



*БЕСТСЕЛЛЕР  
THE NEW YORK  
TIMES*

**АРНОЛЬД  
ШВАРЦЕНЕГГЕР  
БУДЬ НУЖНЫМ  
СЕМЬ ПРАВИЛ ЖИЗНИ**

Арнольд Шварценеггер

**Будь нужным: Семь правил жизни**

«Альпина Диджитал»

2023

УДК 316.477

ББК 88.26

## **Шварценеггер А.**

Будь нужным: Семь правил жизни / А. Шварценеггер —  
«Альпина Диджитал», 2023

ISBN 978-5-96-149372-6

Книга «Будь нужным» – о том Арнольде Шварценеггере, которого вы до сих пор не знали, даже если занимаетесь бодибилдингом, смотрели всех «Терминаторов» и интересуетесь американской политикой. Мало кому известно, что десять лет назад суперзвезда Голливуда, великий спортсмен, предприниматель и политик оказался на самом дне, но смог подняться и построить заново свою жизнь и карьеру. У всего хорошего и дурного, что с нами случилось, есть причины и объяснения, и дело по большей части не в том, что у нас не было выбора. Он всегда есть. А вот что есть не всегда, так это шкала для оценки возможных вариантов. Ее придется создавать самим. Справиться с трудностями и снова двинуться вперед Шварценеггеру помогла методика, которую он описывает в этой книге. С невероятной откровенностью автор делится опытом и рассказывает, как с помощью упорства, настойчивости и нескольких простых правил наладить жизнь и найти новый маршрут к цели. Книга называется «Будь нужным», потому что это самый лучший совет, который дал мне отец. Его слова навсегда засели в моей голове, и я надеюсь, что советы, которые я дам вам на этих страницах, тоже не пропадут зря. Желание быть нужным легло в основу всех моих решений и сделалось принципом, по которому я собрал инструментарий для их принятия. Стать чемпионом, стать кинозвездой, стать политической фигурой – это были мои цели, но не они меня вдохновляли. «Будь нужным» понравится всем, кто хочет изменить мир и себя к лучшему – или просто увидеть Железного Арни с нового ракурса. Согласиться на «почти то самое», на приближенный результат, – в этом и есть разница между победой и поражением. Никто не идет в спорт, чтобы не побеждать. Так зачем жить, не замахиваясь на то, чего хочется? Жизнь – это не генеральная репетиция, не стажировка и не тренировка. Она у вас одна. Так что... увидьте – и будьте. Для кого Для тех, кто хочет изменить свою жизнь. И неважно, молоды вы

или стары, бедны или богаты, сколько вы успели сделать и сколько еще предстоит. В любом случае, чем больше вы даете, тем больше получаете. Хотите помочь себе? Помогите другим. Научитесь исходить из этого, и вы станете нужнее всех – для своей семьи, друзей, соседей, страны... и планеты.

УДК 316.477

ББК 88.26

ISBN 978-5-96-149372-6

© Шварценеггер А., 2023

© Альпина Диджитал, 2023

# Содержание

Вступление	8
Глава 1. Составь четкое видение	11
Начните с общего и включите зум	13
Создайте пространство и время	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Арнольд Шварценеггер

## Будь нужным: Семь правил жизни

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

Переводчик *Николай Мезин*

Редактор *Ксения Герцен*

Главный редактор *Сергей Турко*

Руководитель проекта *Лидия Разживайкина*

Арт-директор *Юрий Буга*

Корректоры *Анна Кондратова, Ольга Улантимова*

Компьютерная верстка *Максим Поташкин*

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (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.*

© 2023 Fitness Publications, Inc.

© John Russo / Getty Images, фото автора на обложке

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблицер», 2024

\* \* \*

АРНОЛЬД  
ШВАРЦЕНЕГГЕР  
**БУДЬ НУЖНЫМ**  
СЕМЬ ПРАВИЛ ЖИЗНИ

*Перевод с английского*



альпина  
ПАБЛИШЕР  
МОСКВА  
2024

## Вступление

В 2011 г., через несколько месяцев после того, как я ушел с губернаторского поста, мир вокруг меня рухнул.

