

БЕНЖАМИН ХАРДИ
автор бестселлера «Сила воли не работает»

БУДУЩИЙ

как начать
выполнять
данные себе
обещания



Бенжамин Харди
Будущий я. Как
начать выполнять
данные себе обещания
Серия «Хиты саморазвития»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69879148

*Будущий я: как начать выполнять данные себе обещания / Бенжамин Харди ; [перевод с английского Е. В. Фёдоровой].: Эксмо; Москва; 2023
ISBN 978-5-04-194633-3*

Аннотация

Эта книга предлагает надежный способ стать в будущем тем, кем вы мечтаете. Человеком, который купит все запланированные дома, дачи, машины. Построит доверительные отношения с партнером. Найдет дело жизни и преуспеет в нем. Отпустит обиды и залечит травмы. Автор книги – Бенжамин Харди, доктор философии, психолог и автор бестселлера «Сила воли не работает», считает, что помочь в этом могут регулярные послания самому себе из настоящего в будущее.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение	6
Сдвиг в науке	10
Будь «будущим собой» прямо сейчас	23
Обещание этой книги	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Бенжамин Харди Будущий я: как начать выполнять данные себе обещания

Посвящается моей семье:

*Филиппу Харди и Сьюзан Найт, Тревору и
Джейкобу Харди, Лорен Харди, Калебу, Джордану,
Логану, Зоре, Фиби и Рексу*

*«Быть или не быть?
Вот в чем вопрос!»*

Уильям Шекспир, Гамлет

BE YOUR FUTURE SELF NOW

© 2022 Dr. Benjamin Hardy

Published in 2021 by Hay House Inc.



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Фёдорова Е. В., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Введение

Психологическая революция

*«Осознайте, кем вы хотите быть, и это будет
вашим спасением от реальности».*
Невилл Годдард

Однажды вечером вместо того, чтобы готовиться к тесту по истории, 17-летний Джимми Дональдсон одно за другим снял четыре видео для своего канала MrBeast на YouTube. Он уже больше трех лет активно создавал контент для видеохостинга, но эти ролики были совсем другими. В этот раз он не комментировал видеоигры и не обсуждал жизнь известных блогеров. Теперь парень решил поделиться с аудиторией своими откровенными размышлениями.

В первом видео Джимми разговаривал с «будущим собой» через полгода. Во втором видео он разговаривал с «будущим собой» через год. В третьем ролике он обратился к «будущему себе», но уже через пять лет. А в четвертом через десять лет.

Каждое видео длилось всего около двух минут. Казалось бы, в них не было ничего особенного, но ролики стали знаковыми в жизни Джимми и даже переломными. Он абсолютно откровенно говорил о том, чего он хотел и чего ожидал от самого себя в будущем. Вместо того чтобы опубликовать все

видео сразу, он запланировал их выход через шесть месяцев, год, пять лет и десять лет.

Первое видео началось с того, что Джимми показал экран своего компьютера с актуальной на тот момент статистикой канала. После этого он начал свой монолог:

«Что бы я хотел сказать самому себе через шесть месяцев? Надеюсь, тебя все еще будут смотреть каждый день. Надеюсь, у тебя будет по меньшей мере 15 000 подписчиков. Будет ужасно неловко, если вас столько не наберется, говорит он своей аудитории. ...Сейчас я действительно получаю удовольствие от своего контента на платформе. Надеюсь, что в будущем мне он не разонравится».

Теперь Джимми наконец-то отважился на свои мечты. Через несколько лет он стал интернет-сенсацией и заработал сотни миллионов долларов. Расскажите всем о «будущем себе» и вы тут же перестанете жить в соответствии со своим прошлым.

Психология и намерения MrBeast изменились в ту самую ночь, когда он забил на тест по истории и показал зрителям свое «будущее я». Джимми эволюционировал в желанного «будущего себя». Его эксперименты стали более смелыми. Его росту также способствовали спонсорские донаты.

Сначала он снял видео, в котором дал бездомному 10 000 долларов. Затем опубликовал кадр, где дает разносчикам пиццы чаевые в размере 10 000 долларов и смеется над их переизбытком эмоций. В тот момент он обнимает пожи-

лого человека, который сквозь слезы говорит о том, как эти деньги важны для него и его жены.

