и иногда вам хочется не чувствовать стремления к чему-то большему. Тогда переварить проходящие мимо вас моменты жизни было бы легче. Было бы легче не ощущать, как надвигается сожаление. Было бы проще избежать того, что происходит за кадром, и понять, сколько времени потрачено.

Я собираюсь бросить вам вызов, чтобы определить, где вы не играли по-крупному. Эта часть вашей истории может использоваться как рычаг в погоне за вашими мечтами. С вами все в порядке. Вы не сломлены и не ограничены своим прошлым, каким бы сложным оно ни было. Вас просто задержали. Сдерживающие силы влияют на вас и держат в страхе, когда:

- к вам приходит мощное озарение, но вас отговаривают ему следовать;
- вы готовы принять важное решение, но другие начинают играть в частного детектива и находят недостатки;
- вы собираетесь выйти из зоны комфорта, но вас начинают тянуть назад.

В этой главе мы разберемся, какие силы не давали вам двигаться. Мы исследуем, почему эти силы появились в вашей жизни и чем они грозят, если вы уступите им. Кроме того, мы рассмотрим, как использовать их в качестве рычага. Вы узнаете, как переосмыслить свои отношения с ними таким образом, чтобы они служили вам, использовались как инструменты, а не создавали препятствий, стали доверенными союзниками, а не врагами. В противном случае они будут по-прежнему владеть вами и держать ваши мечты взаперти в коробке с надписью «когда-нибудь».

Трагедия в том, что это «когда-нибудь» может и не наступить.

СТРАХ ЗАВЛАДЕЛ ВАШЕЙ ЖИЗНЬЮ

Страх. Мы хорошо знаем это чувство, потому что испытываем его постоянно. Это самая мощная и самая плохая из всех негативных сил в вашей жизни. Он всегда скрывается, он неумолим и силен. Страх делает все, чтобы подчинить нас себе.

Страх хочет, чтобы мы чувствовали себя комфортно, не играли по-крупному и молчали. Страх любит, когда мы откладываем свои мечты. Именно он заставляет нас ждать завтрашнего дня. Что такое еще один день? Да, «завтра» звучит лучше, к тому же будет солнечно. А потом мы начнем. Но наступает завтра, и страх возвращается с новыми доказательствами, почему надо отложить перемены. Круг замыкается. Страх в ответе за большую часть того, что вы не сделали до этого момента.

- Он превращает моменты озарений в смутные воспоминания.
- Лишает вас эмоционального, целеустремленного видения своей жизни, которое вы создали, – и гарантирует, что оно так и останется фантазией.
- Не дает вам вступить в разговор с незнакомцем, лишая возможности наладить новый контакт.
- Мешает запустить бизнес, требуя от вас потратить больше времени на исследования рынка.
- Обесценивает ваши недавние победы и успехи – ведь вы могли бы добиться и большего.

Это проклятие с бесконечными последствиями. Мы часто забываем об эффекте домино страха: тривиальное решение не делать чего-то закрывает перед нами все те двери, о которых мы и помыслить не могли. Однако страх не так уж плох. Его силу можно использовать себе на пользу. Гораздо хуже – или, скорее, токсичнее – наше отношение к страху. Вместо того чтобы использовать его ресурсы, мы позволяем ему разрушать наши надежды, загонять в тупик и препятствовать движению вперед, к нашим мечтам.

Давайте рассмотрим общепринятые представления о страхе, чтобы он служил для вас компасом и ускорил прыжок в новую жизнь.

#ИСТОРИИУСПЕХА

Престон Пагмайр

Основатель Next Level Life, спикер

– Какой самый смелый прыжок вы совершили в жизни и почему это было важно для вас?

– Много лет я слушал подкасты и всегда думал: «Когда-нибудь и я сделаю свой подкаст». Я сильно полагался на это «когда-нибудь», потому что в глубине сознания всегда сидел страх: «А что, если никто не будет его слушать?». Я не только прислушался к себе и решил, что собираюсь запустить подкаст, но и рассказал всем, кого знал лично, и через социальные сети, что собираюсь дебютировать на первом месте в мире в своей категории. Это была неизведанная эмоциональная территория для меня, полный выход из зоны комфорта.

– Что вы чувствовали, когда делали этот прыжок, и что произошло после?

– В фильме «Индиана Джонс и последний крестовый поход» есть сцена, где герой Харрисона Форда стоит в пещере перед огромной расселиной, которая преграждает ему путь. В его записной книжке среди прочих секретных действий записано: надо совершить прыжок веры. Он решает, что это означает буквальный прыжок, поэтому закрывает глаза, задерживает дыхание, вытягивает ногу и наклоняется вперед. В последний момент его нога ступает на каменный мост, перекинутый через овраг, – незаметный поначалу. Вот, честно говоря, на что это было похоже. Я должен был сделать шаг в неизвестность, не зная точно, как все будет выглядеть или как я пересеку свой «мост», чтобы достичь своей цели.

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.