Не то чтобы он не шатался предыдущие два с половиной года в Капитолии, в разгар мирового финансового кризиса. Тогда меня, казалось, крутили в барабанах стиральной машины, бросив туда же кучу кирпичей: непрерывные тумачи со всех сторон – и больше ничего. И это после триумфа на выборах 2006 г., где за меня проголосовали 57 % калифорнийцев, после принятия экологических законов, которые стали примером для всего мира, принесли Калифорнии крупнейшее в истории вложение в ее инфраструктуру и до сих пор, даже после моего ухода, полезны всем – фермерам, студентам, водителям...

В 2008 г. грянул кризис. Люди в одночасье лишались домов. Со дня на день нас ждал величайший со времен Великой депрессии экономический спад, потому что кучка жадных банкиров нагнула всю мировую финансовую систему. Вчера я мог формировать фонды на черный день за счет рекордных поступлений в бюджет Калифорнии. А теперь то, что этот бюджет слишком связан с Уолл-стрит, обернулось дефицитом в \$20 млрд и поставило штат на грань банкротства. В попытках оттащить его от края пропасти я столько времени провел в одной комнате с лидерами обеих партий нашего законодательного собрания, что, пожалуй, государство вполне могло бы признать нас семьей.

Но люди ничего не хотели слышать, кроме одного: мы урезали им пособия, а налоги подняли. Можно объяснять, что ни один губернатор не в силах остановить мировую финансовую катастрофу, но правда есть правда: рост экономики ставят тебе в заслугу, даже когда ты для этого почти ничего не сделал, так что, в общем, справедливо, что тебя и обвинят во всем, когда дела пошли на спад. И все же это неприятно.

Не поймите неправильно: успехи у нас были. Мы взорвали систему, которая позволяла партиям фактически накладывать вето на законные интересы людей и превращала политиков в ничтожных болтунов. Мы одолели нефтяное лобби, пытавшееся отменить наши экологические завоевания, и еще настойчивее двинулись к цели: покрыли весь штат солнечными батареями и другими источниками возобновляемой энергии. Эпохальный вклад в развитие чистых технологий на планете!

Но на исходе того десятилетия я узнал: какие передовые и революционные идеи и методы управления штатом ни внедряй – все равно чувствуешь себя полным нулем, когда бездомный спрашивает, почему ты ничего не сделал, чтобы он не потерял дом, родители школьников – зачем ты урезал расходы на школы, а рабочий – отчего он остался без работы.

Конечно, это не единственный мой опыт провала у всех на виду. Я переживал горькие неудачи в спорте, я снимался в картинах, которые обернулись пшиком, и не впервые мне случилось увидеть, как мой рейтинг доверия обваливается, словно промышленный индекс Доу–Джонса.

Но до дна было еще далеко.

И вовсе не финансовый кризис разрушил мой мир.

Я сделал это сам.

Я пустил под откос семейное счастье. И это оказалось горше любых моих бед.

Здесь я не стану повторять ту историю. Вы все знаете, что рассказывал я и пересказывали другие. А если нет – Google в помощь. Скажу одно: я больно ранил своих близких, мой обратный путь к ним был долгим, и я не стану превращать наши отношения в сырье для фабрики сплетен. Ситуация, в которой я к концу года оказался, была одновременно и привычной, и незнакомой. Я не в первый раз упал в яму, но теперь лежал ничком на дне, в грязи, и нужно было решить, что делать: отряхнуться и начать потихоньку выкарабкиваться – или сдаться.

Кинопроекты, над которыми я работал, покинув Капитолий, пошли прахом. Мультсериал по мотивам моей карьеры, который так меня вдохновлял<sup>1</sup>? Забудьте. Медиа списали меня со счетов, решив, что этому сюжету хватит трех актов: культурист, актер, губернатор. Все любят истории с трагическим концом, особенно если их герой – большой человек.

Однако если вы что-нибудь обо мне читали, то уже, наверное, знаете: я не сдался. Более того, я предвкушал трудности, которые меня ждали на пути из ямы: именно преодоление делает успех таким сладким.

