

ДЭН САЛЛИВАН  
БЕНДЖАМИН ХАРДИ

# В МИНУСЕ ИЛИ В ПЛЮСЕ

РУКОВОДСТВО ПО ДОСТИЖЕНИЮ  
СЧАСТЬЯ, УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ  
И УСПЕХА



The Gap and the Gain: The High Achievers' Guide  
to Happiness, Confidence, and Success  
Dan Sullivan with Dr. Benjamin Hardy

МИОО

**Бенжамин Харди  
Дэн Салливан**

**В минусе или в плюсе.  
Руководство по  
достижению счастья,  
уверенности в себе и успеха**

**Серия «МИФ Бизнес»  
Серия «Твоя жизнь – в твоих руках»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67907142](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67907142)*

*В минусе или в плюсе. Руководство по достижению счастья,  
уверенности в себе и успеха / Дэн Салливан, Бенджамин Харди: Манн,*

*Иванов и Фербер; Москва; 2022*

*ISBN 9785001955139*

### **Аннотация**

Доктор Бенджамин Харди и Дэн Салливан, основываясь на своем опыте, делятся знанием, до сих пор известным только их клиентам-стратегам: неудачливые сосредотачиваются на «Провале» (The Gap), а успешные – на «Выигрыше» (The Gain).

Многие люди, особенно амбициозные, не довольны своим прогрессом, из-за чего чувствуют себя несчастными. У каждого из нас есть «идеал», недостижимая цель. Когда мы сравниваем себя с этим идеалом, то видим «Провал». Однако, когда мы сравниваем себя с нашими предыдущими «я», мы оказываемся в «Выигрыше».

Вот тут-то и возникает концепция ПРОВАЛА и ВЫИГРЫША. Она была разработана легендарным тренером-предпринимателем Дэном Салливаном и опирается на его работу с десятками тысяч успешных предпринимателей. Когда клиенты Дэна периодически подводят итоги всего, чего они достигли – как в личном, так и в профессиональном плане – они оказываются шокированы тем, как многого на самом деле добились. Они не могли оценить свой прогресс, потому что сравнивали себя с другими людьми или недостижимым идеалом.

Из этой книги вы узнаете, что оценивать свое настоящее «я» нужно только в сравнении со своим прошлым «я». И это действительно ключ к этой обманчиво простой, но многослойной концепции, которая позволит вам чувствовать себя хорошо, ощущать благодарность и видеть, что вы добиваетесь прогресса даже в трудные времена, а это, в свою очередь, укрепит мотивацию, уверенность и будущий успех.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Посвящение	6
Введение. Почему большинство людей не чувствуют себя счастливыми	10
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Дэн Салливан,  
Бенджамин Харди  
В минусе или в плюсе.  
Руководство по  
достижению счастья,  
уверенности в себе и успеха**

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

THE GAP AND THE GAIN

Copyright © 2021 The Strategic Coach

Published in 2021 by Hay House Inc.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

«Манн, Иванов и Фербер», 2022

\* \* \*

# Посвящение

Начиная с 1995 года в нашей программе Strategic Coach® приняли участие более 20 тысяч амбициозных, талантливых, успешных предпринимателей. В рамках этой программы мы обучили их авторской концепции «МИНУСЫ и ПЛЮСЫ» (англ. The Gap and the Gain). Благодаря опыту работы с нашими участниками нам удалось написать эту книгу. Истории и примеры, которые вы встретите в тексте, – итог 60 тысяч часов, потраченных предпринимателями – участниками программы, и достигнутой ими профессиональной и личностной трансформации.

Эти удивительные мужчины и женщины своим примером убедительно доказывают, что *умение оценивать собственные результаты, сравнивая себя нынешнего с собой же прежним, быстро входит в привычку и становится устойчивым позитивным навыком.*

Концепция «МИНУСЫ и ПЛЮСЫ» оказалась чрезвычайно полезной для предпринимателей, стремящихся к максимальным результатам, независимо от сферы их деятельности.

Эта концепция особенно актуальна для наиболее активных предпринимателей-новаторов, которые до ее освоения редко бывали довольны своими результатами и почти никогда не могли надолго сохранить чувство удовлетворенности.

По мере того как предприниматели осваивали концепцию «МИНУСЫ и ПЛЮСЫ», вся их жизнь радикально менялась, становясь куда более счастливой. Научившись оценивать каждый свой день в сравнении с предыдущим, а не с придуманными идеалами, они чувствовали себя увереннее, а их компании показывали все более высокие результаты.

Благодаря более ясному осознанию своих целей, а также целей окружающих людей эти предприниматели меняли жизнь в лучшую сторону.

