

ДАРИУС ФОРУ

Перевод Алексея Хохули



РИСКУЙ И ДЕЙСТВУЙ!

**45 мозгоправок,
чтобы унять страхи
и продолжать двигаться
к своим целям**

МИОО

МИФ Психология

Дариус Фору

**Рискуй и действуй! 45
мозгоправок, чтобы унять
страхи и продолжать
двигаться к своим целям**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2016, 2022

УДК 316.648.4
ББК 88.352

Фору Д.

Рискуй и действуй! 45 мозгоправок, чтобы унять страхи и продолжать двигаться к своим целям / Д. Фору — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2016, 2022 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-214442-6

Книга-мотиватор от предпринимателя и автора бестселлеров Дариуса Фору поможет убрать внутренние препятствия на пути к успеху. Вы научитесь фокусироваться на том, что действительно важно, унимать тревогу, преодолевать внутренние конфликты и смело идти вперед. Хотите сменить карьеру? Начать бизнес? Прекратить токсичные отношения? А может, мечтаете просто жить полноценной жизнью? У каждого есть цели и амбиции. Но мы часто не реализуем свой потенциал из-за страха и неуверенности в себе.. В этой книге вы найдете 45 быстрых решений, которые помогут посмотреть на проблемы под новым углом. Вы без лишнего самокопания откажетесь от неэффективных действий и найдете свой путь. Научитесь преодолевать сомнения и самокритику, фокусироваться на том, что действительно важно, и жить с чувством цели. Вы узнаете, как: • победить страх; • повысить уверенность в себе; • перестать беспокоиться о том, что думают о вас окружающие; • начать жить по СВОИМ правилам. Фишки книги Бестселлер Amazon, более 2600 отзывов. Для кого книга Для всех, кто хочет стать лучшей версией себя. На русском языке публикуется впервые.

УДК 316.648.4
ББК 88.352

ISBN 978-5-00-214442-6

© Фору Д., 2016, 2022
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2016, 2022

Содержание

Об авторе	7
Предисловие	8
Вступление	9
Книга первая: внутренние конфликты	11
Внутренняя война	11
Решайте	12
Дайте бой внутреннему врагу	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Дариус Фору
Рискуй и действуй! 45 мозгоправок,
чтобы унять страхи и продолжать
двигаться к своим целям

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

Copyright © 2016, 2022 by Darius Foroux,
All Rights Reserved

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,
2024

* * *

Об авторе

Дариус Фору – автор семи книг и шести онлайн-курсов. Он пишет о продуктивности, бизнесе и о том, как разбогатеть. Его работы и идеи публиковались в журналах TIME, Fast Company, Inc., Observer, в эфире NBC и во многих других СМИ. К настоящему моменту его статьи прочитали более тридцати миллионов человек.

Предисловие

Работая над этой книгой, я понял, что, прежде чем заняться жизненными достижениями, нужно одолеть своих внутренних демонов. Забудьте все умные советы о бизнесе и жизни: без здорового духа хорошей жизни вам не видать. Нет, вполне может быть, что вы достигнете поставленных целей – пробежите марафон, получите повышение или заработаете, играя на бирже, – но это не сделает вас счастливыми, если ваше внутреннее мироощущение не в порядке.

Я встречал множество людей, страдающих от подавленности и внутренних конфликтов, – в большинстве своем добрых, порядочных, талантливых людей, вовсе не заслуживающих такого состояния и вечного «траурного настроения». В том, что с ними происходит, виновато в первую очередь отсутствие внутренней гармонии.

Подумайте теперь о себе и своей жизни; чувствуете ли вы постоянное недовольство собой? Так быть не должно: человек, конечно, может вымотаться или пару раз в год несколько дней пребывать не в лучшем настроении, но здорового сна обычно достаточно, чтобы поправить дело. А вот если вас постоянно мотает из стороны в сторону, как на качелях, возможно, пришло время что-то изменить и наконец стать стабильно довольными собственной жизнью.

Жизнь слишком сложна, чтобы быть счастливыми постоянно, – только сумасшедший или кто-то, кому повезло родиться с серебряной ложкой во рту, считает иначе. Ни я, ни (скорее всего) вы не попадаем ни в одну из этих категорий, нам приходится всего добиваться самостоятельно, и потому так важно иметь достаточно сильный дух, чтобы сохранять позитивный настрой в любой ситуации.

