

СТИВЕН Р.  
**КОВИ**

СИНТИЯ КОВИ ХЭЛЛЕР

**9**

**ПРИНЦИПОВ  
ЖИЗНИ  
СО СМЫСЛОМ**

МЕНТАЛИТЕТ

*крещендо*

**Стивен Р. Кови**  
**Синтия Кови Хэллер**  
**Девять принципов**  
**жизни со смыслом.**  
**Менталитет крещендо**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68931339](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68931339)*

*Девять принципов жизни со смыслом: Менталитет крещендо: Альпина*

*Паблицер; Москва; 2023*

*ISBN 9785961486704*

### **Аннотация**

Выдающийся специалист в области лидерства, автор «Семи навыков высокоэффективных людей» и других мировых бестселлеров Стивен Р. Кови задумал свою последнюю книгу, стремясь поделиться с читателями принципами жизни в духе крещендо, которыми руководствовался сам. Он был убежден, что эти принципы способны изменить к лучшему жизнь каждого человека, подсказать ответы на фундаментальные вопросы, раскрыть потенциал и придать сил в любом возрасте. В музыкальной теории крещендо – это постепенное нарастание громкости и интенсивности звука, а жизнь в духе крещендо означает непрерывный личный и профессиональный рост,

увеличение своего вклада в развитие общества. Каждая из четырех частей этой удивительной книги посвящена применению менталитета крещендо на определенном этапе жизни. В ней вы найдете множество историй людей, которым удалось изменить жизнь к лучшему при помощи следования принципу «ваше самое важное дело всегда впереди».

*«Вы оставляете после себя не то, что выгравировано на каменных памятниках, а то, что влечено в жизни других людей».*

*«Даже если вы находитесь в тяжелой жизненной ситуации, попробуйте протянуть руку помощи тому, кто переживает похожие трудности. Это невероятный по силе опыт – помогать другим людям, когда вас не просят, не ожидая ничего взамен. Жить в духе крещендо, с верой в то, что ваше самое важное дело всегда впереди, означает проактивно предлагать поддержку другим даже в самые тяжелые для вас времена, особенно если вы сами получали такую помощь».*

### **Для кого**

Для тех, кто хочет разобраться в своей жизни и изменить ее к лучшему, научившись использовать те возможности, что им предоставляет жизнь, и максимально полно раскрыть свой потенциал.

# Содержание

Предисловие	9
Вступление	21
Часть I	30
Глава 1	32
Создавайте свое будущее	38
Выберите правильные критерии	39
Конец ознакомительного фрагмента.	49

**Стивен Р. Кови,  
Синтия Кови Хэллер  
Девять принципов  
жизни со смыслом.  
Менталитет крещендо**

В книге упоминаются социальные сети Instagram и/или Facebook, принадлежащие компании Meta Platforms Inc., деятельность которой по реализации соответствующих продуктов на территории Российской Федерации запрещена.

Переводчик *Ирина Евстигнеева*

Научный редактор *Дмитрий Инишаков*

Редактор *Екатерина Закомурная*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Дизайн обложки *Д. Изотов*

Арт-директор *Ю. Буга*

Корректоры *О. Дьяченко, М. Стимбирус*

Верстка *А. Абрамов*

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в лич-*

*ных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

© 2022 by Cynthia Covey Haller

**The original publisher is Simon & Schuster, Inc.**

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

«Альпина Пабlishер», 2023

\* \* \*

Стивен Р. Кови  
Синтия Кови Хэллер

# ДЕВЯТЬ ПРИНЦИПОВ ЖИЗНИ СО СМЫСЛОМ

Менталитет крещендо

*Перевод с английского*



альпина  
ПАБЛИШЕР

Москва



# Предисловие

## Создайте себе лучшее будущее

*от Синтии Кови Хэллер*

*«Вы оставляете после себя не то, что выгравировано на каменных памятниках, а то, что вплетено в жизни других людей».*

*Перикл*

Отец учил нас, что «лучший способ предсказать свое будущее – создать его самим». Он планировал работать и вносить значимый вклад до конца жизни, а жить он собирался вечно. Всем своим родным и друзьям он четко дал понять, что в его словаре нет таких слов, как «уход на покой». Он бессовестно преуменьшал свой возраст и смущался, когда кто-то делал комплименты его «золотым годам».

Наш отец жил с девизом *Care Diem*<sup>1</sup> и учил тому же своих девятерых детей. Он любил цитировать призыв Генри Дэвида Торо «высосать из жизни костный мозг» и побуждал нас по максимуму использовать все открывающиеся перед нами возможности. Такое мировоззрение помогало ему оставаться молодым и постоянно учиться новому. Мы знали, что он не упустит ни одного шанса насладиться моментом

---

<sup>1</sup> Лови момент (*лат.*).

и изменить к лучшему жизни других людей.

Когда отец в 25 лет окончил Гарвардскую школу бизнеса, его брат спросил, чем он собирается заниматься. Тот просто ответил: «Я хочу раскрывать человеческий потенциал». Следующие 55 лет жизни он посвятил исполнению этой миссии с помощью своих вдохновляющих книг и обучающих программ, в центре которых находилось то, что он назвал лидерством, основанным на принципах. Эмблемой его компании стал компас, который символизировал важность согласования своей жизни с тем, что он определял как «истинный север»: основополагающие принципы, которые остаются неизменными с течением времени. Отец верил, что обучение этим вневременным универсальным принципам, общим для всех, может оказать влияние на отдельных людей и целые организации и изменить их к лучшему. Он был проводником великих идей и идеалов.

Он любил учиться и подробно расспрашивал всех и каждого, с кем встречался, об их жизни, работе, семье, убеждениях, о том, что вызывает у них подлинную страсть, пытаюсь взглянуть на мир глазами других людей и узнать что-то новое. Он внимательно выслушивал их мнение и задавал им вопросы как экспертам в своих областях. Он общался с учителями, таксистами, врачами, генеральными директорами, официантами, политиками, предпринимателями, родителями, соседями, рабочими, профессионалами своего дела и даже с главами государств, относясь ко всем с одинаковым ин-

тересом и любопытством. Это подчас раздражало маму, которая закатывала глаза и восклицала: «Стивен, почему ты всегда разговариваешь с людьми так, будто ничего не знаешь?!» И он спокойно объяснял ей как само собой разумеющееся: «Сандра, я уже знаю то, что знаю я, но я хочу знать то, что знают они!»