Бен Харди, мой коллега, объяснил мне, что с точки зрения психологии выводы, к которым мы пришли и которые изложены в этой книге, возможно, самые глубокие и объемные из всех, что удавалось получить на выборке нетипичных *индивидуальных* участников.

Иначе говоря, эти 20 тысяч предпринимателей – необычные люди, и жизнь у них не такая, как у большинства. Они рождены, чтобы стать победителями. Их не нужно учить добиваться успеха. Все они обладают высокой целеустремленностью, отлично умеют организовывать свою работу и добиваются значительных результатов.

У них только одна проблема, и описать ее очень просто: *с самого детства двигаясь к успеху и имея множество серьезных достижений, эти люди не научились быть счастливыми.*

Это касается и меня. Мне в жизни крупно повезло лишь однажды, когда я женился на Бабс Смит, ставшей моим глав-

ным партнером в жизни. С 1982 года ее мудрость и умение работать в команде помогают мне действовать с потрясающей эффективностью, благодаря чему счастливы и мы оба, и тысячи других людей.

*Дэн Салливан*

Лорен, мой главный выигрыш в жизни, спасибо тебе за любовь и поддержку. Спасибо за то, что помогаешь мне стать лучше и ценишь мои ПЛЮСЫ. Благодаря тебе я вижу, как высоко мы способны подняться.

Кaleb, Джордан и Логан, спасибо за все ваши невероятные успехи последних лет. Я вижу, сколько каждый из вас успевает узнать и освоить за день, и это меня вдохновляет. Вы и мне помогаете изо дня в день становиться лучше. Все вместе мы растем и меняемся. Спасибо, что остаетесь в ПЛЮСЕ, когда я ухожу в МИНУС.

Мои родители, Филип Харди и Сюзан Найт, спасибо вам за те ПЛЮСЫ, которых вы добились в собственной жизни, а также за все то, чего я достиг с вашей помощью. Спасибо за вашу любовь и за потраченные на меня силы. Спасибо, что видите во мне и в моей жизни сплошные ПЛЮСЫ.

Такер Макс, спасибо за все ПЛЮСЫ, которых я достиг с твоей помощью в профессиональной и личной жизни. Спасибо за то, что редактируешь мои книги, а еще за то, что помогаешь мне – и как писателю, и просто как человеку – мыслить более ясно. Благодарю тебя за все наши серьезные

разговоры, за то, что помогал мне разобраться со сложными эмоциями и выйти из тупика. Ты помог мне добиться важных и значимых ПЛЮСОВ, и я всегда буду тебе за это признателен.

И наконец, Джо Полиш, спасибо тебе, что создал Genius Network и познакомил меня с Дэном и Бабс. Благодаря твоему энтузиазму, идеям, связям я смог добиться фантастических ПЛЮСОВ и как человек, и как предприниматель. Спасибо тебе большое, Джо!

*Бенджамин Харди*

*Сравнивайте ваши достижения с тем, с чего вы начинали, а не с вашими идеалами<sup>1</sup>.*

---

<sup>1</sup> Здесь и далее таким образом оформлены цитаты Дэна Салливана.

# Введение. Почему большинство людей не чувствуют себя счастливыми

*Нет никакого пути к счастью: счастье – это и  
есть путь.*

*Тим Нат Хан, дзен-буддийский монах*

В 1776 году Томас Джефферсон написал Декларацию независимости, и с тех самых пор американцы не знают счастья.

Одна фраза в Декларации оказалась определяющей для всей американской культуры и общественной психологии: «Жизнь, свобода и *стремление* к счастью».

Даже в молодости Джефферсону было сложно допустить возможность счастья. Он был убежден, что все люди должны стремиться к счастью, но достичь его, скорее всего, невозможно.

В 1763 году двадцатилетний Джефферсон отправил однокласснику Джону Пейджу письмо, в котором жаловался, что незадолго до этого его отвергла женщина:

«Идеальное счастье, по моему убеждению, не мыслилось Всевышним как удел одного из Его созданий; однако Он дал нам силы работать над тем,

чтобы приблизиться к счастью, и в это я всегда неуклонно верил»<sup>2</sup>.

Именно *стремление* к недостижимому счастью стало частью жизненного кредо Джефферсона.

Эта философия была основой его мировоззрения не только в пору романтической юности, но и в зрелые годы, когда он работал над принципами строительства новой нации.

Джефферсон не осознавал, что той фразой в Декларации он объявил счастье *недостижимым* идеалом. Однако это определение стало фундаментом новой американской культуры.

Из определения, что счастье – это нечто, к чему мы *стремимся*, напрямую следует, что *в настоящий момент оно нам недоступно*.