Вот что я думаю: чтобы жизнь была счастливой и приносила удовлетворение, нужно быть чуточку сильнее обстоятельств. Когда неприятности обрушиваются на нас со всех сторон – проблемы на работе, в отношениях, здоровье пошаливает, политики творят невесть что, – нужно собраться с силами и убедить себя продержаться еще немного.

Жизнь бросает нам вызов за вызовом, и порой мы даем слабину вместо того, чтобы следовать выбранному пути и держать разум в узде. Мы прекращаем бороться и решаем, что не хотим больше двигаться дальше. Мы думаем: ничто больше не имеет смысла. Зачем вообще что-то делать? Зачем просыпаться по утрам?

Ответ прост: другого выбора у нас нет. Выиграв битву внутри себя, мы сможем перенаправить высвободившуюся энергию вовне, на нашу жизнь. Однажды я и сам сделал первый шаг по этой дороге. Да, потребуются время, но вам хватит душевных сил, чтобы начать этот путь, – и этого достаточно. Надеюсь, моя книга поможет вам в этом и со временем вы окрепнете настолько, что сможете преодолеть любое препятствие, которое поставит перед вами жизнь.

Благодарю за то, что нашли время для чтения. Надеюсь, вам понравится это путешествие. Берегите себя!

Дариус

Вступление

За год может произойти многое. Впервые я опубликовал этот текст в августе 2015-го под названием «Невероятный жизненный успех». Название разонравилось мне сразу же, как только книга вышла в свет.

То был мой первый серьезный писательский опыт. Выбранный заголовок не отражал сути, а сам текст казался каким-то неуместным и неуклюжим. Ранее я и книгу-то не собирался писать, но стоило начать, как моя жизнь стала меняться, и мне захотелось рассказать о своей победе над страхом. Впервые в жизни я наконец знал, что и зачем делаю. В то время я как раз уволился из лондонской компании, занимавшейся исследованиями в области информационных технологий, – с работы, на которую устроился, когда решил, что провалился как предприниматель.

Думать так на самом деле было несправедливо по отношению к себе: предприниматель из меня вышел совсем неплохой. К концу 2010-го я получил степень магистра по специальности «маркетинг», и вскоре мы с отцом открыли собственную фирму. Компания росла быстро, и через пару лет я решил открыть несколько собственных предприятий: занимался консалтингом, разработкой сайтов и даже запустил бренд мужской одежды (который, правда, с треском провалился).

Однако я не достиг результатов, которые хотел видеть, и потому решил, что бизнесмен из меня никудышный. Вот к каким разрушительным последствиям ведут внутренние конфликты: сам того не заметив, я стал своим злейшим врагом.

Так это и происходит: вы требуете от себя слишком многого, критикуете каждый свой шаг. Что бы вы ни делали, все кажется вам недостаточным и неопределенность выводит вас из себя. Но вот предыдущая работа осталась позади, а я был полон решимости начать с того же места, где остановился в прошлый раз.

Я наконец-то все понял и перестал гоняться за вещами, которых на самом деле не хочу. В этой книге мы с вами пройдем тем же путем, которым в борьбе со своими внутренними врагами – страхом и неуверенностью в себе – прошел я. Именно страх и неуверенность в себе, как мне кажется, больше всего мешают нам жить по своим правилам. Вместе с тем именно так я и живу последние два года и хочу сказать: это нелегко, но удивительным образом освобождает.

Многое случилось с тех пор, как эта книга впервые увидела свет. На многие вещи я стал смотреть иначе. Как по мне, это отличный знак: если год прошел, а вы остались все тем же человеком, значит, что-то не так. Значит, вы не выросли.

Однако не все было легко и радостно. Я не из тех, кто лжет – другим или себе; многие годы я занимался самообманом, но теперь это позади. За последний год я потерял нескольких друзей, которые, как мне раньше казалось, будут со мной всегда. Изначально они разделяли мои мысли, но со временем пропасть между нами росла: их полностью устраивало существующее положение вещей – я же постоянно бросал вызов привычному. Мы больше не подходили друг другу, и в конце концов наши пути разошлись.

Столкнулся я и с проблемами со здоровьем. Человек, который стремится всегда быть на пике продуктивности, должен уделять внимание своему физическому самочувствию. Если хочешь, чтобы отлично работала голова, тело тоже должно быть в порядке – это особенно хорошо понимаешь, когда возникают подобные проблемы.