В четвертом акте все три предшествующих соединились так, чтобы я смог принести миру максимум пользы, и к этому сплаву добавилось кое-что неожиданное для меня самого. Я продолжил продвигать по всему миру культуризм и фитнес – с помощью «Фестиваля спорта Арнольда» (Arnold Sports Festival) и ежедневной фитнес-рассылки для сотен тысяч жаждущих. Продолжил и политическую карьеру: в организации «Продленка со звездами» (After-School All-Stars), которая помогает организовать досуг 100 000 ребятишек из 40 городов в разных концах страны, в Институте государственной и глобальной политики Шварценеггера, где мы продвигаем свои преобразования по всей стране, и в моем климатическом проекте, который распространяет нашу экологическую программу по всему миру. А шоу-бизнес? Он все это и оплачивает. Выбравшись из голливудских дебрей, где фильм сменялся фильмом без перерыва, я вернулся с телесериалом – новым для меня жанром, которым овладевал с огромным удовольствием.

Я знал, что не оставлю ни одного из своих занятий. Я всегда говорю: «Я вернусь». Но в новом акте есть кое-что, чего я никак не ожидал. Что именно? То, что падение, искупление и обновление сделают меня мастером самопомощи. За мотивационные выступления перед сотрудниками и клиентами корпораций мне начали платить столько же, сколько бывшему президенту. Кто-то снимал эти выступления, выкладывал на YouTube и в соцсети, они становились вирусными – а вместе с этим начала прирастать моя собственная аудитория: всякий раз, как я выходил поделиться здравым взглядом на злободневные темы или спокойно высказаться посреди всеобщего хаоса, видео разлетались еще шире. Я понял: людям чем-то помогают мои выступления, как помогали мне в начале пути информация о моих кумирах и встречи с ними (о многих из них вы дальше прочтете). И я двинулся в этом направлении, неся в мир все больше и больше позитивной энергии. Чем больше я выступал, тем чаще ко мне в тренажерном зале подходили люди – рассказать, как я помог им пережить нелегкий момент. Люди, перенесшие рак; люди, лишившиеся работы; люди, сменившие сферу деятельности. Мужчины и женщины, мальчики и девочки, школьники и пенсионеры, богатые и бедные, всех существующих рас, вер и ориентаций.

Это было потрясающе. И удивительно. Я не понимал, откуда что взялось. И тогда я сделал то, что делаю всегда, желая в чем-нибудь разобраться. Взял паузу на анализ ситуации, отступил на шаг – и заметил: в мире слишком много отрицания, пессимизма и жалоб. Но ведь многим из нас в самом деле плохо, сколько бы эксперты ни говорили нам, что сейчас лучший момент в истории нашей цивилизации. В мире еще никогда не было меньше войн, меньше болезней, меньше бедности, меньше угнетения. Это научные данные. Объективная истина.

Но есть и другие данные – трудноизмеримые, субъективные, но доступные всем нам, когда мы смотрим новости, слушаем радио или листаем социальные сети. Множество людей признается, что чувствуют себя бесполезными, незначительными или беспомощными. Девушки и женщины переживают, что недостаточно успешны или красивы. Молодые мужчины сетуют на свою бездарность или несостоятельность. Число самоубийц, алко- и наркозависимых постоянно растет. После пандемии ковида негативные эмоции захлестнули практически

---

<sup>1</sup> Имеется в виду запланированный, но отмененный в 2011 г. мультсериал «Губернатор» (The Governator) – совместный проект Арнольда Шварценеггера и создателя множества персонажей комиксов Marvel Стэна Ли. – *Здесь и далее прим. ред.*

все слои общества. С 2020 г. число страдающих тревожным и депрессивным расстройствами в мире выросло на 25 %. В сентябре того же года медики из Бостонского университета установили, что за несколько месяцев локдауна случаи депрессии среди взрослого населения США участились *втрое* по сравнению с 2018 г. Ранее не обнаруживали у себя симптомов депрессии 75 % опрошенных взрослых американцев, а к апрелю 2020 г. это число не достигало и 50 %. Гигантский скачок!