К моменту выхода его третьего ролика о «будущем себе» MrBeast стал самым быстрорастущим каналом на YouTube. У него было уже *более 40 миллионов подписчиков*. Его имя стало нарицательным. Джимми управлял бизнесом с командой из более чем 30 человек и годовым доходом более 100 миллионов долларов.

Позже Джимми опубликовал ролик, который был еще более вдумчивым, чем его разговоры с «будущим собой» через полгода и через год. В нем он показал 17-летнего себя, рассуждавшего о судьбе канала через пять лет. Его пугала мысль о том, что с ним может что-то случиться до того, как выйдет это видео. После этих размышлений он начинает серьезнее рассуждать на тему «будущего себя».

Эта книга была написана в декабре 2021 года, спустя совсем немного времени после того как видео MrBeast «Привет, Я через пять лет» было опубликовано. Сейчас у Джимми более 82 миллионов подписчиков. А его выходки становятся все более дерзкими. Существуют ли методы, которые могут помочь добиваться похожих результатов? Ответ весьма интригующий *безусловно, да*.

Последние исследования в области психологии дают чрезвычайно простое объяснение удивительной трансформации MrBeast. Вы можете использовать те же методы для достижения желаемых результатов и изменений в собственной жизни.

ни. А эта книга покажет вам, как именно это сделать!

Сдвиг в науке

«В истории психологии большую часть времени люди и животные были движимы прошлым».

Мартин Селигман и др.

С конца 1800-х до конца 1900-х годов психология как наука была сосредоточена в основном на изучении патологий и поиске методов, которые помогли бы бороться с опасными явлениями, например депрессией и самоубийствами. Тогда наука предполагала, что человек является прямым побочным продуктом своего прошлого. Эта точка зрения известна как детерминизм. Считалось, что человеческое поведение можно объяснить благодаря эффекту домино одно событие неизбежно приводит к другим по принципу падения костяшек домино.

На самом деле людьми не управляет прошлое. Нами движет будущее, которому мы преданы

«Домино» прошлых событий диктует, кто вы и что сейчас делаете. Человек не может этому помешать есть только стимул и ответная реакция. Другими словами, в соответствии с детерминизмом, ваша сегодняшняя жизнь это вторичный синтез вашего прошлого.

Детерминизм был преобладающей точкой зрения, несмотря на то что эта точка зрения является чрезвычайно ограни-

чивающей и негативной. Если у человека много проблем, то эти проблемы можно объяснить только его прошлым. И к сожалению, главной целью психологии было просто объяснить проблемы, а не решить их.

В 1990-х годах группа революционных психологов, которые называли себя «положительными психологами», подвергла сомнению эти основные догмы психологии. Они задавались вопросами другого рода и проводили эксперименты в попытке разобраться, что же делает человека счастливым, здоровым и успешным.

Наряду с прорывами в сферах нейробиологии и технологии, подобного рода исследования дали ученым новое понимание того, что делает человека самим собой. Результаты современных исследований противоречат ранее существовавшим убеждениям.

Исследования показывают, что прошлое человека не движет им и не диктует его действия и поведение. Скорее наоборот именно будущее тянет нас вперед.

Будучи людьми, мы обладаем уникальной характеристикой, которой нет ни у одного другого вида на планете. Люди способны не только думать о будущем, но и создавать бесчисленное множество возможных сценариев собственного будущего. Кроме того, люди способны глубоко обдумывать свои возможные перспективы.

Например, перед вами может быть множество возможных перспективных вариантов устроиться на новую работу или

остаться на прежней, переехать в другую страну или жить там, где живете сейчас. У нас есть сотни потенциальных вариантов будущего, которые мы могли бы реализовать, и бесчисленное количество решений насчет своей жизни, которые могли бы принять. Мы размышляем об этих вариантах и в конечном итоге принимаем решение, в каком направлении будем двигаться.

Психологи называют эту уникальную человеческую способность *проспекцией*¹. Мы, люди, движимы возможными перспективами будущего.

Перспективы основаны на телеологическом взгляде на мир, согласно которому человеческое поведение движимо целями краткосрочными или долгосрочными.

