

# **эта жизнь возврату и обмену не подлежит**

как построить  
будущее,  
о котором  
не придется  
сожалеть

**маршалл  
голдсмит**

Хиты саморазвития

Маршалл Голдсмит

**Эта жизнь возврату и обмену не  
подлежит. Как построить будущее,  
о котором не придется сожалеть**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.92  
ББК 88.52

**Голдсмит М.**

Эта жизнь возврату и обмену не подлежит. Как построить будущее, о котором не придется сожалеть / М. Голдсмит — «Эксмо», 2022 — (Хиты саморазвития)

ISBN 978-5-04-197347-6

Вы можете освоить новую профессию в 50 лет. Вы еще успеваете построить дом своей мечты. У вас есть все шансы сколотить состояние и отправиться в кругосветное путешествие. Вы уже достойны любых достижений. Вам не надо заслуживать свой успех. Маршалл Голдсмит написал эту книгу, чтобы мы поняли — у каждого из нас своя скорость по жизни и мы можем получить все что угодно. Для этого нужно лишь сломать ограничивающие нас барьеры, прекратить тонуть в сожалениях и следовать чужим идеалам. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-197347-6

© Голдсмит М., 2022  
© Эксмо, 2022

# Содержание

Введение	12
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Маршалл Голдсмит

## Эта жизнь возврату и обмену не подлежит: как построить будущее, о котором не придется сожалеть

© Оформление. ООО «Издательство «ЭКСМО», 2024

Marshall Goldsmith

THE EARNED LIFE: Lose Regret, Choose Fulfillment by

Copyright © 2022 by Marshall Goldsmith, Inc.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Currency, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

*Выдающиеся лидеры, мыслители и коучи о Маршалле Голдсмите и книге «Эта жизнь возврату и обмену не подлежит»*

*За свою пятидесятилетнюю карьеру руководителя в сфере профессионального образования и коуча мне посчастливилось работать со многими величайшими лидерами Америки. Теоретически я должен был их обучать. На практике – я научился у них гораздо большему, чем они у меня. Лидеры, мыслители и коучи, представленные ниже, были достаточно любезны, чтобы поддержать мою работу и эту книгу. Чтобы помочь читателям понять их глубокие достижения, я добавил свои комментарии, выделенные курсивом под цитатой каждого человека. Рассказывая о том, чему научился, я надеюсь при помощи этой книги помочь вам так же, как эти величайшие лидеры, мыслители и коучи помогли мне.*

*Маршалл Голдсмит*

«Моя жизнь изменилась к лучшему, когда я начал работать с Маршаллом Голдсмитом. С тех пор все мои важные решения принимались под влиянием его мудрости, отзывчивости и приверженности своему делу. В его сообществе “100 коучей” мы все поощряем друг друга двигаться к самореализации и избегать сожалений. Читая эту замечательную книгу, постарайтесь услышать голос Маршалла. Знайте, что вы можете справиться с предстоящими трудностями и начать все заново. Я слышу этот саундтрек каждый день, когда со смирением и энтузиазмом выхожу на улицу, чтобы снова заслуживать свою жизнь».

*Доктор Джим Ен Ким, бывший президент Всемирного банка*

*Будучи основателем благотворительной организации Partners in Health, а затем президентом Всемирного банка, Джим руководил гуманитарной деятельностью, которая оказала огромное влияние на развивающиеся страны и спасла десятки миллионов жизней.*

«Суть коучинга Маршалла Голдсмита лежит в преданности своей цели – помочь каждому из его клиентов, включая меня, обрести счастье и самореализацию, стать еще лучше для себя и людей, которыми они руководят. И теперь он расширяет сферу деятельности, охватывая не только клиентов, но и всех, кто читает эту книгу. Какой это подарок от него нам – помочь стать теми людьми, которыми мы хотим быть, и жить полноценной жизнью без сожалений. Спасибо тебе, Маршалл, – “Эта жизнь возврату и обмену не подлежит” поражает!»

*Алан Мулалли, бывший генеральный директор компании Ford*

*Будучи генеральным директором компании Boeing Commercial Airplanes после терактов 11 сентября, а затем генеральным директором компании Ford после финансового кризиса,*

*Алан руководил двумя самыми успешными и вдохновляющими корпоративными историями успеха в Америке перед лицом невероятных трудностей.*

«Благодаря своему замечательному коучингу и дружбе Маршалл Голдсмит, без сомнений, помог мне стать как лучшим лидером, так и более счастливым человеком. Возможно, самое глубокое влияние, которое Маршалл оказал на меня, заключается в том, что он помог мне научиться принимать обратную связь: узнавать, как меня воспринимают, а затем давать ее – осуществлять позитивные изменения. В книге *«Эта жизнь возврату и обмену не подлежит»* самый уважаемый в мире коуч делится несколькими из своих самых ценных и впечатляющих идей о том, как создать счастливую и полноценную жизнь».

*Хьюберт Джолли, занимал пост генерального директора компании Best Buy*

*Когда Хьюберт присоединился к компании-ритейлеру Best Buy, было предсказано, что она обанкротится. После его восьмилетнего пребывания на посту генерального директора компания добилась феноменального роста и прибыльности. Эта удивительная история описана в его книге-бестселлере «Человеческая магия для бизнеса».*

«Наша жизнь наполнена множеством замечательных вещей, и для меня Маршалл Голдсмит – одна из них. С первого дня нашей встречи и начала совместной работы, когда я была генеральным директором организации Girl Scouts of the USA, и до сегодняшнего дня Маршалл был особенной частью моей жизни и работы. И теперь, в книге *«Эта жизнь возврату и обмену не подлежит»*, Маршалл делится со всеми нами тем, что так важно, – как жить полноценной жизнью. Вы должны прочитать этот шедевр!»

*Фрэнсис Хессельбейн, занимала пост генерального директора организации Girl Scouts of the USA*

*Влияние Фрэнсис как генерального директора организации Girl Scouts of the USA оказалось настолько впечатляющим, что она была награждена Президентской медалью Свободы за свое лидерство. Легендарный Питер Друкер назвал ее «величайшим руководителем, которого я когда-либо встречал».*

«Маршалл Голдсмит обладает уникальной способностью поговорить со мной в течение пяти минут и поделиться наводящими на размышления идеями о том, как руководить и развиваться, сохраняя при этом сосредоточенность на том, что важно. Это просто удивительно. Во время пандемии COVID-19, поскольку фармацевтическая компания Pfizer продолжает играть важнейшую роль в оказании помощи в защите и спасении жизней, я еще больше полагался на Маршалла – не только для обсуждения вопросов, связанных с работой, но и просто для того, чтобы поболтать о жизни. Он замечательный коуч, педагог и автор».