Не можете же вы стремиться к тому, чем и так уже обладаете.

Даже если мы уже добились чего-то важного и значимого, это вечное стремление означает, что само счастье всегда где-то впереди, за горизонтом.

Счастье наступит *после* очередного достижения.

Счастье – это нечто, что ждет где-то *в будущем*.

Счастье всегда *где-то там*.

Не здесь и не сейчас.

Если вам кажется, что я преувеличиваю, то вот вам лю-

---

<sup>2</sup> Jefferson, T. (1763). From Thomas Jefferson to John Page, 15 July, 1763. Founders Archives. <https://founders.archives.gov/documents/Jefferson/01-01-02-0004>.

бопытный факт: в ходе недавнего опроса выяснилось, что *только 14 % американцев* чувствуют себя счастливыми<sup>3</sup>.

Конечно, я не думаю, что американцы несчастливы по вине одного из отцов-основателей. Однако из идей складывается культура общества, которая оказывает мощнейшее влияние на формирование человеческой личности и определяет подходы к принятию решений<sup>4</sup>.

Последствия этого мировоззрения весьма существенны. Соглашаясь вечно гнаться за счастьем, мы лишаем себя того счастья, которое доступно прямо здесь и сейчас. Мы не в состоянии понять, кто мы и чего уже достигли.

Если счастье связано с будущим, то настоящее неизбежно оказывается менее важным. Мы не чувствуем себя ни счастливыми, ни уверенными в себе, ни успешными. Возможно, все это придет в будущем – во всяком случае, такова общая логика.

### **Как превратить счастье в обузу**

Убеждение, что счастье – это нечто, что можно добыть большим трудом, является колоссальной обузой.

Если вы ищете счастье во внешнем мире, то лишь потому,

---

<sup>3</sup> National Science Foundation. (2020). *COVID Response Tracking Study*. University of Chicago. Retrieved on March 27, 2021, at <https://www.norc.org/Research/Projects/Pages/covid-response-tracking-study.aspx>.

<sup>4</sup> Erez, M., Earley, P. C. (1993). *Culture, self-identity, and work*. Oxford University Press on Demand.

что утратили связь с собой. Утратив связь с собой, вы начинаете пытаться заполнить пустоту.

*Не ушли ли вы в МИНУС?*

В начале 1990-х Дэн Салливан, всемирно известный коуч, работающий с предпринимателями, стал замечать, что и его клиенты – успешные предприниматели, и люди вообще все чаще оказываются в МИНУСЕ.

По его терминологии МИНУС – это крайне токсичная жизненная философия, которая не дает нам быть счастливыми и ценить то, что есть в нашей жизни. Пока человек не выйдет из МИНУСА, он не сможет быть ни по-настоящему счастливым, ни успешным.

Дэн Салливан намерен научить людей выбираться из МИНУСА.

Концепция «МИНУСЫ и ПЛЮСЫ» стала одной из ключевых в работе Дэна. До недавнего времени эта концепция была доступна лишь участникам эксклюзивной программы Дэна Салливана под названием Strategic Coach.

## **МИНУСЫ и ПЛЮСЫ**

*Ваше развитие и движение вперед зависят от вашего подхода к оценке собственных достижений. Можно сравнивать нынешнее положение дел с идеалом, и это сразу же уводит вас в МИНУС, а можно соотносить его с собственной стартовой точкой,*

по достоинству оценивая полученные результаты, и тогда вы оказываетесь в ПЛЮСЕ.

Дэн Салливан

МИНУСЫ подстерегают нас и в профессиональной деятельности, и в повседневных делах. Вы можете уйти в МИНУС просто потому, что вам достался меньший кусочек пекенья, чем вашему соседу (об этом речь пойдет ниже). А можете угодить в МИНУС, размышляя о прошлом и мечтая о том, чтобы ваша жизнь сложилась иначе, получше, чем сейчас.

Особенно склонны оказываться в МИНУСЕ те, кто многого добился. Исследования показывают, что СЕО вдвое чаще, чем люди других профессий, страдают от депрессии<sup>5</sup>. Предприниматели более склонны к злоупотреблению веществами, вызывающими зависимость; для них выше риск депрессии и даже самоубийств<sup>6</sup>. Даже после серьезных побед они быстро перенастраиваются на погоню за очередной целью. Такой подход помогает добиваться серьезных результатов, но основную проблему он не решает: многие, а то и большинство успешных людей несчастливы и с каждым новым достижением чувствуют это все сильнее.

Поэтому они и остаются в МИНУСЕ.

---

<sup>5</sup> Barnard, J. W. (2008). Narcissism, over-optimism, fear, anger, and depression: The interior lives of corporate leaders. *University of Cincinnati Law Review*, 77, 405.