С этой точки зрения, *у каждого человеческого действия есть назначение*. Другое слово, которое мы можем здесь использовать, это **цель**. Вся человеческая деятельность ориентирована на достижение цели, даже если она поставлена человеком неосознанно.

Возьмите, к примеру, прогулку к холодильнику за едой. Это поведение определяется целью: мы удовлетворяем голод, пытаемся отвлечься от чего-то или потакаем своим слабостям. Какой бы ни была цель, она ведет нас к холодильнику.

Еще один пример посещение школы. Ведь дети ходят в школу не просто так. У каждого конкретного ученика свои

¹ Взгляд в будущее, опережение событий.

цели. Один ученик в будущем хочет поступить в колледж. Другой ходит в школу, потому что его заставляют родители, а ему просто не нужны неприятности. Несмотря на то что внутренние причины для пребывания в классе у них разные, оба ученика находятся там, только чтобы удовлетворить конечную цель.

И даже если мотивация ученика бессознательная или не особенно вдохновляющая, она имеет право на существование. Потребление наркотиков или зависание в социальных сетях возникают тоже из-за необходимости добиться какой-то цели, даже если целью является всего лишь немедленное получение удовольствия или побег от проблем.

Вот несколько вопросов, которые вы можете себе задать:

- Какова причина или цель моей активности?
- Какую пользу я от нее получаю?
- Куда ведет меня такая активность?

Существует три уровня для понимания каждого конкретного действия или события:

1. Что?
2. Как?
3. Почему?

Первый уровень умение объяснить, что произошло, например: он ходил в школу. Второй уровень возможность объяснить, каким образом что-то произошло. В этом случае можно сказать: родители привезли его в школу. Третий уровень это возможность объяснить, почему все это произошло.

Это «почему» и есть причина или цель их действий.

Важно понимать, что «почему» является самой глубокой и мощной формой познания, так как именно «почему» определяет, «что» и «как» происходит. Когда вы понимаете, почему фондовый рынок растет или падает, принятие обоснованных решений в сфере инвестиций становится проще. Когда вы понимаете, почему человек делает то, что делает, его поведение приобретает больший смысл.

За человеческим поведением всегда стоит какая-то цель. На каждое человеческое действие есть своя причина. Чем более сознательно и четко вы подходите к своей цели, тем организованнее становится ваше «как». Ваше поведение следует за вашей мотивацией. Без осознанной цели «как» становится противоречивым и хаотичным.

Все цели или мотивации можно разделить на две категории: *подходы* и *способы избегания*. Они либо приближают вас к желаемому, либо помогают избежать чего-то.

80 % людей, как правило, движимы страхом или избеганием, в то время как 20 % действуют, ведомые мужеством, и приближаются к своим целям. Доктор Дэвид Хокинс объясняет:

«Рекламная индустрия играет с нашими страхами, чтобы продавать нам товары. Если наша скорбь обычно связана с прошлым, то страх относится к будущему. В повседневной жизни страх приобретает формы беспокойства, тревоги или паники».

И мотивации подхода, и мотивации избегания это цели. Например, когда вы ходите на работу, чтобы оплачивать свою квартиру, то ваша цель связана с избеганием. А если вы хотите получить повышение, то с подходом.

Ваша причина или цель положительная или отрицательная, появившаяся как подход или как способ избегания, управляет вашими мыслями, энергией и действиями.

В любом случае, люди действуют основываясь на собственных представлениях о будущем. Это может быть будущее, которого мы пытаемся избежать, или будущее, которое мы пытаемся создать. То, которое наступит через секунды или десятилетия.

В первую очередь нами движет страх, и, кроме того, среднестатистический человек руководствуется в основном краткосрочными целями. Например, зависнуть в социальных сетях вместо того, чтобы работать, дожить до конца рабочего дня или до выходных, оплатить счета.