*Альберт Бурла, генеральный директор компании Pfizer*

*Будучи генеральным директором компании Pfizer, Альберт неустанно руководил ею перед лицом одного из величайших вызовов человечеству в нашей жизни – пандемии COVID. Поразительный успех этой компании является беспрецедентным в истории разработки лекарств.*

«Маршалл Голдсмит – настоящий мудрец для современного мира. Он привносит свою честность, отзывчивость и мудрость в каждую книгу, выступление, встречу и в каждое взаимодействие, которое у меня с ним было».

*Аиши Адвани, генеральный директор компании Junior Achievement Worldwide*

*Компания Junior Achievement была номинирована на Нобелевскую премию мира 2022 года за работу по расширению экономических возможностей молодежи по всему миру.*

«Уникальный подход Маршалла Голдсмита к коучингу не только бросил мне вызов, но и вдохновил стать лучшим лидером и личностью. В своей новой книге *«Эта жизнь возврату и обмену не подлежит»* Маршалл проведет вас через процесс формирования целеустремленной жизни. Философские и практические подходы, изложенные в этой книге, бросят вам такой же вызов, какой бросил мне Маршалл».

*Джеймс Даунинг, президент и исполнительный директор детской исследовательской больницы St. Jude*

*Детский онколог, Джеймс Даунинг, в 2014 году был назначен руководителем больницы St. Jude, мирового лидера в борьбе с детским раком.*

«*«Эта жизнь возврату и обмену не подлежит»* – отличное дополнение к основной работе Маршалла. Советы, приведенные в этой книге, помогут вам продолжать достигать поставленных целей и в то же время лучше справляться с поиском спокойствия и удовольствия в процессе этого».

*Эми Эдмондсон, профессор лидерства и менеджмента фармацевтической компании Novartis, Гарвардская школа бизнеса*

*В 2021 году Эми была названа № 1 рейтинга Thinkers50 – самым влиятельным мыслителем в области менеджмента в мире.*

«Маршалл Голдсмит проникает прямо в суть вещей. Для всех, кто хочет совместить свои усилия с жизнью, наполненной смыслом, Маршалл – потрясающий компаньон, наставник и группа поддержки. Для тех, кто не знаком с ним лично, – как вам повезло, что теперь вы можете развиваться, читая эту книгу!»

*Джон Дикерсон, главный политический аналитик телевизионной сети CBS News*

*Джон публикует свои репортажи в новостных программах CBS, включая Sunday Morning и CBS Evening News. Он является автором бестселлера «Самая сложная работа в мире».*

«Каждый день я сосредотачиваюсь на том, чтобы быть благодарным за каждое мгновение. Я настолько целеустремлен, что могу забыть одну простую истину: счастье и достижения не обязательно должны быть взаимоисключающими. Находясь в моменте, я могу напомнить себе о необходимости быть более бескорыстным в решениях, которые принимаю. Маршалл Голдсмит был отличным коучем, который помог мне повзрослеть и сделать это!»

*Дэвид Чанг, шеф-повар и автор*

*Основатель новаторского ресторана Motoyuki, Дэйв – лауреат премии Джеймса Бирда, медийная личность и автор бестселлера Eat a Peach.*

«Работа с Маршаллом Голдсмитом была настоящим благословением. Он продолжает помогать мне становиться лучшим человеком, лучшей женой, лучшей мамой и лучшим руководителем. Мой путь с ним был не чем иным, как радостью, даже несмотря на необходимость внесения фундаментальных изменений. *«Эта жизнь возврату и обмену не подлежит»* прекрасно отражает его дух и то влияние, которое он оказал на многих из нас».

*Айша Эванс, генеральный директор компании – разработчика роботакси Zoox*

*Будучи бывшим старшим вице-президентом и директором по стратегии корпорации Intel, Айша была включена в список самых влиятельных женщин в бизнесе 2021 года по версии журнала Fortune.*

«Я только что закончил читать “Эта жизнь возврату и обмену не подлежит”. Спасибо вам за это прекрасное приглашение к более глубокому разговору с самим собой!»

*Нанконде ван ден Брук, тренер руководителей, активист и предприниматель*

*Согласно рейтингу Thinkers50, в 2021 году Нанконде был назван самым влиятельным тренером по лидерству в мире.*

«В книге “Эта жизнь возврату и обмену не подлежит” Маршалл Голдсмит блестяще запечатлел принципы, которые мы узнали за более чем четыреста часов личных разговоров по выходным с шестьюдесятью самыми выдающимися людьми в мире».

*Марк К. Томпсон, тренер по лидерству*

*Марк – автор бестселлера «Успех, построенный навечно». Будучи коучем высшего уровня для руководителей, он входит в десятку лучших коучей для руководителей по версии Thinkers50.*

«Мне невероятно повезло, что я встретил Маршалла Голдсмита, что он стал частью моей жизни и что я смог у него поучиться – наряду с обучением у многих других исключительных людей из его сообщества “100 коучей”. Он сыграл очень важную роль в моем переходе от карьеры профессионального спортсмена к началу следующей главы жизни».

*Пау Газоль, бывшая звезда НБА (Национальной баскетбольной ассоциации)*

*Пау – двукратный чемпион НБА, пятикратный олимпийский чемпион (с тремя медалями) и президент фонда Gasol Foundation.*

«Кто еще, кроме Маршалла Голдсмита, мог бы заставить лидеров со всего мира с нетерпением ждать звонков в Zoom по выходным? Он созывает впечатляющее собрание людей из всех секторов экономики, которые делятся опытом, учатся и, самое главное, отплачивают ему тем же. В его сообществе “100 коучей” я нахожу общую тему наших дискуссий: “вести за собой человечество”. Я уверен, что вы извлечете уроки из этой книги и будете воодушевлены присоединиться ко всем нам в том, чтобы расплачиваться за это полученными знаниями!»

*Мишель Зайц, председатель правления и главный исполнительный директор компании Russell Investments*

*С тех пор как Мишель была назначена генеральным директором в 2017 году, она руководит одной из крупнейших и наиболее успешных инвестиционных фирм в мире.*

«Маршалл Голдсмит изменил мою жизнь. На протяжении последних десяти лет он оставался ключевым советником на каждом этапе моей карьеры. Быть частью его сообщества “100 коучей” – большая честь. Маршалл делает сложное простым, вдохновляет вас каждый день становиться лучше и призывает к позитивным изменениям, которые сохраняются надолго. В “Эта жизнь возврату и обмену не подлежит”, своей самой важной книге, он напоминает нам, что смелые амбиции могут стать тиранией, если мы привязываем свою личность к постоянному достижению целей. Мы должны наслаждаться путешествием и собственным счастьем – это самый важный выбор, который нам нужно сделать».