Будучи старшей из девяти детей, я росла, слушая, как отец обсуждает свои идеи дома, в беседах с разными людьми и на семинарах, которые он проводил по всему миру. Мне очень нравился принцип «сначала делайте то, что необходимо делать сначала» – один из семи навыков высокоэффективных людей, также давший название<sup>2</sup> одной из папиных книг. Отец старался жить в соответствии со всем тем, чему он учил, и семейные отношения были для него приоритетом. Хотя нас было девять братьев и сестер, каждый из нас чувствовал себя любимым и был очень близок с обоими родителями.

Вот одно из моих самых ярких детских воспоминаний. Когда мне было 12 лет, папа предложил сопровождать его в деловой поездке в Сан-Франциско. Я была ужасно взволнована, и мы с папой тщательно распланировали, как проведем каждую свободную минуту после его семинаров.

Мы решили, что в первый вечер прокатимся по городу

---

<sup>2</sup> В русском переводе книга вышла под названием «Главное внимание – главным вещам». Кови С.Р., Меррилл Р., Меррилл Р. Главное внимание – главным вещам: Жить, любить, учиться и оставить наследие. – М.: Альпина Паблишер, 2015.

на знаменитом канатном трамвае, о котором я много слышала, а затем отправимся за покупками по модным магазинам. Поскольку мы оба любили китайскую кухню, мы решили, что будем ужинать в Чайнатауне, после чего поскорее вернемся в отель, чтобы успеть искупаться в бассейне до его закрытия. Наш большой вечер вдвоем должен был завершиться заказом в номер мороженого с горячим шоколадом.

В первый день в Сан-Франциско я с нетерпением ждала окончания семинара. Но как только папа завершил свое выступление, к нему подошел его старый университетский товарищ. Я видела, как взволнованно они обнялись, и вспомнила все рассказы отца об их дружбе и веселых авантюрах в студенческие годы.

– Стивен, – сказал он, – мы не виделись, наверное, лет 10! Мы с Лоис хотели бы пригласить тебя на ужин сегодня вечером. Посидим, вспомним старые времена.

Папа объяснил, что он не один. Его товарищ мельком взглянул на меня и сказал:

– О, разумеется, приходи вместе с дочерью. У нас на пристани есть чудесный морской ресторан.

Все наши грандиозные планы «большого вечера вдвоем» рушились на глазах. Я видела, как канатный трамвай катится по рельсам без нас и как за ужином я ковыряюсь вилкой в морепродуктах, которые я ненавидела. Я чувствовала себя преданной, хотя и понимала, что папе гораздо интереснее провести вечер со старым другом, чем с 12-летним ребен-

КОМ.

И вдруг папа обнял друга за плечи и сказал:

– Боб, я тоже не могу выразить, как рад тебя видеть. Конечно же, мы поужинаем вместе, но давай не сегодня? Просто у нас с Синтией на сегодняшней вечер были особые планы. Да, моя радость? – Он подмигнул мне, и я не сдержала широкой улыбки.

Я не могла поверить своим ушам, и его друг, думаю, тоже. Когда мы вышли на улицу, я, не утерпев, спросила:

– Папа, а ты правда уверен?..

– Конечно! – ответил он. – Я ни на что не променяю наш большой вечер вдвоем! И ты же хотела пойти в китайский ресторан? А сейчас идем на трамвай!

Оглядываясь в прошлое, я вижу, что этот, казалось бы, незначительный случай хорошо отражал характер отца, а также был важным кирпичиком в построении того безусловного доверия между нами, которое я сохранила и по сей день. Он учил словом и делом, что в отношениях нет мелочей, и каждый из моих братьев и сестер пережил собственный «момент Сан-Франциско», получив возможность почувствовать себя важным и ценным. Любовь и доверие служили надежным фундаментом для нашей самооценки и сыграли огромную роль в нашем успешном взрослении.

Папа побуждал нас развивать в себе «личность четырех квадрантов», то есть быть сбалансированными физически, умственно, социально и духовно, поскольку каждая из этих

сфер имеет фундаментальное значение для человеческой самореализации. Он сам каждый день прилагал сознательные усилия к достижению баланса в жизни через собственную эволюцию в каждой области и учил тому же других. Отец писал: «Наши главные силы должны быть направлены на развитие нашего собственного характера, который часто остается невидимым для других, как корни, поддерживающие большие деревья. Но только взращивая крепкие корни, мы можем получить щедрые плоды».

Хотя папа, как и все мы, не был идеальным человеком, он неустанно трудился над самосовершенствованием и преодолением собственных недостатков, делая это с большей самоотдачей, чем все, кого я знаю. Его профессиональная жизнь была достойна восхищения, но, на наш взгляд, она меркла по сравнению с тем, каким он был в своей частной жизни, в своей семье. На протяжении десятилетий он вместе с нашей матерью с любовью вкладывал душу в создание богатой семейной культуры и старался помочь каждому из нас в полной мере раскрыть свой потенциал, как он делал это для многих других людей в своей работе. Никто из нас не мог представить, что однажды наступит день, когда его источник энергии иссякнет.

В апреле 2012 г. в возрасте 79 лет отец упал с велосипеда и сильно ударился головой. Хотя на нем был шлем, он оказался плохо закреплен, и удар вызвал внутричерепное кровоизлияние. Несколько недель папа провел в больнице,

но после возвращения домой уже так и не восстановился. А вскоре повторное кровоизлияние унесло его жизнь.

Несмотря на глубокую скорбь, мы помним, что наш отец был искренне верующим человеком. Он учил нас, что во всем, что происходит в нашей жизни, есть Божественный смысл – даже в преждевременном уходе из этого мира. Мы осознаем, что нам как семье невероятно посчастливилось иметь такого замечательного отца, и мы благодарны ему за ту безусловную любовь и чуткое наставничество, которые он дарил нам на протяжении всей своей жизни. Мы в равной мере благодарны и нашей любимой маме, матриарху большой семьи Кови, которая недавно тоже покинула нас.

За несколько лет до смерти отец спросил меня, не помогу ли я ему с написанием новой книги, посвященной, как мы теперь понимаем, его последней великой идее. Он словно чувствовал свой долг донести ее до людей! Хотя он часто работал над несколькими книгами и проектами одновременно, эта идея по-настоящему вдохновила и захватила меня, и я поняла, что хочу воплотить ее в виде полноценного издания.

Отец придумал название книги – «Девять принципов жизни со смыслом: Менталитет крещендо»<sup>3</sup>, и оно вполне могло бы служить заглавием генерального плана его жизни еще за годы до того, как она была завершена. Он считал, что при-

---

<sup>3</sup> Оригинальное название книги *Live Life in Crescendo: Your Most Important Work is Always Ahead of You* («Жить в духе крещендо: Ваша самая главная работа всегда впереди»).