<sup>6</sup> Cubbon, L., Darga, K., Wisnesky, U. D., Dennett, L., Guptill, C. (2020). Depression among entrepreneurs: A scoping review. *Small Business Economics*, 1–25.

Томас Джефферсон, безусловно, один из величайших людей в истории Америки; он многих вдохновил своим примером. Но факт остается фактом: Джефферсон так и не избавился от МИНУСА.

А потому и счастья, к которому стремился, он не нашел.

К сожалению, свойственный Джефферсону взгляд на жизнь из состояния МИНУСА стал основополагающим для всей западной культуры.

Расскажу вам об одном успешном, но несчастливом человеке, ушедшем в МИНУС. Его зовут Эдвард.

Эдвард – бывший клиент Чада Уиллардсона, основателя и президента находящейся в Южной Каролине фирмы под названием Pacific Capital, занимающейся управлением частным капиталом состоятельных граждан.

Еще в начале 2003 года, во время самой первой их встречи, Чад по жестам и поведению Эдварда понял, что тот нервничает. Сам Эдвард сообщил тогда, что его беспокоят состояние фондового рынка и в целом траектория развития экономики. Чад заверил его, что при наличии профессиональной команды, грамотного планирования и адекватной стратегии Эдвард может быть уверен в благополучии своего финансового будущего.

Выяснив обстоятельства финансового положения Эдварда, Чад уже не сомневался, что тот может быть совершенно спокоен за свое будущее. К тому времени Эдварду было чуть больше 40 лет, его доход выражался шестизначным числом,

и он располагал суммой в 2,5 миллиона долларов для инвестирования.

В ту встречу Эдвард сказал Чаду: «Если удастся увеличить портфель до пяти миллионов, я буду чувствовать себя достаточно уверенно и смогу наконец успокоиться».

Так они и определили цель работы: увеличить инвестиционный портфель до пяти миллионов долларов.

Эдвард следовал плану, разработанному Чадом. Каждый год он пополнял счета, его инвестиции росли и приносили все больший процентный доход.

Через несколько лет цель была достигнута. Но и тогда Эдвард не перестал тревожиться.

Он по-прежнему пребывал в МИНУСЕ.

Он по-прежнему беспокоился о будущем.

«Думаю, мне нужно увеличить портфель до 10 миллионов, и тогда я смогу наконец почувствовать себя в безопасности», – сообщил Эдвард Чаду.

Вскоре благодаря успешной инвестиционной стратегии стоимость портфеля выросла до 10 миллионов, а к 2019 году достигла 17 миллионов долларов – в три с лишним раза больше первоначальной целевой суммы.

Любому, кто смотрит на ситуацию со стороны, ясно, что Эдвард исполнил свою американскую мечту: его доходы выражаются уже семизначным числом, а сбережения выросли до очень солидной суммы. Несомненно, Эдвард был сообразительным и грамотным предпринимателем.

Однако он так и не вышел из МИНУСА. Он не научился ценить ПЛЮСЫ. Не испытал благодарности судьбе за свои успехи и не научился им радоваться.

Эдвард по-прежнему тревожился о будущем. Он регулярно читал статьи в СМИ, доказывающие, что финансовый рынок того и гляди рухнет и все вложения будут потеряны, что все глубже загоняло его в депрессию.

На очередной встрече с Чадом Эдвард предложил отказаться от стратегии, которая на протяжении 16 лет давала такие блестящие результаты. Эдвард хотел как можно быстрее перейти на максимально консервативную линию поведения и перевести все активы в наличные. В будущее он смотрел с пессимизмом и никакого финансового роста больше не ждал.

Так как Эдвард решил отказаться от разработанной Чадом стратегии, было ясно, что дальше им не по пути, и их сотрудничество прекратилось.

Эдвард продал все свои активы и разместил средства в банке, где они и лежат с 2019 года. С того момента до времени, когда я пишу эту книгу, прошло два года; индекс S&P вырос более чем на 68 %.

Эдварду не удалось выйти из МИНУСА.

Он не научился ценить собственные ПЛЮСЫ.

Он по-прежнему старается обезопасить себя от МИНУСА, в который, как ему кажется, он рискует угодить в будущем.

Самое неприятное заключается в том, что этот МИНУС всегда был *внутри него*. Мышление в стиле МИНУСА со временем стало для Эдварда настолько привычным, что он вообще перестал верить в собственное будущее.

Невеселая история.

Особенно неприятно, что это еще и очень типичная история.

Не исключено, что и вы попали в ту же ловушку МИНУСА.