*Марго Георгиадис, занимала пост президента и генерального директора генеалогической компании Ancestry*



*Прежде чем возглавить невероятную трансформацию Ancestry, Марго являлась генеральным директором производителей игрушек Mattel и была признана одной из 50 самых влиятельных женщин в бизнесе.*

«Маршалл Голдсмит – блестящий наставник, который действительно поможет вам стать счастливее и мудрее. Он уже помог стольким людям, в том числе и мне. Маршалл приумножает силы добра. Я не могу дождаться, когда читатели в геометрической прогрессии изменят мир к лучшему благодаря тому, чему они научатся в этой книге».

*Саньин Сианг, генеральный директор, коуч, консультант и автор*

*Саньин, исполнительный директор – основатель Центра лидерства и этики Coach K при Школе бизнеса Фукуа Университета Дьюка, является коучем № 1 по версии Thinkers50 и автором книги The Launch Book.*

«Мне выпала невероятная честь быть членом выдающегося сообщества лидеров Маршалла Голдсмита. Его способность освещать человечность в каждом из нас поистине удивляет. Он вникает в суть любого вопроса, личного или профессионального, и создает благоприятную и продуктивную обстановку. Уязвимость членов нашего сообщества придает мотивацию и вдохновение».

*Сара Хириланд, генеральный директор Олимпийского и Паралимпийского комитета США*

*Бывший старший вице-президент по стратегическому развитию бизнеса Wasserman, Сара привела сборную США к успешному выступлению на Олимпийских играх в Токио после того, как в 2018 году возглавила Олимпийский и Паралимпийский комитет США.*

«“Эта жизнь возврату и обмену не подлежит” – Маршалл Голдсмит в своих лучших проявлениях. Проницательный, эмоциональный, практичный – и все это в одно и то же время. Его книга поможет вам жить более полноценно».

*Джефф Пфеффер, профессор организационного поведения в Высшей школе бизнеса Стэнфордского университета*

*Джефф, профессор Стэнфорда с 1970 года, опубликовал более пятнадцати книг, в том числе «Умереть за зарплату».*

«Маршалл Голдсмит никогда не перегибает палку и не сдерживает свое замечательное остроумие. Он видит наши недостатки и побуждает нас к лучшему, подбадривая или рассказывая истории, а затем дружески похлопывая по плечу, что особенно комфортно для тех, кто нуждается в меньших тонкостях. “Эта жизнь возврату и обмену не подлежит” и другие писательские и ораторские способности Маршалла сделали его поистине мировым коучем».

*Тони Маркс, президент и исполнительный директор Нью-Йоркской публичной библиотеки*

*Бывший президент колледжа Амхерст, Тони стал президентом Нью-Йоркской публичной библиотеки в 2011 году, возглавив ряд инновационных инициатив.*

«Больше, чем кто-либо из моих знакомых, Маршалл Голдсмит делает невозможное возможным. Без него я бы не был там, где есть сегодня. Он помог сделать мою жизнь более насыщенной и интересной. Я надеюсь, что “Эта жизнь возврату и обмену не подлежит” поможет вам так же, как Маршалл помог мне!»

*Мартин Линдстром, автор и эксперт по потребительскому брендингу*

*Мартин является основателем компании Lindstrom, автором бестселлера «Buyology. Увлекательное путешествие в мозг современного потребителя» и авторитетом № 1 в мире по брендингу. Он был назван одним из 100 самых влиятельных людей по версии журнала TIME.*

«За прошедшие годы Маршалл Голдсмит стал одним из величайших мыслителей в области лидерства в мире, и все же он продолжал оставаться одним из самых прекрасных, самых заботливых людей, которых я знаю. Он живет на полную катушку. *“Эта жизнь возврату и обмену не подлежит”* поможет вам сделать то же самое».

*Кен Бланчард, автор, спикер и бизнес-консультант*

*Культовый, любимый и уважаемый преподаватель менеджмента, Кен является одним из самых популярных авторов научной литературы в истории. Его книги разошлись тиражом более двадцати трех миллионов экземпляров.*

«Маршалл Голдсмит изменил к лучшему жизни тысяч людей, в том числе и мою! Он гуманист – удивительно забавный человек, который очень серьезно относится к тому, чтобы помогать людям. Будучи скромным монахом, Маршалл объединяет противоположные качества, создавая глубокую и неподвластную времени ценность».

*Айше Берсел, дизайнер и автор*

*Названная журналом Fast Company одной из 100 самых креативных людей в бизнесе, Айше входит в десятку лучших коучей по версии Thinkers50 и является автором книги «Жизнь как конструктор».*

«Как коуч и консультант, Маршалл Голдсмит обладает талантом предлагать правильные изменения в нужное время. *“Эта жизнь возврату и обмену не подлежит”* – замечательная книга».

*Рита Макграт, профессор Колумбийской школы бизнеса*

*Риту, одного из ведущих мировых экспертов по инновациям, Thinkers50 назвал стратегическим мыслителем № 1. Она является автором книги Seeing Around Corners.*

«Гениальность Маршалла Голдсмита и щедрость его духа восхищают всех, кто с ним встречается. Обучение и коучинг, которыми он делится в *“Эта жизнь возврату и обмену не подлежит”*, также могут помочь вам стать лучше. Ни за что не упустите шанс получить опыт Маршалла Голдсмита!»

*Честер Элтон и Эдриан Гостик, авторы*

*Честер и Эдриан – авторы бестселлеров New York Times – All in и Leading with Gratitude.*

«В книге *“Эта жизнь возврату и обмену не подлежит”* Маршалл Голдсмит использует свой обширный тренерский опыт в качестве пронизательного и вдохновляющего руководства, которое поможет вам избежать сожалений и вести полноценную жизнь».

*Сафи Бэколл, физик, предприниматель и автор*

*Сафи работал в Совете президента Обамы по науке и технологиям. Он является автором бестселлера № 1 газеты Wall Street Journal «Безумные идеи. Как не упустить кажущиеся бредовыми идеи, способные выигрывать войны».*

«В книге *«Эта жизнь возврату и обмену не подлежит»* Маршалл Голдсмит помогает нам научиться “отпускать”. С неизменным состраданием и мудростью он показывает, как перейти от сожаления к самореализации – независимо от нашего возраста или периода жизни».

*Салли Хелгесен, коуч и автор*

*Журнал Forbes назвал Салли коучем № 1 для женщин-лидеров в мире. Она является соавтором бестселлера «Ты способна на большее».*

«Маршалл Голдсмит наделил меня даром превращать невозможное в реальность. Прочтите эту книгу. Я надеюсь, что она может сделать то же самое для вас».