Рэпер и бизнес-магнат 5 °Cent и писатель Роберт Грин в своей книге «Пятидесятый закон» говорят:

«Мы рациональные и сознательные существа. По своей природе мы не можем не думать о будущем. Но большинство людей из-за страха ограничивают свой взгляд в будущее очень узким диапазоном. Их мысли заняты завтрашним днем, тем, что случится через несколько недель, или, возможно, у них есть очень туманный план на ближайшие месяцы. Мы постоянно сталкиваемся с таким количеством труд-

ностей, что упускаем возможность заглядывать дальше. Это закон власти. Однако, чем дальше и внимательнее мы всматриваемся в свое будущее, тем больше становится наша способность формировать его в соответствии со своими желаниями».

Когда сознание ведомо страхом, то оно находится в более низком состоянии, чем, когда им управляют смелость и цель. Для перехода от страха к принятию, смелости и любви, как и для мотивации к действию необходимо значительное эмоциональное развитие.

Некоторые психологи считают, что люди в принципе недостаточно развиты, чтобы эффективно думать на годы или десятилетия вперед. Наши предки, охотники и собиратели, не планировали уход на пенсию в 65 лет. Зато они разрабатывали стратегию, как достать еду для следующего приема пищи или избежать того, чтобы стать обедом для хищника.

Есть еще одно доказательство того, что люди редко пытаются думать наперед. Предположим, что средний возраст американца, планирующего выход на пенсию, составляет 27 лет. За следующие почти 40 лет их пенсионные составят 107 000 долларов. И как бы здорово эта цифра не звучала для 27-летнего, по факту это всего 310 долларов в месяц после выхода на пенсию.

Упс!

Поведением большинства людей управляют краткосрочные вознаграждения и срочные дела

Еще одной причиной, по которой люди, вероятно, с трудом обдумывают и вырабатывают стратегию долгосрочного будущего, является то, что за последние 150 лет средняя продолжительность жизни увеличилась почти в два раза.

В 1860 году средняя продолжительность жизни в Америке составляла 39 лет. Теперь нам нужно продумать 80 лет своей жизни. А ведь это очень большой срок. Многие вещи работают против нас, мешая нам быть эффективными в долгосрочной перспективе. Переход от краткосрочных целей, основанных на страхе, к долгосрочным, основанным на любви, это путь к успешной и счастливой жизни. Ваш взгляд на «будущего себя» это компас, который укажет верный путь.

Все это приводит нас к растущему числу исследований на темы перспективы, идентичности и «будущего себя». Все больше психологов фокусируют свои исследования на важности взгляда человека на собственное будущее.

Выступления многих именитых психологов на конференции TED направлены на важность связи человека с «будущим собой».

Давайте рассмотрим некоторые выступления на эту тему за последние годы:

- Психология «будущего себя».
- Битва между «будущим и настоящим собой».
- Основные вопросы, которые нужно задать «будущему себе».
- Путешествие к «будущему себе».

- Руководство от «будущего себя».
- Поздоровайтесь с «будущим собой».
- Как мы можем помочь «будущему себе»?
- Заранее подумайте о «будущем себе».
- Как превратить «настоящего себя» в «будущего себя»?
- Испытай «будущего себя».
- Как стать «будущим собой»?

По мере того как наука о перспекции и «будущем себе» продолжает развиваться и становиться все более привлекательной отраслью знаний, начинают разрабатываться программы коучинга и медитаций о «будущем себе».

Тем не менее, до сих пор не было выпущено ни одной значительной книги на эту тему. Наука о перспекции еще очень молода, а исследования среди психологов пока только набирают обороты. Эта отрасль знаний будет активно развиваться в течение как минимум следующих двух десятилетий. И здесь вы узнаете о последних научных достижениях в области изучения «будущего себя».

В этой действительно дельной книге вы узнаете:

- что такое концепция «будущего себя»;
- как применить эту концепцию в собственной жизни;
- как превзойти «будущего себя» и выйти за пределы своих фантазий, что инстинктивно сделал MrBeast.

Качество взаимодействия с «будущим собой» уже сейчас

определяет качество вашей жизни и поведение. Исследования четко показывают, что чем больше вы связаны со своим «будущим я», тем мудрее решения, которые вы принимаете здесь и сейчас. Задумываясь о «будущем себе», вы с большей вероятностью будете инвестировать в свое будущее и «обречете» себя на добротную пенсию или правильный образ жизни, а не на страдания или провал.