Но проблема не исчерпывается пандемией и локдаунами. Существуют сообщества (честно говоря, целые институты и индустрии), которые, наживаясь на чужой беде, продают всякую чушь ради корысти и политической выгоды. Люди еще больше злятся, возмущаются, обманываются – а обманщикам на руку, чтобы все оставались беспомощными и несчастными, не зная, что совсем рядом лежит инструментарий нужности и самодостаточности – мощнейшее оружие в битве с апатией и унынием. Потому, мне кажется, миллионы людей по всему миру стали искать тех, кто не участвует в шарлатанских играх, кому можно доверять, кто стремится быть безжалостно позитивным, когда все остальные беспощадно впадают в негатив, – и потянулись к подкастам, блогам, рассылкам вроде моей в поиске ответов на свои вопросы.

С такими искателями я что ни день сталкиваюсь в тренажерном зале. И чувствую с ними родство: они испытывают то же самое, что ощущал я в 2011 г., когда ушел с государственного поста – и мой мир стал рушиться. Еще я заметил, что каждый раз, давая совет или ободряя, пытаясь вдохновить и мотивировать собеседника, зажечь его, я прибегаю к хорошо знакомой методике. Я разрабатывал ее 60 лет и успешно следовал ей во всех трех предыдущих актах моей жизни. К ней я прибегаю и 10 с лишним лет назад, оказавшись на дне и решив выкарабкиваться. В ней нет ничего революционного – скорее, вечное. Эти инструменты работали и будут работать всегда. На мой взгляд, они – что-то вроде пунктов плана или дорожных знаков на пути к счастливой, успешной и полезной жизни, что бы эти слова ни значили для вас.

В числе этих орудий – знание, куда идти и как туда попасть, готовность потрудиться и умение убедить значимых людей, что путь, в который ты их зовешь, стоит потраченных сил. Это и способность включить задний ход, когда дорога завела в тупик, и умение непредвзято судить и учиться у окружающих, чтобы найти новый маршрут к цели. Но самое главное – эта методика требует, чтобы, достигнув цели, вы не забыли о тех, кто помог в пути вам самим, и всем воздали сторицей.

Книга называется «Будь нужным», потому что это самый лучший совет, который дал мне отец. Его слова навсегда засели в моей голове, и я надеюсь, что советы, которые я дам вам на этих страницах, тоже не пропадут зря. Желание быть нужным легло в основу всех моих решений и сделалось принципом, по которому я собрал инструментарий для их принятия. Стать чемпионом, стать кинозвездой, стать политической фигурой – это были мои цели, но не они меня вдохновляли.

Много лет отец не соглашался со мной в том, что значит «быть нужным», как и я могу не согласиться с вами, если на то пошло. Но не в этом смысл доброго совета: он не диктует, что строить, а учит, как строить и почему именно так. Мой отец умер в том же возрасте, в каком я разрушил свой мир, и у меня не было возможности спросить его, что делать, но я почти уверен, что услышал бы: «Арнольд, будь нужным!»

Я написал эту книгу в знак почтения к его словам – и чтобы поделиться ими. Написал ее в благодарность за годы, когда отца уже не было на свете, а я исправлял собственные ошибки и выбирался из ямы, готовый к четвертому акту своей жизни. Написал, потому что верю: любому из вас при необходимости помогут инструменты, к которым я прибегал на каждом этапе, и любому нужен понятный маршрут к той жизни, о которой он мечтает.

Но главное – я написал эту книгу потому, что каждый из нас должен быть нужным.

## Глава 1. Составь четкое видение

Сколько хороших людей потеряли себя!

Они не знают, как распорядиться своей жизнью. Они нездоровы. Они несчастливы. Ненавидят – семеро из десяти! – свою работу. Не получают радости в отношениях. Не улыбаются. Не смеются. У них не осталось энергии. Они чувствуют себя бесполезными и беспомощными, как будто жизнь толкает их в никуда.

Если вы знаете, на что обращать внимание, то встретите этих людей всюду. Может быть, даже в зеркале. Ничего страшного. Вы не безнадежны. И каждый из них тоже. Так происходит, когда у человека нет ясного видения жизни и он хватается либо за то, что может получить, либо за то, чего, как сам считает, заслуживает.