*Уитни Джонсон, генеральный директор компании Disruption Advisors*

*Уитни входит в десятку лучших управленческих мыслителей по версии Thinkers50 и является автором книги «Разумный рост».*

«*«Эта жизнь возврату и обмену не подлежит»* – это дружеская рука, которая может помочь жить так, как вы действительно хотите, или стукнуть по голове, когда вы поворачиваетесь к себе спиной».

*Кэрл Кауфман, основатель Института коучинга Гарвардской медицинской школы*

*Кэрл входит в десятку топ-менеджеров Thinkers50.*

«Маршалл Голдсмит снова сделал это. *«Эта жизнь возврату и обмену не подлежит»* содержит информацию и инструменты, которые позволят почувствовать, что Маршалл работает лично с вами».

*Дэвид Ульрих, профессор Ренсис Лайкерт, Школа бизнеса Росса, Мичиганский университет*

*Дэвид – мыслитель № 1 в области управления персоналом в мире, известный автор и член зала славы Thinkers50.*

Другие книги Маршалла Голдсмита и Марка Рейтера:

*«Прыгни выше головы! 20 привычек, от которых нужно отказаться, чтобы покорить вершину успеха»*

*«Лучшая версия себя. Правила обретения счастья и смысла на работе и в жизни»*

*«Триггеры. Как запустить позитивные изменения в жизни»*

*Доктору Р. Рузвельту Томасу – младшему (1944–2013) за его понимание и поддержку и Анник ЛаФарж за то, что собрала нас вместе*

*Не думайте, что я тот же, что раньше.*

*«Генрих V», Уильям Шекспир*

## Введение

Несколько лет назад, во время правления Джорджа Буша – младшего, на конференции для руководителей я познакомился с молодым человеком по имени Ричард. Он был бизнес-менеджером для художников, писателей и музыкантов. Несколько знакомых сказали мне, что у нас с Ричардом много общего. Он жил в Нью-Йорке, где я только что купил квартиру, и мы договорились встретиться за ужином в следующий раз, когда я буду в городе. В последнюю минуту Ричард ушел с ужина без всякой видимой причины. Ну что ж.

Несколько лет спустя – уже во время правления Обамы – мы наконец-то собрались вместе за ужином и, как и предсказывали друзья, сразу же нашли общий язык. Было много оживленных разговоров и смеха. В какой-то момент Ричард признался, что сожалеет по поводу несостоявшейся много лет назад встречи, представив все хорошие времена и веселые застолья, которые мы пропустили за, как он выразился, те «потраченные впустую годы» до нашей встречи. Ричард, конечно, шутил по тому поводу, но не мог скрыть тени грусти, как будто он ошибся в жизненном решении, которое теперь требует извинений.

Ричард периодически раскаивался по этому поводу два или три раза в год, когда мы собирались вместе в Нью-Йорке. Каждый раз я говорил: «Перестань. Я принимаю твои извинения». Затем, во время одного из наших ужинов, он рассказал мне свою историю.

Ричард тогда только окончил среднюю школу в пригороде Мэриленда. Абсолютно безразличный студент, еще не заинтересовавшийся каким-либо колледжем, он вступил в армию США. После трех лет службы на военной базе в Германии, не принимая участие в боевых действиях во Вьетнаме, Ричард вернулся в Мэриленд, решив получить высшее образование. Ему был двадцать один год, и он наконец-то ясно увидел свое будущее. Лето перед поступлением на первый курс он провел за рулем такси в Вашингтоне, округ Колумбия. Однажды его попутчицей из аэропорта в Бетесду была молодая женщина, студентка Брауновского университета, возвращавшаяся после годового обучения за границей, в Германии.

«У нас был час в пробке, чтобы обменяться впечатлениями о Германии, – объяснил Ричард. – Это был один из самых чудесных часов в моей жизни. В этом такси определенно чувствовалась химия. Когда мы подъехали к огромному дому ее родителей, я отнес ее сумки на крыльцо, оттягивая время, чтобы обдумать свой следующий шаг. Я хотел увидеть ее снова, но водитель, приглашающий пассажира на свидание, был бы встречен неодобрительно, поэтому я поступил следующим образом. Я написал свое имя на карточке компании такси и спокойно сказал: “Если нужно будет подвезти вас в аэропорт, позвоните диспетчеру и спросите меня”.

Она сказала: “Мне бы этого хотелось”, – так, будто мы уже договаривались о свидании. Я возвращался к такси, высоко оценивая свои возможности. Она знала, как со мной связаться, а я знал, где она живет, – мы были каким-то образом связаны».

Пока Ричард говорил, я был уверен, что знаю, к чему приведет его история. Это была основа почти для каждой романтической комедии, которую я когда-либо видел. Девушка и парень встречаются, один из них теряет имя, номер телефона или адрес, другой тщетно ждет от него весточки, по счастливой случайности они сталкиваются годы спустя и воссоединяются. Или какая-то из вариаций этого сюжета.

«Она позвонила через несколько дней, и мы назначили свидание на следующий уик-энд, – продолжил Ричард. – Я подъехал к ее дому, остановился в нескольких кварталах от него, чтобы собраться с мыслями. Этот вечер был важен для меня. Я мог представить, что проведу с ней всю свою жизнь, несмотря на то что она была из гораздо более обеспеченной семьи, чем я. А потом случилось необъяснимое. Я впал в ступор. Может быть, дело в большом доме, или в шикарном районе, или в том факте, что я был водителем такси, но не мог набраться смелости подойти к двери. Я никогда больше не видел ее – и моя трусость преследовала меня в тече-

ние сорока лет. Должно быть, это серьезная причина, по которой я провел всю свою взрослую жизнь в одиночестве».

Голос Ричарда прервался от такого резкого и сбивающего с толку окончания рассказа. На его лице была такая боль, что мне пришлось отвести взгляд. Я ожидал либо трогательных воспоминаний об успешном первом свидании и многих других последующих, либо горько-сладкого признания в том, что после нескольких свиданий он и эта девушка поняли, что они не те родственные души, кем показались друг другу на первой встрече. Вместо этого я услышал рассказ о колоссальном сожалении, самой пустой и безутешной из человеческих эмоций. Это была пауза в разговоре, которая приземлилась между нами с трагическим грохотом. Я не мог добавить ничего, что исцелило или искупило бы его чувство. Сожаление – это то, чего бы я не пожелал ни одному человеческому существу.

Любая достойная книга с советами направлена на то, чтобы помочь читателям преодолеть временные трудности.