нятие менталитета крещендо<sup>4</sup> позволяет человеку проактивно выстраивать свое настоящее и с оптимизмом смотреть в будущее в любом возрасте и на любом этапе жизни. Папа часто страстно говорил об этом и призывал тех, кто был недоволен своей жизнью или был обескуражен прошлыми проблемами или неудачами, думать о том, что еще можно сделать в предстоящие годы. Он был убежден, что лучшая «конечная цель» (и один из семи навыков высокоэффективных людей) – это вносить значимый вклад и улучшать жизни других людей и что именно этот образ мышления является ключом к подлинному и непреходящему счастью.

Отец верил в принцип крещендо так же сильно, как и во все остальное, чему учил в своей профессиональной деятельности. Еще до возникновения замысла этой книги он принял его в качестве своей личной миссии и старался жить в соответствии с ним, подавая пример другим. Папа искренне считал, что менталитет крещендо – это невероятно могущественная идея, которая может оказать огромное благотворное влияние на все человечество.

На протяжении трех лет мы активно работали над книгой. Я регулярно встречалась с отцом, чтобы записывать его мысли и идеи. Он всячески подталкивал меня и даже торопил, чтобы я поскорее закончила свою часть работы, которая связывала всю книгу в единое целое, хотя он понимал, как труд-

---

<sup>4</sup> Менталитет крещендо (Crescendo Mentality (англ.)) – здесь и далее – один из основных терминов данной книги. – *Прим. ред.*

но мне, с маленькими детьми и другими неотложными обязанностями, найти время. Будучи искренне увлеченной этой темой, я выкраивала каждую свободную минуту, чтобы собирать материал и писать, но, к сожалению, моя часть книги так и осталась незавершенной к тому моменту, когда папа скоропостижно нас покинул.

В последующие годы я завершила работу над книгой в соответствии с намеченным им планом. Когда вы начнете читать, вы обратите внимание, что многие главы написаны от имени отца. Большая часть материала – это его мысли, прозрения и крупницы мудрости, надиктованные им мне лично за несколько лет до смерти. Остальное я почерпнула из его писем, лекций и наших бесед. Я намеренно решила рассказать обо всем его голосом, потому что идея жизни в духе крещендо принадлежит исключительно ему, а не мне. Я также включила в книгу реальные события и истории из жизни папы, в том числе рассказанные о нем другими людьми. Те части, которые написаны мной от своего лица, выделены курсивом.

Отец задумал эту книгу, чтобы поделиться открытым им принципом жизни в духе крещендо со всем человечеством. Она стала тем, что мы как семья считаем его последним вкладом – его последней лекцией, посмертнымopusом. Как однажды сказал Виктор Гюго, «в мире нет ничего более могущественного, чем идея, время которой пришло». Хотя отец написал много книг, посвященных фундаментальным

универсальным принципам, мы считаем, что идея, изложенная в этой книге, уникальна и чрезвычайно востребованна сегодня. Он был убежден, что менталитет крещендо позволит людям смотреть в будущее с надеждой и оптимизмом, продолжать расти и учиться, служить и вносить свой вклад всегда – на каждом этапе своей жизни – и верить в то, что наши самые великие и важные достижения могут быть еще впереди.

Наша книга построена вокруг этой единственной центральной идеи и состоит из четырех частей, каждая из которых посвящена тому, как этот менталитет применим на определенном этапе жизни и в определенных жизненных обстоятельствах. Мы с папой хотели включить как можно больше реальных историй с участием как известных, так и обычных персонажей, которые воплощают собой этот идеал, в надежде, что опыт многих людей вдохновит каждого читателя поверить в то, что он тоже способен вносить значимый вклад и положительно влиять на жизни тех, кто находится в его собственном круге влияния, на протяжении всего своего пути.

Через несколько дней после похорон мы с сестрой Дженни вспоминали отца и заговорили о том, насколько иной была бы наша жизнь без него. Внезапно нас обоих озарило понимание мощной истины, когда Дженни сказала: «Да, он сейчас не с нами, но на самом деле он не ушел. Он живет в нас – в своих детях, внуках и во всех людях, которые стараются

жить по тем принципам, которым он учил. ЭТО его наследие!»

Аналогичную мысль высказал и Альберт Эйнштейн: «Наша смерть не конец, если мы продолжаемся в наших детях, в подрастающем поколении. Потому что они – это мы...»

Пожалуй, лучше всего об этом написал Джим Коллинз в предисловии к 25-летнему юбилейному изданию «Семи навыков высокоэффективных людей»:

*«Все люди смертны, но книги и идеи могут пережить их. Читая эти страницы, вы познакомитесь со Стивеном Кови на пике его творческого расцвета. Вы почувствуете, как он обращается к вам, говоря: "Да, я по-настоящему в это верю и хочу помочь вам понять это, научиться этому, стать лучше, вкладывать больше, жить осмысленной жизнью". Его жизненный путь окончен, но его работа продолжается»<sup>5</sup>.*

Я уповаю на то, что мне удалось точно передать видение этой книги моим отцом. И, возможно, она побудит людей к тому, чтобы, как он любил говорить, «сообщать другому человеку о своей ценности и потенциале так ясно, что они вдохновятся увидеть это в самих себе».

Наш отец, Стивен Кови, глубоко верил в мощную способность менталитета крещендо менять к лучшему жизнь любого человека: вновь зажечь его внутренний огонь и позволить

---

<sup>5</sup> Кови С.Р. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности. – М.: Альпина Паблишер, 2020.

ему создать собственное будущее, которое в итоге станет его уникальным достоянием. Я надеюсь, что эта книга займет заслуженное место в непреходящем, вечно живом великом наследии Кови и будет служить людям, помогая им раскрывать свой грандиозный потенциал. И хотя наш отец покинул этот мир, его наследие продолжает жить – жить в духе крещендо.

*Синтия Кови Хэллер*

# Вступление

## Менталитет крещендо

*«Я ушел в лес потому, что хотел жить разумно, иметь дело лишь с важнейшими фактами жизни и попробовать чему-то от нее научиться, чтобы не оказалось перед смертью, что я вовсе не жил. Я не хотел жить подделками вместо жизни – она слишком драгоценна для этого... Я хотел погрузиться в самую суть жизни и добраться до ее сердцевины»<sup>6</sup>.*  
*Генри Дэвид Торо*

Какими вы видите периоды и этапы своей жизни по мере их прохождения? Как будете воспринимать свое уникальное путешествие? Я считаю очень важным заранее разработать план того, как вы будете справляться со взлетами и падениями, успехами и неудачами, радикальными переменами и серьезными потрясениями, с которыми неизбежно столкнетесь на своем жизненном пути. Чтобы создать себе лучшее будущее, необходимо сначала представить, каким оно должно быть.