Этому горю можно помочь. Дело в том, что любые великие перемены, как и вообще все хорошее, начинаются с четкого видения.

Оно необычайно важно. Оно – цель и смысл. Иметь четкое видение – значит представлять, какой вы хотели бы видеть свою жизнь и как сделать желаемое действительным. У тех, кто заблудился в жизни, нет ни желаний, ни плана. Глядя в зеркало, они спрашивают себя: «Как же я до такого дошел?» – но не находят ответа. Чтобы оказаться в нынешнем состоянии, они что-то решали и что-то делали, но не смогут сказать что. Они даже спорят: «Да я все это ненавижу, чего ради я бы стал это *выбирать*?» Но ведь никто не принуждал их надевать это кольцо на палец и не совал в руки второй чизбургер подряд. Никто не заставлял устраиваться на бесперспективную работу. Прогуливать школу или спортзал, забывать ходить в церковь. Сидеть по ночам за видеоиграми, вместо того чтобы поспать восемь часов. Выпивать лишнюю бутылку пива и тратить последний доллар.

Но они полностью верят в то, что говорят. И я верю, что они верят в свои слова. Им кажется, что жизнь как бы с ними происходит. Они и впрямь думают, что не сами выбирают, какой она станет.

И знаете что? Отчасти они правы.

Никто из нас не выбирает, где родиться. Я, к примеру, рос в австрийской деревушке на заре холодной войны. Мать была добрейшей душой. Отец – строгий, не стеснялся и отвесить затрещину, но я его любил беззаветно. У нас всё было сложно. Не сомневаюсь, у вас – тоже. Уверен, ваше взросление было куда труднее, чем считают окружающие, и прошлое никому не изменить. Но можно выбрать, куда двигаться дальше.

У всего хорошего и дурного, что с нами случилось, есть причины и объяснения, и дело по большей части не в том, что у нас не было выбора. Он всегда есть. А вот что есть не всегда, так это шкала для оценки возможных вариантов. Ее придется создавать самим.

Четкое видение – это способ вычислить, будет ли решение удачным или скверным, поняв, приблизит ли оно вашу жизнь к пункту назначения. Что станет с вашей идеальной картиной будущего, когда вы сделаете то, что собрались? Она чуть расплывется – или, наоборот, станет немного четче?

Самые счастливые и успешные люди на свете всеми силами стараются избегать дурных решений, которые всё усложняют и уведут в сторону от цели. Эти люди всегда стараются выбирать то, что добавляет видению четкости и приближает к нужной точке. Неважно, идет ли речь о серьезных делах или мелочах, – решение принимается по одной схеме.

Различие между ними и нами, между мной и вами, между любыми двумя людьми – только в четкости картины будущего, сложившейся у каждого, в эффективности плана ее воплощения и в том, признаём ли мы, что сделать желаемое действительным – наш и только наш выбор.

Но как мы это делаем? Откуда взять четкое видение, если его нет? По-моему, есть два пути: начать с мелочей и достраивать картину, пока она не станет большой и понятной, или, напротив, начать с самого общего плана, а затем «наводить резкость», пока не проступят детали. Я пошел по второму.

## Начните с общего и включите зум

Самое раннее видение будущего было у меня очень общим: Америка – и ничего более конкретного. Мне было десять. Я только пошел в школу в Граце, большом австрийском городе, чуть западнее которого вырос. И, казалось, куда бы я ни кинул взгляд в те дни – всюду наткнулся на что-то удивительное из Америки: на уроках, на обложках журналов, в кинохронике перед сеансом.

Я любовался видами моста Золотые Ворота и мчались по широченным шестиполосным трассам «кадиллаками» с острыми «плавниками». Смотрел фильмы, снятые в Голливуде, и ток-шоу со звездами рок-н-ролла, записанные в Нью-Йорке. Видел небоскреб Крайслер и Эмпайр-стейт-билдинг, рядом с которыми самое высокое здание Австрии казалось садовым сараем. Видел улицы, обсаженные пальмами, и юных красоток на Масл-бич<sup>2</sup>.