Похудеть, разбогатеть и найти любовь – вот три универсальные задачи, на решение которых всегда есть запрос. Основное внимание в моих последних книгах было уделено нашему поведению на стыке, где профессиональные устремления пересекаются с личным благополучием. В книге *«Прыгни выше головы!»* я рассказал о том, как искоренить саморазрушительное поведение на рабочем месте; в *«Лучшей версии себя»* – как справиться с карьерными неудачами, которые останавливают наш импульс продолжать движение; а в *«Триггерах»* – как распознавать повседневные ситуации, которые вызывают наши наименее привлекательные реакции и диктуют наш выбор.

Проблема, с которой мы сталкиваемся здесь, – это сожаление.

Наша жизнь переключается между двумя эмоциональными полярностями. На одном полюсе находится эмоция, которую мы знаем как «наполненность». Мы оцениваем наше внутреннее чувство самореализации по шести факторам, которые я называю факторами удовлетворения:

- Цель
- Значение
- Достижения
- Отношения
- Вовлеченность
- Счастье

Это ориентиры, которые определяют все наши стремления в жизни<sup>1</sup>. Мы тратим огромные ресурсы времени и энергии на то, чтобы найти цель и смысл жизни, получить признание за свои достижения, поддержать отношения и продолжить заниматься тем, чем занимаемся, будучи счастливыми. Наши бдительность и стремление здесь непрерывны, потому что связь с этими шестью факторами хрупка, непостоянна и мимолетна.

Счастье, например, является универсальным показателем нашего эмоционального благополучия. Вот почему мы часто спрашиваем себя, счастливы ли мы, или слышим этот вопрос от других. И все же счастье может быть наименее постоянным эмоциональным состоянием, столь же кратковременным как сон. У нас чешется нос – мы чешем его, испытываем облегчение и радость; затем замечаем назойливую муху, жужжащую в комнате, и врывающийся в окно

---

<sup>1</sup> Я намеренно исключил здоровье и богатство из этого списка целей – несомненно, двух дополнительных основных направлений всех наших стремлений, – исходя из предположения, что, если вы читаете мою книгу, эти две цели уже занимали большую часть вашей взрослой жизни до такой степени, что каждая из них находится у вас под контролем. Вы смотрите в зеркало или на свою выписку со счета и говорите себе: «У меня все хорошо». Однако в основном я убежден, что, если вам нужны советы по диете, фитнесу и богатству, вы найдете их в другом месте.

холодный ветерок; вдруг слышим, как где-то капает из протекающего крана. Это продолжается от мгновения к мгновению в течение всего дня. Наше счастье исчезает мгновенно и постоянно. Смысл, цель, вовлеченность, взаимоотношения и достижения одинаково уязвимы. Мы пытаемся удержать их, но они ускользают от нас с пугающей скоростью.

Мы думаем, что если наладим соответствие между (а) выбором, рисками и усилиями, которые предприняли, преследуя шесть целей, и (б) вознаграждением, которое получили за это, то достигнем стойкого чувства самореализации – как будто мы обнаружили, что наш мир справедлив. Мы напоминаем себе: *«Я хотел этого, я работал ради этого, и моя награда равна моим усилиям»*. Другими словами, я это заслужил. Это простая динамика, которая описывает большую часть наших жизненных устремлений. Но, как мы увидим, это неполная картина заслуженной жизни.

Сожаление – это полярная противоположность удовлетворенности.

Сожаление, по словам Кэтрин Шульц в ее замечательном выступлении на конференции TED на эту тему в 2011 году, – «эмоция, которую мы испытываем, когда думаем, что наша нынешняя ситуация могла быть лучше, если бы мы сделали что-то другое в прошлом». Сожаление – это дьявольский коктейль свободы воли (наши сожаления мы сами создаем, они не навязываются другими) и воображения (мы визуализируем другой выбор в прошлом, который обеспечил бы более привлекательный для нас результат в настоящем). Сожаление находится под нашим контролем, по крайней мере, с точки зрения того, как часто мы впускаем его в свою жизнь и как долго позволяем ему оставаться с нами. Выбираем ли мы, чтобы оно вечно мучило нас или сбивало с толку (как в случае с моим другом Ричардом), или можем двигаться дальше, зная, что наверняка доживем до того, чтобы когда-нибудь снова пожалеть о чем-либо?

Наши сожаления не универсальны для всех. Как и одежда, они бывают размеров S, M, L, XL, XXL и даже больше. Чтобы внести ясность, в этой книге я не собираюсь касаться микросожалений, случайных ошибок, как, например, оговорка, которая может оскорбить вашего коллегу. Эти досадные промахи обычно разрешаются искренними извинениями. Я также не затрагиваю незначительные сожаления, как, например, о татуировке, вдохновившей Кэтрин Шульц на выступление на TED, мучившей ее на выходе из тату-салона вместе с вопросом: «О чем я только думала?» В конце концов Кэтрин смирилась с ней, даже извлекла урок о том, насколько «незащищенной» и «совершенно незастрахованной» она была из-за своего выбора, и пообещала себе в будущем поступать по-другому.

То, к чему мы здесь обращаемся, – огромное экзистенциальное сожаление, такое, которое меняет направление судеб и преследует нашу память десятилетиями. Экзистенциальное сожаление – это решение не заводить детей, а затем слишком поздно менять свое мнение. Оно позволяет нашей второй половине стать «тем самым сбежавшим партнером». Это отказ от идеальной работы, потому что мы сомневаемся в себе гораздо больше, чем в людях, которые хотят нас нанять. Это несерьезное отношение к учебе в школе.

Это когда мы оглядываемся назад, выходя на пенсию, и жалеем, что не предоставили себе больше свободного времени для развития интересов вне работы.

Избежать экзистенциальных сожалений может быть трудно, но возможно – до тех пор, пока мы открыты для того, чтобы сосредоточиться на движении. Открытость возможностям дает нам второе дыхание, даже когда мы считаем, что уже счастливы и удовлетворены тем, что имеем и где находимся. Самый простой инструмент для достижения самореализации, который я знаю, – это быть открытым для нее.


Читатели моих предыдущих книг знают, что я не способен скрыть восхищения моим другом Аланом Мулалли. Я рассматриваю Алана как образец для подражания в создании жизни, наполненной развитием и отсутствием сожалений.

В 2006 году, когда Алан был генеральным директором компании Boeing Commercial Airplanes и ему предложили должность генерального директора в компании Ford Motor Company, он обратился ко мне за советом о плюсах и минусах ухода из Boeing – единственной компании, в которой он когда-либо работал. Как его бывший коуч, я чувствовал, что объективно находился в выгодном положении, чтобы дать советы. Я знал, что Алан был исключительным лидером, и верил, что он может преуспеть на любой руководящей должности. Также я знал, что Алану будет предоставлено множество возможностей возглавить другие компании, хотя очень немногие из них будут достаточно привлекательными или сложными, чтобы переманить его из Boeing. Любое предложение должно было стать исключительной возможностью. Помощь в возрождении компании Ford была именно такой, и я напомнил Алану о предыдущем совете по карьере, который я ему дал: быть открытым.