Возможно, вы, как и Томас Джефферсон, и Эдвард, рассчитываете, что счастье и успех ждут вас где-то в будущем, но недостижимы в настоящем.

Если так, то *вы никогда не найдете счастья*.

Несмотря на все достигнутые успехи, вы не сможете ощутить ни счастья, ни уверенности в себе, потому что мышление в режиме МИНУСА со временем останавливает любое развитие и движение вперед.

Если вы в МИНУСЕ и думаете, что счастье и успех – это нечто, к чему нужно стремиться и чего можно достичь когда-то в будущем, то плохо дело.

Вы собственными руками портите себе жизнь.

Мало того: вы портите жизнь и окружающим, отравляя их своим мировоззрением в стиле МИНУСА.

Когда вы в МИНУСЕ, вы на все смотрите через соответствующую этому положению оптику. Никакие достижения и победы не кажутся вам достаточно весомыми – и, скорее все-

го, так *будет и дальше*. Вы не способны видеть ПЛЮСЫ – ни свои ни чужие. И пока не научитесь этому, вы не почувствуете себя счастливыми. Вот так обстоят дела.

Джефферсон был неправ.

Счастье не ждет нас где-то в будущем.

Если вы готовы наконец-то выйти из МИНУСА, то сейчас у вас есть шанс узнать, как это сделать. Эта книга расскажет вам о ЕДИНСТВЕННОМ способе избавиться от МИНУСА. К счастью для вас, способ этот невероятно прост. Но пусть данная простота вас не обманывает.

Человеку свойственно уходить в МИНУС.

ПЛЮС – вот наша защита.

ПЛЮС дает нам немедленное ощущение счастья.

ПЛЮС помогает восстановить связь с самим собой и здраво оценить собственные достижения.

ПЛЮС все меняет.

ПЛЮС дает силы двигаться вперед и помогает наметить правильный путь.

***ПЛЮС позволяет избавиться от МИНУСА.***

Когда Дэн сформулировал концепцию МИНУСОВ, он сам был страшно расстроен: один из его клиентов, Боб (имя вымышленное, конечно), был подавлен и разочарован и этим навел тоску на всю группу.

Один из важнейших элементов программы Strategic Coach – обязательные встречи всех участников каждые 60–90 дней. Во время таких групповых сессий предпринимате-

ли обсуждают бизнес и личные дела: анализируют важные события, формулируют стратегии, а также делятся своими уникальными и неизменно ценными мнениями.

Дэн спросил Боба, чего тому удалось добиться за последние 90 дней, и Боб рассказал о результатах работы своей компании, в частности о подписанном недавно контракте.

Но сразу после этого Боб заявил, что вообще-то все эти результаты мало что значат, так как все могло бы – и даже должно было – получиться намного круче.

Слушая, как Боб обесценивает персональные достижения и жалуется на жизнь, Дэн вдруг ясно понял, в чем причины этого странного явления и почему успешные предприниматели раз за разом отказываются признавать собственные успехи, чем подрывают личную уверенность в своих силах и сами себе мешают двигаться вперед. Ведь он уже много раз слышал, как клиенты рассказывают о собственных победах с недовольным видом.

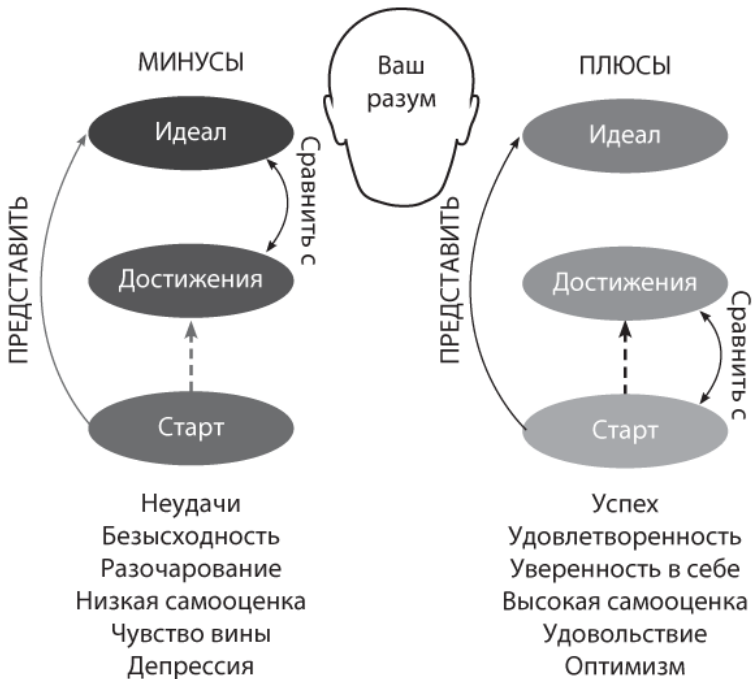
Дэн подошел к доске и нарисовал схему, объясняющую то, что происходит с Бобом.