Это была стерео-Америка. Все в ней было крупным и ярким. Впечатлительному парнишке вроде меня ее образы стали настоящей виагрой для мечты. И их тоже следовало бы сопровождать предупреждением: вызванные ими грезы о жизни в Америке *не* проходят спустя четыре часа.

Я знал: мое место там.

А что делать, не представлял – да и что мог представлять мальчишка? Картина у меня была, как и сказано выше, расплывчатая. Однако мне предстояло убедиться, что из детской мечты, пока она не подверглась влиянию чужих мнений, могут возникать самые стойкие устремления. Знаменитый серфер Гарретт Макнамара однажды сказал, что недовольному жизнью нужно «вернуться в свои три года, понять, что любил делать, придумать, как построить вокруг этого жизнь, составить план действий и следовать ему». Он описал процесс формирования четкого видения – и, по-моему, совершенно точно. Разумеется, это не легко, но просто: можно начать с путешествия во времени и в общих чертах вспомнить, что тебе нравилось. Именно увлечения – это первый ключ к видению себя, если, конечно, ты обращал на них внимание.

Взгляните, например, как десятилетний Тайгер Вудс творит чудеса с клюшкой для гольфа в программе The Mike Douglas Show. А сестры Уильямс? Многие этого не знают, но их отец Ричард приобщал всех детей к теннису с малых лет, и все они оказались способными. Но только для Винус и Серены спорт превратился в настоящее увлечение. В *страсть*. Поэтому он и стал отправной точкой их развития и основой представлений о будущем.

Со Стивеном Спилбергом вышло так же. В детстве он не был великим любителем кино. Ему нравилось телевидение. Но однажды Спилбергу-старшему подарили на День отца восьмимиллиметровую кинокамеру, чтобы снимать семейные поездки на отдых, и Стиву стало любопытно. Примерно в том же возрасте, когда я впервые услышал об Америке, Стивен открыл для себя кино. Первый фильм он снял в двенадцать. Следующий – в тринадцать, ради бойскаутского значка «Умелый фотограф». Он даже брал камеру в отрядные походы. Парнишку, который только что перебрался с семьей на другой конец страны – из Нью-Джерси в Аризону, – подтолкнул к режиссуре не переезд в Голливуд. Не «Оскар» за лучший фильм или лучшую режиссуру. Не желание стать богатым, знаменитым, работать с кинозвездами первой величины. Все это пришло позже. Сначала он просто захотел снимать кино. Картина будущего была большой и расплывчатой, как гольф у Тайгера Вудса, теннис у сестер Уильямс и Америка – у меня.

---

<sup>2</sup> Масл-бич (Muscle Beach, или «пляж мускулов») – площадка в Лос-Анджелесе, место зарождения бума физической культуры и популяризации занятий акробатикой, тяжелой атлетикой и бодибилдингом.

Это совершенно нормально. Большинству людей подходит только это. Детальное видение слишком быстро становится чересчур сложным, и ты рискуешь опередить события. Раз за разом упускаешь из виду важные этапы плана. Широкое же видение обеспечивает легкую, вполне доступную стартовую площадку, а там ты решаешь, на чем и как фокусироваться.

Это не значит, что вы сузите свое видение; вы только сделаете его четче. Детали обретут резкость. Это все равно что составлять маршрут предстоящего путешествия, глядя на карту мира. Земля состоит из континентов. Внутри континентов – страны, внутри стран – штаты и провинции, внутри штатов и провинций – округа, а внутри тех – города и деревни. Но углубляться можно и дальше. В городах есть районы, в районах – кварталы, объединенные улицами. Если вы турист и просто стремитесь повидать мир, можно летать из страны в страну, из города в город, и все будет хорошо. Незачем и присматриваться. Но если вы хотите близко познакомиться с каким-то местом и выжать из поездки все возможное, а тем более если собираетесь однажды сделать это место своим домом, стоит прошвырнуться по улицам, потолковать с местными, заглянуть в каждый тупичок, изучить обычаи, попробовать незнакомое. Вот тут-то маршрут, который вы взялись составлять (или план, который поможет воплотить ваше видение), и начинает обретать форму.