Алан сначала отклонил предложение компании Ford. Но он сохранял непредвзятость и продолжал собирать информацию о том, что потребуется для оживления автогиганта, рассматривая работу со всех сторон. Несколько дней спустя Алан принял приглашение. При этом он продолжал сосредотачиваться на том, чтобы быть открытым для достижения еще большей самореализации, не избегая сожалений<sup>2</sup>.

Сожаление, однако, – тема второстепенная. Я подумывал о том, чтобы назвать эту книгу «Лекарство от сожалений», но пришел к выводу, что это ввело бы в заблуждение. Сожаление – это стучащийся в дверь незнакомец, появляющийся в тот момент, когда мы делаем неправильный выбор, после чего у нас все идет наперекосяк. Сожаление нельзя изгнать полностью (да и не следует, учитывая, насколько поучительным оно может быть для нас: «Примечание для себя: больше *так* не делай!»). Наша официальная политика в отношении сожалений на этих страницах заключается в том, чтобы принять их неизбежность, но уменьшить их частоту. Избавиться от удручающего противовеса поиска самореализации в сложном мире. Наша основная тема – достижение самореализации в жизни – то, что я называю *заслуженной жизнью*.

Одна из основных концепций этой книги заключается в том, что наша жизнь протекает в непрерывном режиме, который колеблется между Сожалением и Удовлетворением, как показано ниже.



Сожаление

Удовлетворение

Если бы у нас был выбор, я уверен, каждый предпочел бы потратить больше времени на то, чтобы приблизиться к правой крайности. Перечитывая эту книгу, я попросил самых разных людей из моего профессионального круга найти себя в этом континууме. Это с трудом можно назвать строгим научным исследованием, но мне было любопытно, что побуждает людей ставить себя ближе к самореализации, чем к сожалению, и насколько они готовы к ней приблизиться. Все мои респонденты добились успеха по очевидным показателям, на которые мы полагаемся. Они были здоровы. У них накопился внушающий доверие список профессиональных достижений, а также статус, деньги и уважение, которые, как правило, сопутствуют достижениям. Я полагал, что большинство окажется очень близко к крайней правой точке: все признаки говорили, что они должны испытывать почти полное удовлетворение.

Насколько же глуп я был. Правда в том, что никто из нас не знает масштаба устремлений другого, и поэтому никто из нас не знает глубины чужих разочарований. Мы не можем ни

---

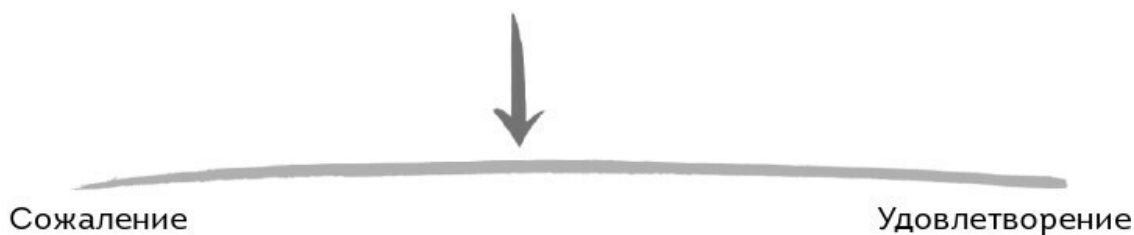
<sup>2</sup> Цена акций компании Ford выросла на 1837 процентов за семь лет пребывания Алана на посту генерального директора, и, что более важно, у него был 97-процентный рейтинг одобрения генерального директора сотрудниками профсоюзной компании.

предполагать, ни предсказывать отношение людей к удовлетворению или сожалению, даже тех, кого, как нам кажется, хорошо знаем. Вот ответ европейского генерального директора по имени Гюнтер, лидера своей области, который все еще сожалеет, что пренебрег своей семьей в угоду карьере:



Вынужденный измерять свое чувство самореализации, Гюнтер увидел, что все общепринятые показатели успеха, в которых он преуспел, не могут нейтрализовать его чувство неудачи как родителя и мужа. Неудача затмила его успех, как будто он потратил впустую свою жизнь, зарабатывая совсем не те награды.

Такая же история случилась и с моим клиентом в рамках коучинга – Аарин. Я считал ее яркой отличницей и, следовательно, вполне удовлетворенной женщиной, которая почти ни о чем не жалеет. Аарин эмигрировала из Нигерии в Соединенные Штаты в возрасте одиннадцати лет, получила ученую степень в области гражданского строительства и приобрела специфический опыт, который сделал ее востребованным консультантом при строительстве небоскребов, мостов, туннелей и других крупных сооружений. Аарин было чуть за пятьдесят, у нее было двое детей студенческого возраста и счастливый брак. Будучи африканской иммигранткой, Аарин являлась редкостью в своей сфере деятельности. Возможно, она была единственной, а это означало, что Аарин, по сути, сама придумала себе карьеру. Я восхищался этим. Я работал с ней в течение шести лет, полагая, что знаю как ее мечты, так и ее обиды. Так что относительно пессимистичный ответ Аарин удивил меня.



Как могла она, из всех опрошенных людей, испытывать больше сожаления, чем наполненности? По словам Аарин, у нее было «базовое удовлетворение» своей жизнью. «У меня нет причин жаловаться». И все же ее переполняло сожаление. Она была сосредоточена не на том, как далеко она зашла, а скорее на том, как мало сделала по сравнению с тем, что, по ее мнению, могла бы. Что бы Аарин ни делала, она не могла избавиться от мысли, что не раскрывает своего потенциала. Когда она бралась за достаточно хорошо оплачиваемый проект, чтобы покрыть накладные расходы и заработную плату, она, как правило, не торопилась с поиском нового бизнеса и жалела об этом. Почему, спрашивала себя Аарин, она не наняла людей для одновременного выполнения нескольких проектов и не уделила себе больше времени для создания чего-то еще? «Все думают, что я такая крутая, – сказала она. – Но на самом деле я не та, кем кажусь. Большую часть времени я чувствую себя самозванкой, недостойной гонораров и похвалы, и всегда боюсь разоблачения».

Очевидно, что нам предстояло провести еще больше сеансов.



Я был удивлен, когда какой-либо из ответов в моем, произвольном и ненаучном опросе был похож на ответы Гюнтера и Аарин. Люди, которых можно было бы считать образцами самореализации, оказались измученными постоянным сожалением.