Сверху Дэн написал: «Идеал».

Внизу он написал: «Старт».

Между ними написал: «Достижения».

А потом соединил «Достижения» и «Идеал» стрелкой.



TM & © 1994–2021. The Strategic Coach Inc. Все права защищены.

Дэн объяснил все это Бобу:

«**Старт** – это та точка, где ты был 90 дней назад.

**Достижения** – это все то, чего ты достиг за эти 90 дней.

**Идеал** – это точка, в которой ты хотел бы оказаться.

Ты думаешь о некоем идеале и оцениваешь свои достижения, сравнивая их с этим идеалом, вместо того чтобы срав-

нивать их с положением дел в точке старта. Вот почему ты вечно недоволен своими результатами, а также, я уверен, и жизнь в целом.

Ты оцениваешь себя с позиции МИНУСА».

Рисуя схему и рассуждая вслух, Дэн неожиданно для себя сформулировал концепцию, на основе которой возможна устойчивая личностная трансформация.

Но в тот момент это была всего лишь интересная мысль, только что пришедшая ему в голову. Боб – тот самый недовольный собой участник программы, к которому обращался Дэн, – вообще не желал ничего слушать. Боб оставался на своей позиции МИНУСА и даже начал спорить с Дэном и доказывать, что к его ситуации эта теория не имеет никакого отношения.

Несмотря на сопротивление со стороны Боба, другие предприниматели, присутствовавшие на этой встрече, были потрясены идеей Дэна. Они тут же стали рассуждать о том, как концепция МИНУСА соответствует их личному опыту.

Почти все участники быстро увидели, что они и правда то и дело уходят в МИНУС и из-за этого вечно несчастливы.

***Как только вы начинаете сравнивать себя и свою нынешнюю ситуацию с каким-то идеалом, вы уходите в МИНУС.***

Представим, к примеру, что вы спешите на концерт, посещение которого давно предвкушали, но немного опаздываете. Если все ваши мысли заняты этим опозданием, значит,

**вы в МИНУСЕ.**

Вы оцениваете себя, сравнивая с идеалом.

Вы не присутствуете в текущем моменте.

Вам нужно переключиться на поиск ПЛЮСОВ и сосредоточиться на мысли о том, что вам предстоит прекрасный вечер. ***Весь этот вечер – ПЛЮС.***

Если сумеете сосредоточиться на ПЛЮСАХ, то вы будете счастливы.

В любой ситуации вы оказываетесь либо в ПЛЮСЕ, либо в МИНУСЕ, но точно не в обоих состояниях одновременно.

Лорен, моя жена, каждый вечер готовит для всей семьи ужин. Иногда дети, выходя из-за стола, жалуются, что не получили свое самое любимое блюдо.

**«Вы сейчас в МИНУСЕ или в ПЛЮСЕ?»** – спрашиваю я их.

Они слышат этот вопрос так часто, что он стал для них совершенно привычным.

«Спасибо за ужин, мам».

Видите, теперь они уже в ПЛЮСЕ!

Они не были довольны ужином – да и жизнью в целом – потому, что сравнивали текущую ситуацию с каким-то идеалом.

**Сойдите с беговой дорожки**

*В тот день, когда вы прекратите соревноваться, вы*

*выиграете гонку.*

*Боб Марли, ямайский музыкант*

Сравнивать себя с идеалом – это путь в никуда. В роли идеалов могут выступать наши надежды или ожидания, а также чужие победы: *«Ему подняли зарплату больше, чем мне».*

Уйдя в МИНУС, вы перестаете жить собственной жизнью, перестаете ценить себя, не можете чувствовать себя счастливым.

Вот как пишет об этом Грег Мак-Кеон:

«Если вы уделяете внимание только тому, чего вам не хватает, вы потеряете и то, что имеете. Если вы сосредоточитесь на том, что у вас уже есть, получите и то, чего пока не хватает»<sup>7</sup>.

Когда вы в МИНУСЕ, вы теряете и то, что уже имеете.

Когда вы смотрите на мир с позиции МИНУСА, все предстает в негативном свете и вы оказываетесь даже в худшем положении, чем были до этого.

С позиции МИНУСА любой прогресс кажется провалом. Что бы вы ни делали, этого будет недостаточно, потому что планка стала выше.

МИНУС делает из вас тирана: в других вы теперь замечаете только недостатки и неудачи.

Идеалы – это что-то вроде линии горизонта: как бы упорно вы к ней ни шагали, она все время от вас убегает.