Моему плану обрести ее помог бодибилдинг. Подростком я увидел на обложке вейдеровского<sup>3</sup> журнала тогдашнего мистера Вселенную – великого Рега Парка. Тем летом я как раз смотрел фильм «Геркулес покоряет Атлантиду» с ним в главной роли. А статья в журнале рассказывала, как Рег, мальчишка-бедняк из рабочего поселка в Англии, узнал о культуризме, а потом, победив в конкурсе «Мистер Вселенная», стал киноактером. Я тут же понял: вот она, моя дорога в Америку!

У вас будет своя дорога и собственный пункт назначения. Возможно, это выбор профессии и смена декораций. Возможно, хобби, которое вы хотите превратить в образ жизни, или дело, которому вы посвятите себя. Поистине, любой ответ – верный, если он фокусирует ваше видение, помогая точно понять, какие шаги нужно сделать.

Учтите: даже если общая картина у вас есть, может быть трудно. Например, сейчас, приходя в зал, я время от времени замечаю посетителей, которые хаотично скачут с одного тренажера на другой, будто теннисный шарик. Очевидно, у них нет никакого плана тренировки. Я подхожу к такому человеку – и завязывается разговор. Их было много, и все похоже друг на друга.

- С какой целью вы пришли в зал? – спрашиваю я.
- Поддержать форму, – отвечают мне обычно.
- Ага, отлично. Шикарно. Но форму – для чего?

Это важный вопрос: «форма» бывает разной. Форма бодибилдера не поможет скалолазу. Скорее, наоборот, помешает: придется таскать на себе лишнюю массу. Точно так же хорошая форма для марафона не поможет борцу, которому нужны мышечная сила и взрывная подвижность.

Собеседник умолкает и мнетя, пытаюсь понять, какой ответ я хочу услышать. Но я молчу, не давая бедняге сорваться с крючка. В итоге почти все открывают мне подлинные цели: «Доктор сказал, мне надо сбросить семь килограммов и контролировать давление», «Да просто хочется хорошо выглядеть на пляже», «У меня маленькие дети, хочется носиться и возиться с ними, не задыхаясь». Все это прекрасные ответы. С каждым я могу поработать. Фокусировка придает видению направление, и мой собеседник сможет сосредоточиться на упражнениях, которые ведут напрямиком к цели.

Бодибилдинг в целом – это и есть фокусировка. Не только на целях, которых ты хочешь достичь в культуризме, но и на действиях, которые нужно выполнить в зале, чтобы прийти

---

<sup>3</sup> Джо Вейдер – канадо-американский тренер, издатель журналов о спорте, основатель издательства Weider Publications.

к своей цели. Осенью 1968 г., приехав 21-летним юнцом в Америку и высадившись на Венис-бич, чтобы начать тренировки в зале Gold's Gym у великого Джо Вейдера, я уже обладал некоторым списком титулов, включая выигранный в том же году конкурс «Мистер Вселенная». Эти титулы стали шагами по дороге, которая привела меня в поле зрения Джо, а его интерес ко мне вытащил меня в Америку. Но это было еще не все. Джо купил мне билет в Калифорнию не потому, что я уже был чемпионом. Он вложил в меня, полагая, что я могу стать *чем-то большим*, чем просто чемпион. По стандартам бодибилдинга я был еще очень молод. Меня неудержимо тянуло работать – и стать великим. Джо увидел это во мне и подумал, что я имею реальный шанс стать величайшим культуристом в мире, а то и в истории. И он был готов мне помочь сфокусироваться еще четче, чтобы я воочию увидел, чего потребует статус величайшего.

Я в Америке. Я – мистер Вселенная. Работа только начинается.

## Создайте пространство и время

Разумеется, не каждый начинает формировать картину своей будущей жизни в 15 лет. Мне повезло: я рос в деревушке с проселочными дорогами, в доме без водопровода и канализации. У меня не было ничего, кроме времени и возможности для мечтаний, и я пускал воображение вскачь. Я был чистым листом. Впечатлить меня могло что угодно. Впечатляло всё.