Я ожидал, что все они будут похожи на Леонарда, трейдера с Уолл-стрит, который был вынужден уйти на пенсию в возрасте сорока шести лет, когда его тип торговли с высоким уровнем заемных средств стал жертвой финансовых реформ Додда – Франка в 2009 году. Вот ответ Леонарда:



Я бы поспорил с тем, что позже Леонард будет огорчен преждевременным завершением своей карьеры и что его горечь перерастет в глубокое сожаление. Я спросил его, как он мог так себя чувствовать, учитывая, насколько был молод и сколь многого еще мог бы достичь.

Леонард сказал: «Я счастливый человек. Профессор статистики как-то сказал, что у меня есть небольшой дар. Я мог мысленно видеть темпы изменения доходности и процентных ставок. Поэтому я занялся торговлей облигациями – единственной сферой, где мне могли платить за этот небольшой талант. В итоге я оказался в фирме, где схема вознаграждения была чисто «платой за игру». Если я получал прибыль, моя доля была прописана в контракте с точностью до копейки. Если прибыли нет – выходишь из игры. Я зарабатывал деньги каждый год и никогда не чувствовал себя недооцененным или обманутым. Я получал именно то, что заслуживал, и поэтому чувствовал себя полностью удовлетворенным. Это не только приятно, потому что показывает, какой путь я проделал, – это также приятно, потому что у меня все еще есть деньги». Леонард смеялся, когда говорил это и с восхищением удивлялся своей удаче.

Его доводы обезоружили меня. В течение многих лет я придерживался предубеждения относительно людей с Уолл-стрит, полагая, что это умные люди, которые идут в финансовый сектор поневоле: не потому, что их завораживают рынки, а потому, что это простой способ заработать кучу денег, уйти с работы раньше и провести остаток своей жизни, занимаясь тем, чем действительно хотелось. Они были готовы пожертвовать своими лучшими годами, занимаясь чем-то прибыльным, что им не обязательно нравилось, чтобы в конце концов достичь независимости и комфорта. Леонард показал мне, что я ошибался. Он любил торговать ценными бумагами. Это давалось ему легко, что увеличивало его шансы на явное превосходство. Тот факт, что Леонард работал в сфере, где очень хорошо платили за отличную работу, не был наградой как таковой – это было средством достижения цели.

Для него удовлетворение пришло от осознания того, что он преуспевает в своей работе и, как следствие, является хорошим добытчиком для своей семьи.

Я попросил его оценить себя по шести показателям, как если бы я был врачом, проводящим ежегодный медицинский осмотр. Каждая категория находилась под его контролем. Он всегда стремился к финансовой безопасности, чтобы иметь возможность обеспечивать как свою ближайшую семью, так и своих родственников, что ставило крест на цели, достижениях и значении. Его вовлеченность была полной, «возможно, чрезмерной», признал он. Леонард любил торговать. Его отношения с женой и взрослыми детьми были прочными. «Я постоянно поражаюсь тому, что мои дети все еще хотят проводить со мной время», – сказал он. Через десять лет после ухода из отдела трейдинга Леонард раздал значительную часть своего состо-

яния и перепрофилировал свой профессиональный опыт, предоставляя бесплатные финансовые консультации. Я не потрудился спросить, счастлив ли он. Ответ был написан у Леонарда на лице.

Ред Хейз, человек, написавший классику кантри-музыки 1950-х годов – песню Satisfied Mind, объяснил, что идея пришла к нему от тестя, который однажды спросил Реда, кто, по его мнению, самый богатый человек в мире. Ред рискнул назвать несколько имен. Его тесть сказал: «Ты ошибаешься. Это наполненный внутри человек».

Я понял, что в Леонарде я нашел богатого в душе человека, – того, кто максимально самореализовался, сведя к минимуму сожаление в своей жизни. Как это произошло?

Это наше оперативное определение заслуженной жизни:

*Мы живем заслуженной жизнью, когда выбор, риски и усилия, которые мы предпринимаем в каждый момент, соответствуют главной цели нашей жизни, независимо от конечного результата.*

Самой неприятной фразой в этом определении является последняя: «независимо от конечного результата». Это противоречит многому из того, чему нас учат о достижении целей в современном обществе, – постановке задачи, усердном труде, получении вознаграждения.

Каждый из нас в глубине души знает, когда любой успех, крупный или незначительный, заслужен, а когда это результат жалости милосердной Вселенной. И мы также знаем, какие разные эмоции вызывает каждый результат.

Заслуженный успех кажется неизбежным и справедливым, с оттенком облегчения от того, что мы не были лишены нашей победы из-за какой-либо неприятности в последнюю секунду.

Незаслуженный успех – это поначалу сплошное облегчение и удивление, смутное чувство вины за то, что тебе повезло по глупости.

Это чувство – скорее робкий вздох, чем торжествующий взмах кулака. Что объясняет, почему с течением времени мы так часто пересматриваем историю в своем сознании, превращая нашу глупую удачу во что-то, что на самом деле заработали, применяя мастерство и упорный труд. Мы оказываемся на третьей базе и настаиваем на том, что сделали трипл<sup>3</sup>, хотя на самом деле это была ошибка полевого игрока, которая привела нас с первой на третью базу. Мы играем в эту интеллектуальную игру, чтобы замаскировать незаконность нашего «успеха», еще раз доказывая резкое замечание Э. Б. Уайта о том, что «удача – это не то, о чем можно упоминать в присутствии людей, добившихся всего самостоятельно».

Напротив, то, что мы действительно заслужили, предъявляет к нам три простых требования:

- Мы делаем наш наилучший *выбор*, опираясь на факты и ясность наших целей. Другими словами, мы знаем, чего хотим и как далеко нам нужно зайти.
- Мы принимаем на себя связанный с этим *риск*.
- Мы прилагаем максимум *усилий*.

Результатом этого волшебного коктейля, состоящего из выбора, риска и максимальных усилий, является великолепное понятие «заслуженная награда». Это абсолютно точный термин – насколько это возможно. Заслуженное вознаграждение – это идеальное решение для достижения каждой цели, к которой мы стремимся, и для каждого желаемого поведения, кото-

---

<sup>3</sup> Трипл – разновидность игровой ситуации в бейсболе, представляющая собой хит, во время которого отбивающий успевает добежать до третьей базы, при этом игрок защищающейся команды не должен совершить очевидную ошибку. – Прим. пер.

рое пытаемся в себе усовершенствовать. Говорят, что мы «заслуживаем» доход, высшее образование и доверие других людей. Мы должны «заслужить» свою физическую форму.

Мы должны «заслужить» уважение: оно не дается нам даром.

И так далее по длинному списку человеческих устремлений: от уютного офиса до привязанности наших детей, от хорошего ночного сна до нашей репутации и характера – все должно быть заработано выбором, риском и максимальными усилиями. Вот почему мы ценим заслуженный успех: есть что-то героическое в том, чтобы приложить максимум энергии, остроумия и воли для получения того, чего, как нам кажется, мы хотим.