В этой книге я хочу познакомить вас с мощной идеей, которую я назвал менталитетом крещендо. Жизнь в духе

---

<sup>6</sup> Торо Г. Уолден, или Жизнь в лесу // Пер. с англ. З. Александровой. – М.: АСТ, 2019.

крещендо – это образ мышления и принцип действия, которые могут быть применены на любом жизненном этапе. Это уникальный взгляд на жизнь как на возможность вносить значимый вклад для других людей вкупе с нацеленностью на то, что ждет вас впереди. Он дает новое определение жизненному успеху, отбрасывая его традиционное понимание, которое навязывает нам общество. Я верю, что принятие этого менталитета окажет огромное положительное влияние как на вашу жизнь, так и на жизни окружающих вас людей и даже на все человечество.

В музыке *крещендо* означает постепенное увеличение громкости и интенсивности звука, его непрерывное наполнение силой и энергией. Знак крещендо < с расходящимися, как лучи, линиями символизирует то, что это нарастание может продолжаться до бесконечности. Противоположность крещендо, *диминуэндо*, означает постепенное уменьшение звучности, когда музыка, как показывает символ >, теряет мощь и выразительность, затухает и в конце концов сходит на нет. Жизнь диминуэндо означает, что вы больше не стремитесь расти, учиться новому и развиваться; вы довольствуетесь тем, чего уже достигли, или же и вовсе живете прошлыми неудачами и обрекаете себя на пассивное угасание, переставая вносить значимый вклад и создавать свое будущее.

Когда музыкальное произведение исполняется крещендо, оно не просто становится громче. Нарастание мощи, широ-

ты и богатства звучания достигается благодаря грамотному сочетанию мелодии, гармонии и темпа, что, в свою очередь, основано на базовых правилах высоты тона и ритма, динамики громкости, а также на фундаментальных принципах развертывания музыкальной композиции во времени.

Точно так же менталитет крещендо позволяет нам превратить каждый этап жизни в полнозвучную симфонию, которая гармонично сочетает в себе наши таланты, интересы, важные отношения, убеждения, ценности – все то, что составляет наше «я», – и построена на фундаментальных принципах человеческого существования.

Жить в духе крещендо значит постоянно наращивать свой вклад, учиться новому и расширять свое влияние. Принцип *«ваше самое важное дело всегда впереди»* наделяет вас оптимистичным, проактивным видением будущего: он говорит о том, что вы можете вносить значимый вклад независимо от того, на каком этапе жизни находитесь или что вам пришлось пережить. Только представьте, как изменится ваша жизнь, если вы будете верить в то, что ваш самый важный вклад, ваши величайшие достижения и даже счастье, каково бы ни было ваше прошлое, всегда еще впереди! Подобно тому, как музыка, возникая из звуков, сыгранных или спетых ранее, всегда заставляет нас предвкушать следующие ноту или аккорд, ваша жизнь рождается из прошлого, но развивается в будущем.

Менталитет крещендо не достигается одномоментно,

но становится важной и проактивной частью того, кто вы есть, которая проявляется во всем и в каждый момент вашей жизни. Он побуждает использовать все, что у вас есть, – ваше время, таланты, опыт, ресурсы, страсть, деньги, влияние – чтобы обогащать жизни людей в вашей семье, в вашем районе, в вашем сообществе... и во всем мире.

*«Цель жизни – обнаружить в себе дар.*

*Дело жизни – его развить.*

*Смысл жизни – этот дар отдать».*

*Дэвид Вискотт*

Слова Вискотта<sup>7</sup> могли бы стать главным посланием этой книги. Вы можете сознательно выбрать менталитет, сосредоточенный на том, чтобы учиться и развиваться, проходя через неминуемые взлеты и падения, и постоянно искать возможности вносить свой вклад в жизни людей вокруг вас.

Греческая версия этой философии гласит, что сначала человек должен «познать самого себя», затем «стать хозяином себе», а потом «отдавать себя». Греки подчеркивали важность этой последовательности. Только после того, как вы осознали свою уникальную миссию и жизненную цель, а затем научились управлять своей жизнью благодаря правильным принципам и правильному образу мышления, вы можете эффективно служить другим людям и помогать им открывать их собственную миссию и цель в жизни. Это прино-

---

<sup>7</sup> David S. Viscott, *Finding Your Strength in Difficult Times: A Book of Meditations* (Chicago: Contemporary Books, 1993).

сит чувство подлинного удовлетворения и счастья другим... и себе.

Эта книга разделена на четыре основные части, каждая из которых посвящена одному из поворотных жизненных этапов, когда от вашего выбора зависит, как вы будете жить – крещендо, наращивая звучание и вклад своей жизни, или диминуэндо, угасая и, буквально или образно, исчезая. Аналогично тому, как композиторы и музыканты выражают себя через музыку, которая, какой бы сложной ни была, всегда основана на фундаментальных принципах, мы все должны жить так, чтобы воплощать фундаментальные принципы человеческого поведения и взаимодействия.

## **Часть I. Кризис среднего возраста**

Где вы находитесь по сравнению с тем, где хотели бы быть? Вы не удовлетворены своей жизнью и считаете, что мало чего добились? Готовы опустить руки и признать, что все возможности уже упущены? Это типичные переживания человека среднего возраста. На самом же деле вы, возможно, добились гораздо большего, чем думаете, и преуспеваете в наиболее важных жизненных ролях – просто вы этого не осознаете. А если ваша жизнь действительно нуждается в улучшении, в вашей власти и силах изменить ее и даже построить заново, встав на путь внесения своего вклада и подлинного успеха.

## Часть II. Вершина успеха

Если вы в чем-то добились большого успеха, у вас может возникнуть желание расслабиться и уйти на покой, наслаждаясь заслуженными лаврами. Или, возможно, вы будете придерживаться принципа «Я свое уже отработал!» и считать, что отдали все, на что были способны. Но жизнь в духе крещендо означает, что вы не вглядываетесь в зеркало заднего вида, не живете прошлыми успехами (или неудачами), а *смотрите вперед*, всегда стремясь достичь следующей достойной цели или внести следующий значимый вклад. Ваше самое важное дело и самый захватывающий этап вашей жизни могут быть еще впереди – если вы так решите.