Концепция «будущий я» проста, но практикуют ее нечасто. Она помогает принимать качественные решения и понимать, куда они вас приведут. Ваши решения и действия будут лучшими, если будут ориентированы на достижение ваших собственных желаний.

Начните с того, что вы хотите, и работайте в обратном направлении. Думайте исходя из вашей цели. Ваш мозг уже сейчас делает это автоматически.

Нейробиологи считают, что мозг по своей сути «машина предсказаний», изменяющая наше поведение так, чтобы мы пришли к ожидаемому будущему. В таком случае обучение это процесс обновления и улучшения прогнозов нашего мозга.

Чем яснее вы понимаете, в каком направлении хотите двигаться, тем меньше отвлекаетесь на бесконечное количество вариантов. Когда вы не связаны с «будущим собой», вы преследуете краткосрочные цели, что часто приводит к низкому качеству поведения в настоящем. Для большинства людей руководствоваться прежде всего краткосрочными целя-

ми, не думая о долгосрочных последствиях норма.

Это обыгрывается в эпизоде мультсериала «Симпсоны» «ДеньгоБарт». Безответственный отец Гомер уклоняется от своих обязанностей, все время напиваясь.

«Когда-нибудь твои дети съедут и ты пожалеешь, что не проводил с ними больше времени», пытается вразумить героя его жена, Мардж.

«Это проблема будущего Гомера, говорит персонаж, покачивая головой. Ух и не завидую я этому парню!» Гомер наливает водку в банку из-под майонеза, выпивает ее залпом и падает с сердечным приступом.

Мы смеемся над Гомером, потому что в глубине души знаем, что мы такие же, как он. Может, мы и не предпочитаем майонез и водку своим детям, но мы осознанно оставляем решение проблем «будущему себе».

В 1990-х годах на «Позднем шоу с Дэвидом Леттерманом» комик Джерри Сайнфелд обсуждал эту ситуацию:

«Я видел одну рекламу. Там обещали: “Никаких платежей до июня

Люди такие: “О, июнь! Он никогда не наступит Они покупают вещи и говорят себе: “К июню деньги будут

Я поступаю с собой точно так же. Иногда поздно ночью, я думаю: “Сегодня отличная ночь, я совсем не хочу спать! Я Ночной Парень! А как же вставать после пяти часов сна? Ну это проблема Утреннего Парня! Пусть он и беспокоится! А я буду веселиться всю ночь. У меня вечеринка! И потом ты

просыпаетесь после пяти часов сна! Раздраженный, уставший!

Ночной парень в два счета побеждает Утреннего Парня. А тот ничего не может сделать, чтобы отомстить. Единственное, что может сделать Утренний Парень, так это проспать работу и в результате потерять ее, чтобы у Ночного парня не осталось денег на вечеринки!» Леттерман рассмеялся и ответил: «Шикарно! Вы точно сформулировали всю двойственность современной американской жизни».

Так как мы оторваны от «будущих себя», то выбираем быстрые цели или приливы дофамина. В итоге это дорого обходится нашему «будущему я». Психолог из Гарварда, доктор Дэниел Гилберт, задался вопросом: «Почему мы склонны принимать решения, о которых “будущий я” пожалеет?»

Важный вывод, кажущийся нелогичным чем больше вы связаны со своим «будущим я», тем лучше вы живете в настоящем.

- Не прошлое, а именно будущее движет действиями и поведением человека.
- Все цели можно разделить на две категории: поиск подхода и избегание.
- Выстроив связь со своим «будущим я», вы сможете принять, оценить и полюбить настоящее.
- Связь с «будущим я» создает смысл и цель в настоящем.
- Чем крепче ваша связь с «будущим я», тем лучше и мудрее ваши сегодняшние решения.

Связь с «будущим я» делает вас счастливым и успешным. Эта связь улучшает ваше настоящее. Вы действительно оцените эту неисчерпаемую золотую жилу жизнь. Ваша связь с будущим это гарантия вашей сегодняшней продуктивности.

Будь «будущим собой» прямо сейчас

Однажды возвращаясь домой после работы я почувствовал жуткую усталость. Обычно после долгого дня дома я просто отдыхаю. Но именно в тот день я начал писать эту книгу и размышлять над исследованием «будущего себя».