Фотографии Америки. Игры в гладиаторов с друзьями в парке. Газетная новость о тяжелоатлете-рекордсмене. Открытие, что мой приятель знаком с мистером Австрией Куртом Марнулом и что Курт тренируется у нас, в Граце. Фильм «Геркулес покоряет Атлантиду» и новость о том, что главного героя играет мистер Вселенная Рег Парк, а игравший Геркулеса раньше актер Стив Ривз тоже носил этот титул. Нечаянно попавший в руки спортивный журнал с Регом на обложке и статья о том, что он родом из небольшого рабочего поселка. Прямо как я.

Все эти события вдохновляли и оставляли свой след. Все они не просто создали мою первую картину будущего; они определили и прояснили ее, поставили передо мной точные задачи, над которыми предстояло работать следующие 20 лет.

Для множества людей обретение такого видения – долгий процесс поиска и открытий, растягивающийся на годы, если не на десятилетия. И не всегда успешный. Люди живут без видения, даже без памяти о детских увлечениях, которая могла бы превратиться в видение у взрослых. Эту память и связанные с ней возможности вытеснили заботы и хлопоты сегодняшнего дня. Ее стер тот опыт, от которого люди чувствуют себя беспомощными, их жизнь как будто просто происходит с ними.

Это трагично, однако сидеть, не пытаясь ничего изменить, абсолютно неприемлемо. Наслаждаетесь ролью жертвы? Но только вы можете создать себе ту жизнь, которая вам нужна, – никто другой за это не возьмется. Вы почему-то еще не знаете, что это за жизнь? Не беда. Вот прямо сейчас и начнем. Важно, что вы будете выбирать впредь. А сейчас в вашем списке – два пункта.

Сначала ставьте себе малые цели. О большой, общей картине пока не думайте. Сосредоточьтесь на улучшениях и достижениях в пределах одного дня: программа тренировки, правильное питание, полезные знакомства, число прочитанных страницы, порядок в доме... Начните заниматься тем, что вам нравится, или беритесь за дела, завершением которых будете гордиться. Делайте это каждый день, ставя перед собой малые цели, и наблюдайте, как эти занятия смещают ваш фокус внимания. Внезапно вы обнаружите, что по-новому смотрите на мир.

А наладив определенный ритм малых каждодневных задач, начните ставить цель на неделю, а потом – на месяц. Вместо того чтобы всматриваться в размытую большую картину, стройте жизнь на фундаменте этих малых дел, и пусть ваше видение постепенно расширяется. Момент для следующего шага настанет, когда картина прояснится и чувство бессмысленности ослабит хватку. Откладывайте гаджеты, высвобождайте в жизни хотя бы немного времени и сил, чтобы в нее пришло вдохновение – и запустился процесс поиска и открытия.

Я знаю: все это проще сказать, чем сделать. С возрастом жизнь становится все насыщеннее и запутаннее, и подчас трудно найти время и силы на малые дела – ежедневные, еженедельные, ежемесячные, – не боясь, что поступаешь какими-то серьезными обязанностями. Так и есть, поначалу это трудно. Но знаете, что еще труднее? Влачить опустылевшее существование. В сравнении с этим ваша задача – приятная прогулка в парке.

Кстати, иногда это именно так и есть. Многие великие умы, лидеры, ученые, художники и предприниматели часто переживали озарение именно во время прогулки.

Бетховен имел обыкновение гулять с нотной тетрадью и карандашом. Поэт-романтик Уильям Вордсворт сочинял стихи, прогуливаясь вокруг озера рядом с домом. Античные философы, например Аристотель, обучали своих последователей – а то и обдумывали новые идеи –

во время долгих прогулок. А философ Фридрих Ницше спустя 2000 лет говорил: «Только мысли, пришедшие во время ходьбы, имеют ценность». Многие положения своих теорий о Вселенной Эйнштейн уточнял, бродя по университетскому городку в Принстоне. А писатель Генри Торо замечал: «Едва мои ноги приходят в движение, оживляется и ум».

## **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.