## Часть III. Испытания, меняющие жизнь

Серьезная травма, увольнение, диагностирование неизлечимой болезни, потеря близкого человека – жизнь может подвергнуть нас множеству тяжелых испытаний. В такие моменты, когда вам кажется, что мир вокруг рушится, естественно переоценивать свою жизнь, цели и приоритеты. У вас есть выбор. Признать поражение и сдаться? Или позволить травматичному опыту отныне диктовать, кто вы есть и как вы живете? Или же вы готовы принять вызов и созна-

тельно перестроить свой путь, чтобы продолжать идти вперед и вносить свой значимый вклад?

## **Часть IV. Вторая половина жизни**

Когда вы достигаете пенсионного возраста, который в нашем обществе принято ошибочно называть периодом увядания, вы оказываетесь перед важным выбором: как прожить оставшиеся годы? Можно сосредоточиться на себе и своих проблемах, превратив это время в монотонное и безрадостное доживание. Или же прожить его чрезвычайно продуктивно, оказывая огромное положительное влияние на жизнь тех, кто находится в вашем окружении и за его пределами. Вы можете использовать свой потенциал или растратить его впустую; все зависит от того, решите ли вы, что ваш самый важный вклад еще впереди, – или же все осталось в прошлом.

Вот ключевые принципы менталитета крещендо, которые помогут вам пройти через каждый из этих четырех этапов жизни:

- Жизнь – это миссия, а не карьера.
- Любовь к служению другим.
- Люди важнее вещей.
- Лидерство – это способность передать людям веру в их ценность и потенциал.

- Расширьте свой круг влияния.
- Выберите жизнь крещендо, а не диминуэндо.
- Переходите от работы к внесению вклада.
- Создавайте значимые воспоминания.
- Найдите свою цель.

Несмотря на культурные различия, недопонимание, неравенство возможностей, багаж прошлого и разницу в опыте, у всех нас как членов одной человеческой семьи гораздо больше общего, и это общее намного важнее, чем мы думаем. Если вы отправитесь путешествовать по миру и будете «вглядываться» в людей, вы обнаружите, что все мы по большому счету одинаковы – богатые и бедные, знаменитые и безвестные; все мы стремимся к счастью, разделяем одни и те же ценности, надежды, страхи и мечты. Большинство людей чрезвычайно привязаны к своим семьям и испытывают одинаковую потребность в том, чтобы их понимали, любили и принимали.

Я полностью согласен с тем, что сказал Зиг Зиглар: «Две вещи определяют вас лучше всего: ваше терпение, когда у вас ничего нет, и ваше отношение, когда у вас есть все». То, как вы реагируете на эти противоположные обстоятельства в жизни, – одновременно и вызов, и возможность, что и будет продемонстрировано на страницах этой книги.

Я не верю в циничный взгляд на мир, и, хотя проблемы, с которыми сталкивается человечество, действительно колоссальны и становятся все острее, я оптимистично отно-

шусь к людям. Я считаю, что большинству из них присущи такие замечательные качества, как доброта, порядочность, великодушие, преданность семье и обществу, изобретательность, находчивость, необыкновенная сила духа, выдержка и решительность. Более того, я возлагаю большие надежды на подрастающее поколение. В каждом из вас скрыт поистине огромный потенциал – намного превосходящий все, что вы можете себе представить.

# Часть I

## Кризис середины жизни

*Фермата (итал. fermata – остановка, задержка) – знак, обозначающий паузу неопределенной длины.*

*«Три важнейшие составляющие счастья в жизни – что-то делать, кого-то любить и на что-то надеяться».*  
*Джозеф Addison*

Многие из нас недооценивают свои способности. Главная причина – в неправильном видении самих себя. Такие люди застревают в колее, делают одно и то же одними и теми же способами и никогда не «совершают прорывов», не в силах отбросить собственные и навешанные другими ярлыки. Считая себя заурядными, неспособными на значимые свершения, они формируют заниженные ожидания и превращают их в самоисполняющееся пророчество – обрекая себя на «незначительную» жизнь. В то время как они могли бы вносить ценный вклад и жить наполненной смыслом, счастливой жизнью, эти люди недооценивают себя и низводят до посредственности.

Несмотря на это, глубоко внутри каждого человека живет жажда большего – стремление жить не зря, делать что-

то действительно важное и значимое. Если вы ее чувствуете, будьте благодарны! Любой из нас может принять сознательное решение оставить позади посредственную жизнь, на которую он себя обрек, и начать жить *на полную мощь* – дома, на работе и в обществе.

# Глава 1

## Жизнь – это миссия, а не карьера

*«Нет более великого дара, который вы можете получить или преподнести, чем реализовать свое призвание. Именно для этого вы родились. И только так вы ощущаете себя по-настоящему живыми».*  
*Опра Уинфри*

Классический рождественский фильм «Эта замечательная жизнь» рассказывает важную историю всем, кто когда-либо задавался вопросом: действительно ли наша жизнь имеет смысл? Как вы, вероятно, помните, главный герой Джордж Бейли всю жизнь провел в маленьком городке Бедфорд-Фоллз, работая скромным управляющим небольшого сберегательного банка, созданного его отцом. Накануне Рождества над ним нависает угроза финансового краха, возникающая не по его вине, и Джордж впадает в отчаяние. Не видя надежды на спасение, он собирается покончить с собой, спрыгнув с моста.

Чувствовали ли вы когда-нибудь, подобно Джорджу Бейли, что жизнь проходит мимо, оставляя вас на обочине со всеми вашими мечтами и чаяниями? Вы живете не так, как хотели, а мечтали и вовсе о другом? Вам нечем гордиться на профессиональном поприще, в вашей карьере наступил застой и вы не видите перспектив на будущее? Ваша страсть

к жизни угасает, потому что вы чувствуете разочарование, стали циничнее и потеряли уверенность в том, что способны на что-то большее? Вы, как Джордж Бейли, ищете мост, с которого можно спрыгнуть, сомневаясь, что ваш уход из жизни вообще кто-нибудь заметит?

У этого недуга есть название – кризис среднего возраста. Он может доставлять невыносимые страдания своим жертвам – мужчинам и женщинам в возрасте от 40 до 60 лет, которые считают, что не стали теми, кем хотели, и не достигли того, о чем мечтали. Их мучения часто усугубляются тем, что они сравнивают себя с другими людьми, чья жизнь кажется более правильной и успешной.

На этом критическом этапе жизни люди сталкиваются с множеством разных проблем, например:

- Ваш работодатель не признает или не вознаграждает ваши умения и таланты.

- Вы очень много работаете, но вас все равно недостаточно ценят, и вы задаетесь вопросом, стоит ли карьера таких жертв.

- У вас скучная работа, которая не приносит вам удовлетворения, но вы считаете, что у вас нет выбора.