Как я могу использовать все то, чему научился, чтобы быть хорошим мужем? Как «будущий я» может помочь мне стать лучшим отцом для своих шести энергичных детей, которые жаждут моего внимания, когда я возвращаюсь с работы?

Стыдно признаться, но я осознал, что довольно часто не уделял семье должного времени. Как только я добрался до своего района, то съехал на обочину и попытался представить, каким человеком я хочу быть, когда вернусь домой. Я размышлял о «будущем себе». Когда я буду на 20 лет старше, когда мне будет 53, когда шестеро моих детей вырастут и уедут из родительского дома. Сидя в припаркованной машине, я спросил себя: «Что бы чувствовал “будущий я что бы делал 53-летний я, если бы у него остался только один сегодняшний день?» На ум пришла цитата Виктора Франкла, австрийского психиатра, пережившего Холокост:

«Живи так, как будто ты живешь уже во второй раз. Так, будто в первый раз ты поступил так же неправильно, как собираешься поступить прямо сейчас!»

Мне кажется, что нет ничего, что могло бы стимулировать чувство ответственности больше, чем это изречение. Оно побуждает человека представить, что настоящее это прошлое, которое он все еще может изменить. Я решил воплотить в жизнь идею Франкла. Я решил прожить остаток дня так, словно я был «будущим собой» и вернулся назад во времени. Когда я въехал к себе во двор, меня встретила трехлетняя Фиби.

«Папа!» от радости она прыгала вокруг меня. Наблюдая за своей красивой и остроумной дочерью, я знал, что «будущий я» через 20 лет отдал бы все, чтобы вновь пережить этот момент.

«Будущий я» видел этот момент совсем не так, как я в настоящем. В этот момент я очень растрогался от того, как сильно я любил ее. Она прекрасный дар, посланный мне Богом.

Я выпрыгнул из машины и обнял Фиби так, будто не видел ее 20 лет.

«Ты хочешь, чтобы я догнал тебя?»

«Да!» она спрыгнула с моих рук, хихикая. Я погнался за ней по кварталу, а когда поймал, то крепко прижал к себе. *И это моя жизнь? Как же мне так повезло?*

Взаимодействие с «будущим собой» – секрет, благодаря которому вы научитесь жить настоящим

Я взглянул на свой район и улицу по-другому. Меня захлестнуло чувство почтения ко всему увиденному. Я понял,

что стою на святой земле.

Поиграв с Фиби, счастливый я сделал селфи, чтобы навсегда запомнить время, когда «будущий я» играл со своей маленькой дочуркой.

Мы с Фиби зашли в дом, где мои старшие дети спорили как все нормальные и энергичные дети. На кухне Лорен старательно готовила ужин, помогая малышам Рексу и Зораху.

В любой другой день, я бы прикрикнул на детей и разнял их. Или я мог бы просто отключиться от происходящего. Но в этот день я держал в памяти «будущего себя» и моя семья казалась мне еще более важной, чем обычно. Разбросанные по дому игрушки меня вовсе не расстроили. Этот беспорядок меня даже порадовал.

Меня радовали школьные тетради, которые валялись на кухонном столе. Мне понравилось наблюдать за тем, как мои дети играют друг с другом. А моя жена Лоренкакая красавица! У меня аж дух захватило! *Как, черт возьми, мне досталась эта замечательная жизнь?*

Вместо того чтобы раздражаться, я открыл для себя, что оказывается очень люблю подшучивать над своими детьми-подростками. Для «будущего меня» этим троим было уже за 30. Что бы сказал «будущий я», если бы они зашли в родительский дом всего на пять минут? Я бы промолчал. Я бы слушал их и учился, осознавая, какими чудесными они выросли.

Я словно вытащил чертову вату из своих ушей и заткнул

ей свой рот.

Я слушал.

Я был вовлеченным.

Я смеялся.

Я любил.

Я чувствовал нашу связь.

Я ощутил всю мощь и глубину этой перемены. То, что обычно меня разочаровывало, теперь казалось совершенно незначительным, а то, что раздражало, вдруг полюбилось. Я не только чувствовал себя заинтересованным и вовлеченным, все, что делал, я делал с большей добротой, мудростью и верой в будущее. Оказалось, что «будущий я» справляется с моей жизнью иначе и лучше, чем я сам прямо сейчас.