Но героизма цели бывает недостаточно. Он не помог Гюнтеру почувствовать себя удовлетворенным. Вся его карьера была непрерывной чередой наград от все более грандиозных целей, которые он преследовал. Но все эти результаты достигались на работе, а не дома. Их было недостаточно, чтобы помешать ему сожалеть о своей неудавшейся семейной жизни. Они не складывались в заработанную жизнь. Аарин тоже была разочарована своими достижениями. Каждая крупная победа, похоже, заставляла ее сомневаться в своей мотивации и целеустремленности: она могла и должна была стараться усерднее.

Во многих случаях, результаты нашего выбора, рисков и максимальных усилий не являются «честными». Если только вы не жили в абсурдном сказочном мире, вы знаете, что жизнь не всегда справедлива. Все начинается с рождения: кто ваши родители, где вы выросли, ваши возможности в области образования и множество других факторов, большинство из которых находятся вне вашего контроля. Кому-то из нас досталась серебряная ложка, кому-то – кусок угля. В некоторых случаях недостатки, которые мы наследуем, могут быть преодолены с помощью продуманных решений и максимальных усилий. Но даже тогда жизненная несправедливость может быть очень болезненной. Например, вы идеальный кандидат на работу, но вместо вас нанимают чьего-то племянника. Вы можете все сделать правильно, но нет никакой гарантии, что результат будет справедливым по отношению к вам. Можно расстраиваться, злиться и все время причитать: «Это несправедливо». Или принимать жизненные разочарования с достоинством. Только не ожидайте, что каждая попытка «заслужить» цель принесет соответствующее вознаграждение. Оно не так надежно, как вы хотели бы.

Есть еще одна, более веская причина, по которой я не решаюсь слишком верить в концепцию заслуженного вознаграждения, а именно в то, что это слишком непостоянный и хрупкий сосуд, чтобы вместить наши желания и устремления к заслуженной жизни. Эмоциональный подъем, который мы получаем от заслуженной награды, мимолетен. Счастье вытекает из нас с первой секунды, как мы осознаем это. Мы получаем долгожданное повышение по службе и с пугающей поспешностью переводим взгляд на следующую ступеньку служебной лестницы, как будто уже недовольны тем, что с таким трудом заработали. Мы проводим кампанию в течение нескольких месяцев, чтобы выиграть выборы, а затем, после короткого празднования, сразу же должны приступить к работе для избирателей. Борьба окончена; начинается новое стремление. Какой бы приз мы ни получили – большую прибавку к зарплате, партнерство, восторженный отзыв, – наш победный танец очень короткий. Наше чувство счастья просто недолговечно.

Я не принижаю ценность заработанного вознаграждения – и всей энергии, которая была потрачена на его создание.

Постановка целей и достижение желаемых результатов – важнейшие первые шаги к успеху в чем бы то ни было.

Я ставлю под сомнение их полезность в достижении заслуженной жизни, когда они отдалены от высшей цели.

Вот почему Леонард, трейдер с Уолл-стрит, был доволен своей жизнью в тех моментах, где другие, возможно, более удачливые и реализованные, чем он, были подавлены и разочарованы. Он участвовал в денежной игре не только для того, чтобы зарабатывать деньги. Его

стремление было основано на высшей цели – защите и обеспечении своей семьи. Награда, а не достижение более высокой цели, является пустым звуком – как у баскетболиста, который заинтересован только в поддержании своего высокого среднего балла, а не в том, чтобы идти на бесчисленные жертвы (например, атаковать, ныряя за мячами, защищая лучшего игрока соперника), которые помогают выигрывать близкие матчи и чемпионаты.

На этих страницах вы увидите, что достойная жизнь предъявляет к нам лишь несколько требований:

- Живите своей собственной жизнью, а не чьей-то ее версией.
- Возьмите на себя обязательство «заслуживать» каждый день. Сделайте это привычкой.
- Используйте моменты, когда вы заслуживаете что-то, для чего-то большего, чем для личных амбиций.

В конце концов такая жизнь не включает в себя церемонию награждения. Награда за заслуженную жизнь, заключается в постоянной работе над такой жизнью.

Эта книга была написана во время пандемии COVID, когда мы с женой Лидой были изолированы в съемной квартире с одной спальней на берегу Тихого океана в Южной Калифорнии. Мы только что продали наш старый дом на ранчо Санта-Фе, к северу от Сан-Диего, и ждали в квартире переезда на постоянное жительство в Нэшвилл, где живут наши внуки-близнецы Эйвери и Остин. Мы ждали пятнадцать месяцев, прежде чем съехать.

В отличие от других моих работ, я вдохновился на написание этой книги не только жизненным опытом моих клиентов в рамках коучинга, используя их примеры в качестве исходного материала, но и своей собственной жизнью. Книга написана в тот момент, когда я все еще не сделал всего, что хотел, но времени уже не хватает. Так что я должен сделать выбор. Я должен отпустить мечты моей юности, не только потому, что время уходит, но и потому, что эти мечты больше не имеют для меня смысла.

Эта книга – размышление о моем будущем.

Я понял, что никогда не поздно поразмыслить об этом, пока ты дышишь, время есть на все. Но и слишком рано никогда не бывает – и чем раньше, тем лучше. Это то, что, я надеюсь, вы, читатель, независимо от вашего возраста, вынесете из этих страниц, размышляя о жизни, которую строите для себя, и делая выбор, основанный на этих размышлениях. Здесь много разговоров о людях, которые помогли мне, и о том, чему они меня научили. Здесь много моих душевных терзаний из-за пандемии, которая обернулась для меня необычными восемнадцатью месяцами «заслуживания» своей жизни, исчисляющегося совсем не в деньгах. Есть и много самокопания, ведь сейчас я на том этапе, когда противостоять экзистенциальному сожалению все труднее – по той простой причине, что у меня больше нет ресурсов, что были десять – двадцать лет назад, когда время казалось безграничным. Для меня это больше не рациональный вариант. Я могу прожить еще тридцать лет и дожить до ста. Но глупо на это рассчитывать, равно как и на то, что сохранится мое самочувствие, и меня застанут мои друзья и коллеги рядом. Поскольку мое время в этом мире сокращается, мне приходится проводить отбор по всем непроверенным пунктам в моем жизненном списке. Какие пункты невыполнимы? Какие пункты больше не кажутся такими важными? Какие два или три пункта являются абсолютными обязательствами, о невыполнении которых я серьезно сожалею? Я хочу использовать оставшееся время для максимальной самореализации и сведения к минимуму своих сожалений.

## **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.