- Ваш брак или другие важные отношения оказываются на грани краха.

- Вам кажется, что в вашей нынешней жизни подлинная самореализация и счастье невозможны, поэтому задумывае-

тесью о том, не начать ли жизнь с чистого листа.

● Вы не можете поверить, что оказались в той ситуации, в которой сейчас находитесь. Вы думали, что добьетесь гораздо большего успеха в жизни, чем, на ваш взгляд, добились.

«Симптомы» кризиса среднего возраста:

- депрессия, апатия, выгорание;
- отсутствие цели в жизни;
- потеря долгосрочного видения;
- эгоцентрическая слепота по отношению к близким людям;
- поиск искусственной или внешней стимуляции.

Иногда люди буквально теряют голову и совершают эксцентричные поступки, например покупают дорогую броскую машину (чтобы *выглядеть* успешными), бросают стабильную работу и начинают новую рискованную карьеру, вдруг одеваются и ведут себя как подростки или даже увлекаются чем-то экстремальным и опасным.

Хуже всего, когда они просто сбегают, бросая свои семьи, в надежде на то, что новое окружение, новая работа или новые отношения позволят им почувствовать себя моложе и сделают более привлекательным их погрязший в рутине образ самих себя.

Отец моего товарища, разменяв пятый десяток, пережил классический кризис среднего возраста. С разрешения моего друга я делюсь этой историей, рассказанной его словами:

Когда моему отцу исполнилось 43 года, его перевели по службе в другой город в нескольких часах езды от нашего. Маме пришлось оставить любимую работу, а мне с моими младшими братом и сестрой – нашу любимую школу, причем мне – прямо перед выпускным классом. Мы пытались привыкнуть к новому месту, но через некоторое время были вынуждены снова переехать, потому что отец уволился из банка, где проработал много лет, и устроился на другую работу. А еще через несколько месяцев отец пришел к маме и сообщил, что уходит от нее и из семьи – к своей секретарше, которая была на 17 лет моложе его.

Вскоре мы узнали, что отец с новой женой (бывшей секретаршей) переехал в Южную Калифорнию, оставив нашу маму самой разбираться с осколками прежней жизни и с собственным кризисом. Трудно описать нашу боль – разве что назвать ее чудовищной будет близко к правде. Двадцатидвухлетний брак рухнул; мы, трое детей-подростков, столкнулись с полной неопределенностью: лишились отца, чувствовали себя брошенными и не получили этому никаких объяснений. Мы все были глубоко подорваны эмоционально, а наш отец тем временем развлекался на полях для гольфа в окрестностях Сан-Диего со своей молодой женой.

Последствия кризиса среднего возраста, поразившего моего отца, ощущаются и сегодня, 38 лет спустя. Мать, так и не сумев оправиться от потрясения, оставшуюся жизнь прожила одна и умерла довольно молодой. Мы с братом и сестрой страдаем

от неуверенности в себе, сомнений в собственных силах и неспособности реализовать свой жизненный потенциал. Из-за проблем с доверием и близкими отношениями мы сами создаем дисфункциональные семьи и даже разводимся. Конечно, за все эти годы мы неоднократно слышали: «Примите это и двигайтесь дальше». Но это не так просто<sup>8</sup>.

Если вам не нравится жизнь, которую вы ведете, лучший способ изменить ее – взглянуть своим проблемам в лицо, а не бежать от них. Бросив свою семью, вы вряд ли автоматически решите свои проблемы, но при этом причините боль близким людям. Трава редко бывает зеленее в другом месте. Вместо этого начните поливать траву на своем газоне. Гораздо мудрее понять причины своего недовольства жизнью и исправить их, сохранив отношения с теми, кто вас любит.

Давайте вспомним, что же случилось с Джорджем Бейли. К нему посылают ангела Кларенса Одбоди (который никак не может заслужить себе крылья) с заданием убедить Бейли не сводить счеты с жизнью. Когда Джордж в отчаянии восклицает, что предпочел бы никогда не родиться, Кларенс исполняет его желание и показывает ему, какой была бы жизнь в Бедфорд-Фоллз без него.

Без добрых дел и влияния Бейли чудесный городок Бедфорд-Фоллз превратился в мрачный и токсичный Поттерсвилль, где живут озлобленные люди и всем заправляет дви-

---

<sup>8</sup> Из личной беседы с Синтией Кови Хэллер, август 2017 г.

жимый жадностью и жадой власти банкир Генри Поттер.

Потрясенный Джордж горячо молится, прося дать ему еще один шанс на то, чтобы жить дальше и насладиться жизнью, которую он никогда не ценил в полной мере. Его молитва услышана, и он бежит домой ко всем важным для него людям, хотя ему по-прежнему грозит арест за финансовое мошенничество. Но его семья и друзья собирают деньги и спасают его от тюрьмы и разорения, тем самым отблагодарив за то добро, которое Джордж делал для них все эти годы.

«Странно, да? – говорит ему ангел. – Жизнь каждого человека тесно связана с жизнью других людей. Если он уходит, остается зияющая дыра... Видишь, Джордж, ты прожил действительно замечательную жизнь»<sup>9</sup>.

Как и Джордж Бейли, вы можете делать что-то значимое в разных сферах своей жизни, даже не осознавая этого. Истинный успех не всегда бросается в глаза и не всегда соответствует общепринятым представлениям. Вы можете не отвечать ожиданиям других людей, но главное – это преуспевать в своих самых важных ролях.

Хотя мы должны работать, чтобы обеспечивать свои семьи, наша жизненная миссия не сводится к карьере. Важнейшая составляющая менталитета крещендо – не беспокоиться о своей успешности в глазах внешнего мира. Вместо этого мы должны изменить наше понимание успеха и стремиться

---

<sup>9</sup> Фильм «Эта замечательная жизнь», режиссер Фрэнк Капра, *Liberty Films*, 1946.

*оказывать значимое положительное влияние на мир вокруг нас, меняя его к лучшему.*

## **Создавайте свое будущее**

*«Лучший способ предсказать свое будущее – создать его».*

*Авраам Линкольн*

На своих семинарах я часто прошу участников написать собственный некролог. Хотя это задание и кажется странным, оно заставляет людей задуматься о том, чем бы они хотели запомниться, – и затем воплотить это в жизнь. Другими словами, создать собственное лучшее будущее. Тщательно обдумав то, что бы вы хотели услышать о себе на своих похоронах, вы поймете, что означает успех лично для вас.

Если вы готовы предпринять попытку написать свой некролог, найдите спокойное место, где вам никто не будет мешать, и ответьте на следующие вопросы.