---

<sup>7</sup> McKeown, G. (2021). *Effortless: Make it easier to do what matters most*. Currency.

В психологии для этого есть специальный термин *гедонистическая адаптация*. Он означает склонность быстро принимать текущую ситуацию за норму и больше не видеть в достигнутых результатах ничего особенного. Люди с подобным стилем поведения никогда не удовлетворены собой и постоянно ищут новых побед или достижений<sup>8</sup>.

Гедонистическая адаптация – мощная штука. Какими бы серьезными ни были ваши достижения – например, вы женились на девушке своей мечты, удвоили доход или реализовали все цели, – восторг быстро проходит, и вы начинаете воспринимать новое состояние дел как норму, по-прежнему чувствуя себя неудачником<sup>9</sup>.

Вы движетесь вперед, но линия горизонта движется вместе с вами.

Психолог Майкл Айзенк предлагает другой термин для обозначения этого явления: гедонистическая гонка<sup>10</sup>. Включаясь в эту гонку, вы прикладываете все больше и больше сил, чтобы сохранить ощущение счастья, но *остаетесь на том же месте, с которого стартовали*.

Гедонистическая гонка начинается потому, что никто не учит людей быть счастливыми. Идеалы нужны, чтобы за-

---

<sup>8</sup> Sheldon, K. M., Lyubomirsky, S. (2012). The challenge of staying happier: Testing the hedonic adaptation prevention model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(5), 670–680.

<sup>9</sup> Lyubomirsky, S. (2011). *Hedonic adaptation to positive and negative experiences*. Oxford University Press.

<sup>10</sup> Eysenck, M. W. (1994). *Happiness: Facts and myths*. Psychology Press.

давать общее направление, мотивировать, придавать жизни смысл.

*Однако в качестве ориентира для оценки результатов они не работают.*

Общество приучает нас оценивать себя, ***сравнивая свои успехи с идеалами, которые по определению недостижимы.***

А цели, напротив, могут быть достижимыми.

### **Достижение цели делает нас счастливее**

Не думаю, что мы ставим цели и достигаем их потому, что стремимся к счастью. Мы делаем это, потому что уже счастливы и хотим почувствовать себя еще счастливее.

Однако человечество то и дело цепляется за очередной недостижимый идеал, чья значимость чаще всего преувеличена. Именно поэтому все мы оказываемся в плену культа потребления и стараемся быть «не хуже людей».

Даже религия, которая, казалось бы, должна давать нам надежду и опору, может загонять некоторых людей в МИНУС. Как сказал мне один мой приятель, «я всегда сравнивал себя с идеалом, потому что думал, что Бог поможет мне стать именно таким. Но мне никогда не удается дотянуться до этого идеала».

Видимо, ему не объяснили, что Бог не в МИНУСЕ, а в ПЛЮСЕ.

Предположим, что вы начинаете путь с 1-го уровня и ваша

цель – добраться до 30-го уровня; пока же вы дошли лишь до 22-го. Вы будете в ПЛЮСЕ, если осознаете, сколь внушительного результата вы уже добились.

Но если вы станете сравнивать свое нынешнее положение с идеальным, то есть с 30-м уровнем, то окажетесь в МИНУСЕ, так как будете думать только о том, что вам не хватает еще восьми уровней. Если же вы в ПЛЮСЕ, то сравните свое положение с 1-м уровнем и тут же увидите, что поднялись на 21 уровень.

*Для того чтобы быть в ПЛЮСЕ, важно сравнивать себя нынешнего с собой прежним, то есть достигнутый результат с тем, с чего вы начали.*

Ведь вы измеряете и оцениваете *собственный* прогресс. Вы не должны сравнивать себя ни с кем и ни с чем, особенно с идеалом. У каждого из нас за годы жизни накопился колоссальный опыт. Возникает вопрос: достаточно ли мы ценим его? Или мы сравниваем собственный опыт с чужим?

Когда вы в ПЛЮСЕ, то цените собственный опыт, причем *весь*.

Тогда любое переживание и впечатление расцениваются как ПЛЮС.

Когда вы в ПЛЮСЕ, ваша жизнь основывается на том, что вы сделали и чего добились, а не на том, что могло бы получиться и как все могло бы быть хорошо в идеальном варианте.

Основа ПЛЮСОВ – реальные измеримые достижения, а

не идеалы. Тим Гровер, тренер и коуч, работающий с ведущими спортсменами мира, говорит: «*У победителей нет списка предстоящих дел – у них есть перечень результатов*»<sup>11</sup>.