Если вы будете жить во взаимодействии с «будущим собой», то это изменит все. Я четко осознал, что через 20 лет «будущего меня» здесь может и не быть. Меня вообще может больше не существовать. Недавно двухлетний ребенок моего друга погиб от ужасной случайности. Он нечаянно задушил себя шнуром от жалюзи. *Memento Mori!*²

К сожалению, я часто скучаю по удивительным моментам, которые случались в моей жизни. Без чувства цели и миссии я не могу оценить то, что находится прямо передо мной. Не могу осознать бесценность нынешнего момента, так как смотрю в прошлое и не живу им. Виктор Франкл предлагает

² «Помни о смерти» крылатое выражение, позволяющее вам постоянно помнить о смерти, чтобы ценить нынешний момент.

нам представить, что мы уже упустили какой-то важный момент и теперь вынуждены бороться с негативными последствиями.

Вот почему исследования о «будущем себе» так убедительны. Вовлеченность позволяет вам ценить то, что происходит *прямо здесь и сейчас*. Глядя на свою текущую жизнь глазами «будущего себя», вы видите возможности, которых раньше не замечали. Если вы останетесь на связи с «будущим собой», вы будете ценить свое настоящее.

А что насчет вас? Что бы о вашей нынешней жизни сказал «будущий вы»? Как бы он посмотрел на текущую ситуацию? И как изменилось бы ваше поведение под влиянием «будущего себя»?

Обещание этой книги

С точки зрения вашего «будущего я», вы сидите на золотой жиле. На страницах этой книги вы узнаете, как быть «будущим собой» и как это поможет вам создать ту жизнь, о которой вы мечтаете. Огромный успех пришел к MrBeast в результате его верности желаемому «будущему себе». Его смелость привела к последовательной, сознательной работе. А для того чтобы работать осознанно, необходимо иметь осознанную цель и четкое представление о своем будущем.

Писатель и философ, доктор Стивен Кови сказал: «Ментальное творение всегда предшествует физическому».

Люди, создавшие что-то существенное, сначала представляли это в своем сознании, а потом работали над проектом согласно своему представлению. С каждым новым шагом их видение результата детализировалось и развивалось.

Даже в Библии есть похожая мысль: «Вера есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом» ³.

Кем бы вы ни были, *прямо сейчас* это послужит вашему «будущему я». Ваш уровень веры и стремления к «будущему себе» определяется каждым вашим действием и мыслью. Как только вы будете по-настоящему уверены и преданы той концепции будущего, которую для себя создали, все события вашей жизни вы будете воспринимать сквозь призму цели.

³ Послание к евреям апостола Павла Евр: 11: 1.

Психологи называют это *избирательным вниманием*.

Вы видите то, что ищете. Вы видите то, что вас волнует. То, на чем вы фокусируетесь, становится приоритетным.

Отец американской психологии, Уильям Джеймс, сказал так:

«Миллионы внешних вещей, которые вызывают у меня эмоции, все же не влияют на мой жизненный опыт. Почему? Потому что по-настоящему они меня не интересуют. Мой опыт это то, чему я готов уделять внимание».

Вы не только видите то, что ищете, но и работаете по направлению к тому, чего хотите больше всего. Вера это призыв к действию и источник силы. С помощью веры можно свернуть горы, посадить человека на Луну, заработать миллионы и излечить самые сложные болезни. Чтобы добиться такого уровня веры, сформируйте четкое видение того, что вы хотите от жизни. Как говорила американская писательница Флоренс Шинн: «Вам следует вести себя так, как будто вы уже получили свое».

- Знайте, что все, чего вы хотите, уже ваше.
- Поступайте так, будто все, чего вы хотите, может быть и будет вашим.

Правда заключается в том, что в каком-то смысле все мы постоянно смотрим в будущее. Задача заключается в том, чтобы усовершенствовать будущее, которое мы себе представляем. Ведь принимая решения мы руководствуемся сво-

ими взглядами на будущее.

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.