- Что бы вы хотели услышать о себе на своих похоронах?
- Каким человеком вы хотите запомниться другим людям?
- Какими вы хотите видеть главные достижения своей жизни?
- Что доставит вам наибольшую радость и удовлетворение, когда вы оглянетесь на прошедшую жизнь?
- Какое наследие вы хотите оставить после себя?

Теперь сравните некролог, о котором (если так можно сказать) вы мечтаете, с тем, как вы живете и что делаете на данном этапе своей жизни. Соответствует ли она тому, какой вы хотели бы увидеть ее в конце пути? Делаете ли вы то, что для вас действительно важно? Приведет ли вас туда, куда вы хотите, жизненный путь, по которому вы сейчас идете? Помните об этих важных вопросах, начните создавать свое будущее: разработайте план, определите свои приоритеты и цели и затем делайте все необходимое для того, чтобы желаемое стало реальностью.

Когда вы смотрите на себя и свою жизнь на этом критическом этапе среднего возраста, не забывайте о двух ключевых принципах менталитета крещендо.

**Во-первых, определите, что такое истинный успех лично для вас, не сравнивая себя с другими людьми, – и работайте над тем, чтобы преуспеть в самых важных для вас ролях!**

**Во-вторых, определите, что вы хотите изменить в своей жизни, и – смело, упорно и проактивно – добивайтесь этих позитивных изменений!**

## **Выберите правильные критерии**

Что бы вы о себе ни думали, как бы трудно вам ни было, в вашей власти выбирать, как реагировать на обстоятельства вашей жизни. Неэффективные люди перекладывают от-

ветственность на других или внешние причины, обвиняя их в том, что они не могут добиться успеха. Такого рода менталитет не принесет никаких улучшений.

Проактивные люди говорят: «Я знаю, что у меня есть такие сценарии, но я – это не они. Я могу их переписать. Я не обречен быть жертвой условий и ограничений. Я могу выбирать свою реакцию на любую ситуацию. Мое поведение зависит от моих решений».

Своим лидерством и личным примером Махатма Ганди учил, что человек должен использовать все возможности для того, чтобы постоянно развиваться и совершенствоваться: «Живи так, будто завтра умрешь. Учись так, будто будешь жить вечно».

Мой друг, чью историю я рассказал выше, показывает нам пример того, как можно сознательно изменить свою жизнь в положительную сторону. Он не может изменить поступок отца, бросившего их семью больше 30 лет назад. Но он может извлечь из этого урок, отказаться быть жертвой своего прошлого и сделать в отношении собственной семьи другой выбор. И в итоге он вступил именно на этот путь.

Мой товарищ прервал на себе цепочку деструктивного поведения. Он понял, что его поведение всецело зависит от решений, которые принимает он сам, а не от каких-либо обстоятельств, и стал так называемым лидером изменений (о том, кто такой лидер изменений, мы поговорим чуть дальше). Он решил не повторять в своей семье тот же разрушительный

сценарий, а вместо этого передать своим детям любовь, верность и ответственность. Хотя очевидно, что он не может полностью избавиться от багажа своего болезненного прошлого, но с помощью сознательных усилий и самоконтроля не позволяет этому прошлому определять свое настоящее. Благодаря этому он и его жена сумели создать новую прекрасную и успешную семейную культуру.

Моему другу кажется, что он не построил такую успешную карьеру, о которой мечтал. Но, с моей точки зрения, его жизнь – это грандиозная история успеха. Он преодолел пережитую тяжелую травму и создал крепкую, любящую семью с шестью детьми. Насколько непохожее наследие он им оставляет! Что может быть успешнее?

Если вы чувствуете, что переживаете кризис среднего возраста или застряли в «фермате» – паузе неопределенной длины, не паникуйте, сбегая куда глаза глядят. Используйте дар осознанности: абстрагируйтесь от нынешнего состояния и посмотрите на свою жизнь со стороны. Признайте, что только от вас зависит, где вы окажетесь в будущем.

В этой свободе выбора собственных реакций, решений и поступков кроется ваша главная сила, которая дает вам возможность расти, идти своим путем и создавать собственное счастливое будущее.

*«Вам суждено стать только тем человеком, которым вы решили стать».*

*Ральф Уолдо Эмерсон*

Я вспоминаю случай, как одного человека на встрече с видным общественным лидером попросили рассказать о себе. Он смущенно ответил:

Не могу сказать, что я добился в жизни больших успехов. У меня всегда была достойная работа, но выдающейся карьеры я не сделал, много денег не заработал. Меня мало кто знает за пределами моего ближайшего окружения. Мы всегда жили скромно, в небольшом доме.

Но моя величайшая радость в жизни – это моя прекрасная жена и пятеро детей, которыми я очень горжусь. Недавно женился наш младший сын. И мы с женой счастливы, что все они выросли ответственными, самостоятельными и заботливыми людьми. Они любят своих детей и учат их только хорошему. Мы благодарны за такую прекрасную семью. Но... что касается моей карьеры и других достижений, то тут мне нечем гордиться, и иногда я задаюсь вопросом: а что значимого я сделал в своей жизни?

В ответ его именитый собеседник удивленно воскликнул: *«Да это одна из величайших историй успеха, которую я когда-либо слышал! Это большая редкость!»* Тот человек был подобен «рыбе, которая замечает воду последней»<sup>10</sup>: он был настолько погружен в стихию своего семейного счастья, что

---

<sup>10</sup> Отсылка к французской поговорке «Рыба замечает воду последней». Для рыбы вода – это данность. Это среда ее обитания. Рыба настолько связана с водой, что не осознает ее существования до тех пор, пока вода не загрязнится или не исчезнет.

совершенно его не замечал. Он добился успеха в самом важном, что только может быть в этой жизни, но не осознавал этого. В нашем обществе под успехом принято понимать богатство, высокое положение, впечатляющую карьеру или популярность, и по этим меркам этот человек не был успешен. Но эта книга определяет успех совсем по-другому.