Когда вы в ПЛЮСЕ, то основное внимание уделяете тому, что уже сделано. Вы оцениваете свои ПЛЮСЫ и используете их, чтобы в будущем получить новые.

Любой опыт можно превратить в ПЛЮС.

Когда вы в ПЛЮСЕ, психологически вы максимально устойчивы и непробиваемы. Что бы с вами ни происходило, вы способны превратить это в ПЛЮС.

*Попали в аварию и лишились ноги?* Оцените ПЛЮСЫ. Превратите происшествие в ПЛЮС.

*Партнер вам изменяет?* Оцените ПЛЮСЫ. Превратите происшествие в ПЛЮС.

*Бизнес рушится?* Оцените ПЛЮСЫ. Превратите происшествие в ПЛЮС.

*Потеряли деньги в финансовой пирамиде?* Оцените ПЛЮСЫ. Превратите происшествие в ПЛЮС.

Разумеется, это все экстремальные примеры. Однако вскоре вы увидите, что любое событие, любой опыт *можно* превратить в ПЛЮС.

Вот как объясняет это Дэн:

«Я понял, что не могу избавиться от

---

<sup>11</sup> Grover, T. (2021). *Winning: The unforgiving race to greatness* (Tim Grover Winning Series). Scribner.

сильных эмоций, вызванных каким-то событием или происшествием, пока не превращу их в уроки и выводы. Пока я этого не понимал, негативный опыт мог надолго выбить меня из колеи»<sup>12</sup>.

Неважно, что за событие вы пережили, – именно вы решаете, как его оценивать и воспринимать: как МИНУС или как ПЛЮС.

Как только вы превращаете негативное переживание в ПЛЮС (сделав выводы или даже открытия, усвоив урок, сформулировав новые жизненные правила), вы становитесь сильнее и перед вами открывается еще более счастливое будущее.

Опыт оказывается ценным и полезным только в том случае, если вы превратите его в ПЛЮС.

Многие накапливают большой опыт, однако выводы из него практически не делают.

Когда вы в МИНУСЕ, то происшествие или переживание, ставшее причиной вашего состояния, оказывается для вас травматичным. Слово *травма*, возможно, слишком категорично, но ведь, по сути, любая травма – это переживание, которое вы считаете негативным, которого предпочли бы избежать, из-за которого наступает разлад или дела идут хуже.

Если вы ушли в МИНУС, значит, вы не сделали выводов из происшествия или переживания и не осознали собствен-

---

<sup>12</sup> Sullivan, D. (2019). *Always be the buyer: Attracting other people's highest commitment to your biggest and best standards*. The Strategic Coach Inc.

ной ответственности. И вы не сможете выйти из МИНУСА, пока не извлечете из произошедшего важный урок. Вы не продвинетесь вперед, пока не признаете, что вы в ПЛЮСЕ, и пока не решите быть благодарным за произошедшее и стать лучше именно потому, что вы все это пережили.

Оказавшись в ПЛЮСЕ, вы становитесь лучше.

Вы больше не злитесь.

Вы благодарны за весь полученный опыт.

Вы строите жизнь, опираясь на собственные критерии успеха, которые сами для себя выбрали.

Вы спокойно принимаете свою «неудачу» (то есть *урок*), так как превращаете любой провал в основу для роста и развития, то есть в ПЛЮС.

Сет Годин пишет:

«Правило простое: тот, кто чаще других терпит неудачи, выигрывает. Если я сталкиваюсь с неудачами чаще вас, я выигрываю. Потому что для того, чтобы потерпеть очередную неудачу, вы должны быть в состоянии продолжать попытки»<sup>13, 14</sup>.

Все в жизни случается ДЛЯ вас, а не С вами.

Ничто не может вас остановить, если вы умеете превращать любые происшествия и переживания в ПЛЮСЫ.

Если вы сами определите собственное мерило успеха и бу-

---

<sup>13</sup> Godin, S. (2015). *Poke the box: When was the last time you did something for the first time?* Penguin.

<sup>14</sup> Godin, S. (2012). *The Icarus deception: how high will you fly?* Penguin.

дете активно развиваться, используя свой жизненный опыт, то наступит момент, когда вы поразитесь, как далеко вперед сумели продвинуться.

Вы будете регулярно оглядываться, вспоминая, откуда начинали свой путь, и удивляться тому, что движетесь вперед все быстрее.

Вы станете добиваться все более ощутимых измеримых результатов.

Большинству людей ваши достижения покажутся удивительными, ведь многие привыкли проводить колоссальное количество времени в МИНУСЕ, не извлекая из собственного опыта никаких уроков. Получается, что они не используют прежний опыт, чтобы точнее определить понимание успеха и найти адекватные критерии оценки своих достижений.

# 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.