В своей песне «Не пропусти жизнь» (Don't Miss Your Life) Фил Вэссэр рассказывает именно о том, что люди часто трагят свою жизнь на неважные вещи:

*Летя в самолете на Западное побережье,  
Разложив перед собой ноутбук и бумаги,  
Я спешил доделать работу к сроку,  
Когда ко мне обратился пожилой сосед:  
«Извини, что мешаю, мой занятой друг,  
Но 30 лет назад я был таким же, как ты.  
Я заработал кучу денег, сделал карьеру,  
Я был суперменом, но какой в этом толк?  
Я пропустил первые шаги моей дочки.  
Когда сын играл капитана Крюка в «Питере Пэне»,  
Я был в Нью-Йорке: «Извини, сынок, папа должен  
работать».  
Я пропустил танец отца и дочери,  
И первый хоум-ран сына.  
Эти моменты ушли, и второго шанса не будет.  
А теперь уже слишком поздно.  
Успех и богатство обходятся дорого,*

*Не пропусти свою жизнь, сынок»<sup>11</sup>.*

Какое пронзительное напоминание об одной из самых важных ролей в нашей жизни – роли родителей, будь то биологических или приемных! Не пропустите свою *настоящую жизнь* – ту, которая приносит непреходящую радость благодаря времени, проведенному с теми, кого вы любите.

Разумеется, работа важна, чтобы обеспечивать свою семью средствами к существованию и возможностями. Но нужно осознавать, что жить в духе крещендо означает не жертвовать важными отношениями и драгоценным общением с самыми любимыми людьми ради временных вещей, которые, как оказывается в итоге, не имеют никакой ценности.

Когда человек сталкивается со смертельной болезнью, больше всего он сожалеет о том, что не сможет провести больше времени с теми, кого любит. Попробуйте такой эксперимент: заговорите с кем-нибудь о его семье, и вы мгновенно увидите, как человек теплеет, услышите нежность в его голосе. Я обнаружил, что эта глубокая связь универсальна.

Клейтон Кристенсен, уважаемый профессор Гарвардского университета и мой друг, написал книгу, в которой задает наводящий на размышления вопрос: «По каким критери-

---

<sup>11</sup> Vassar, Phil, "Don't Miss Your Life", RodeoWave Entertainment, <http://lyricsmode.com>, 2012.

ям вы оцениваете свою жизнь?» Он рассказывает, что после окончания Гарвардской школы бизнеса в 1979 г. его товарищи по выпуску вышли в большой мир, мечтая добиться успеха во всем. Пять лет спустя большинство из них уже состояли в браке, растили детей, начали собственный бизнес и зарабатывали первые деньги. Когда они собрались через 10, а затем через 15 лет после выпуска, большинство из них руководили успешными компаниями и стали очень богатыми людьми.

Но Клейтон был шокирован, узнав, что многие из его бывших сокурсников развелись и были несчастливы в личной жизни. Они не принимали участия в воспитании своих детей, а когда те повзрослели и разъехались, отношения с ними и вовсе свелись к минимуму. Клейтон осознал, что успех в бизнесе далеко не всегда приносит счастье семье, вместе с которой человек начал этот путь:

Могу поклясться, что по окончании Гарварда никто из моих товарищей не мечтал «развестись и вырастить своих детей чужими людьми». И все же поразительно многие сделали именно это. Почему? Потому что они не осознавали свою главную цель в жизни, когда решали, на что потратить время, таланты и энергию.

Клейтон считает, что в жизни важно «выбрать правильные критерии»:

Преуспеть в том деле, в котором вы хотите добиться успеха, действительно важно, но не это должно стать

главным мерилom вашей жизни... Слишком часто мы измеряем успех нашими достижениями в карьере. Но как сделать так, чтобы на этом пути мы не отступили от важных человеческих ценностей?<sup>12</sup>

Мой дед Стивен Ричардс был в равной мере успешен и в личной, и в общественной жизни. И, пожалуй, ничто из того, чему он учил, не оказало на меня большего влияния, чем мощный принцип: *«Жизнь – это миссия, а не карьера»*.

По мере того как мы раскрываем и учимся использовать наши навыки, убеждения, таланты, страсть, способности, время и ресурсы – все то, что мы есть, – мы в конечном счете приходим к пониманию нашей уникальной миссии. Внимательно прислушиваясь к голосу своей совести и следуя ее зову, мы начинаем все лучше осознавать, что мы должны делать. Ответ рождается сам собой.

Это означает, что вы не позволяете социальным сетям, индустрии развлечений, хорошему знакомому, соседу, продавцу из ближайшего магазина или своему косметологу диктовать вам, что такое успех. Он у всех разный. Вы должны согласовать свое видение успешности со своими ценностями. И сохранять цельность, оставаясь верными себе.

Существуют определенные универсальные принципы, которые признают и принимают большинство людей независимо от культуры и географии: честность, справедливость, порядочность, верность, уважение, неподкупность и другие.

---

<sup>12</sup> Кристинсен Клейтон, <http://hbr.org/2010/how-will-you-measure-your-life>.

Подобно истинному северу<sup>13</sup>, на который указывает компас, эти принципы отражают объективные и естественные законы человеческого бытия, а не субъективные внутренние ценности.

Ваш внутренний компас указывает вам направление, задает цель, видение, перспективу и обеспечивает баланс. Чем больше наши личные ценности соответствуют общечеловеческим принципам, тем более правильным и плодотворным путем мы идем. Этот компас помогает нам не потеряться, не сбиться с пути и не попасть в ловушку противоречивых голосов и смыслов.

Вы должны осознать свою цель и миссию в отношении семьи, работы, сообщества и любых других ролей, которые вы играете. И жить в соответствии с ними. Ваш моральный компас должен указывать вам верное направление в периоды взлетов и падений и особенно на непростом этапе среднего возраста.

Жить в соответствии с менталитетом крещендо означает, что вы способны взять под контроль все происходящее с вами и реагировать на это так, чтобы менять свою жизненную ситуацию к лучшему. Это убежденность в том, что вам под силу сделать позитивный выбор и превратить кризис и застой среднего возраста в полноценную жизнь в постоян-

---

<sup>13</sup> На самом деле компас указывает не на истинный север, а на магнитный. Истинный север – это географический полюс, и он не совпадает с магнитным. Здесь термин «истинный север» используется как устойчивая метафора. – *Прим. ред.*

ном развитии.

*«Жизнь состоит не в том, чтобы найти себя.  
Жизнь состоит в том, чтобы создать себя».*

*Бернард Шоу*

Вера в то, что *ваше самое важное дело всегда впереди*, подарит вам мотивацию продолжать идти вперед, учиться, меняться и адаптироваться к новым вызовам, преодолевая временные неудачи. Такие убеждения вкупе с проактивностью помогут вам снова взять штурвал жизни в свои руки и направить ее по новому захватывающему курсу... в среднем возрасте и в любом другом.

Если вы переживаете кризис среднего возраста, принятие этой парадигмы играет ключевую роль. Как показывает мой опыт, если вы хотите внести в жизнь небольшие коррективы, нужно пересмотреть свое отношение к ней. *Но если вы желаете действительно значимых, фундаментальных перемен, необходимо изменить парадигму.*

# 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.