Совсем недавно я заметил, что стал тревожиться: отступил от своих привычек, слишком много работал и переживал из-за мелочей (а это всегда плохой знак). Работать я обожаю, но самое главное для меня – качество жизни, здоровье, семья и друзья, а не деньги или положение.

К счастью, я разработал для себя очень действенную систему, которая помогает вовремя осознать, что я сбился с пути, и вернуться к прежней жизни.

Жизнь – сложная и непредсказуемая штука, так будет всегда. Однако мы можем изменить свой подход к внутренним и внешним конфликтам. Помните: все начинается изнутри; не разобравшись с внутренними конфликтами, вы никогда не заживете по-настоящему счастливой жизнью.

Книга первая: внутренние конфликты

Внутренняя война

Если знаешь своего врага и знаешь себя, сражайся хоть сто раз, опасности не будет; если знаешь себя, а его не знаешь, один раз победишь, другой раз потерпишь поражение; если не знаешь ни себя, ни его, каждый раз, когда будешь сражаться, будешь терпеть поражение¹.

Сунь-цзы

Бывает ли вам страшно, когда самолет попадает в турбулентность? О, это совершенно нормально. А когда надо высказаться на совещании?

Большинство людей не осознают своих глубинных страхов. Когда вам не по себе, вы ощущаете все то же самое, как когда по-настоящему напуганы: сердце бьется чаще, ладони потеют, иногда даже становится трудно дышать.

Чтобы победить этого внутреннего врага, важно понять, как он устроен. Каждому из нас знакомо чувство страха, каждый встречался со стрессом, переживал тревогу, но почему эти состояния ощущаются именно так? Если понять, как устроен наш мозг и почему мы чувствуем страх, мы будем готовы к битве.

¹ Цит. по: Сунь-цзы. Искусство войны // Сунь-цзы, У-цзы. Трактаты о военном искусстве / пер. с кит., предисл. и коммент. Н. И. Конрада. М.: АСТ; СПб.: Terra Fantastica, 2002. С. 42.

Решайте

Человек волен выбирать: возвращаться в безопасность либо двигаться вперед навстречу росту. Рост необходимо выбирать снова и снова, страх должен быть преодолен снова и снова.

Абрахам Маслоу

Каждый житель планеты мечтает чего-то добиться. Никогда не встречал человека, который бы не мечтал стать кем-то или достичь чего-либо, когда вырастет.

Но большинство из нас отказываются следовать за мечтой, потому что страх преграждает нам дорогу к успеху. Каждый вкладывает в это слово свой смысл, – в этой книге, однако, я говорю не об успехе, связанном с деньгами. Разумеется, я стремлюсь к жизни, наполненной любовью, интересными впечатлениями, ценными связями и возможностями для самореализации, но деньги тут совсем ни при чем.

Главное достижение в жизни – обрести спокойный разум: освободиться от страха, стать уверенным в себе и быть готовым справиться с любым препятствием, возникшим на нашем пути. Быть успешным – значит жить, а не выживать. Мы не обязаны всю жизнь заниматься преодолением – страх же стремится втянуть нас во внутреннюю войну.

Некогда страх спасал нам жизнь, но теперь он стал врагом, который лишает нас воли. Сколько людей просто сдается, когда на их пути вырастает первая преграда!

Чего хотите именно вы? К чему стремитесь? О чем мечтаете? Многие не делают даже первых шагов к цели, потому что боятся начать. Лучше всего об этом написал основатель философии трансцендентализма Ральф Уолдо Эмерсон: *«Ничто в мире не калечит людей больше, чем страх»*.

Что, если я скажу, что вы способны воплотить свои мечты в жизнь? Чтобы начать жить по своим правилам, нужно одолеть своего внутреннего врага – тот самый страх, который мешает нам достигать поставленных целей. Принято считать, будто бы своего добиваются лишь немногие избранные. Иногда кажется, что им просто повезло, но это не так.

Просто однажды они решили, что *способны* добиться желаемого.

Жизнь – череда выборов: поддаться страху или победить его – это тоже выбор. Так не будем же терять время. Начнем прямо сейчас и раз и навсегда решим, что мы:

- ведем, а не следуем;
- создаем, а не потребляем;
- настроены позитивно, а не негативно;
- решаем проблемы, а не жалуемся;
- несем радость, а не тоску;
- сильные, а не слабые.

Давайте *выберем* обрести достаточно мужества, чтобы делать то, что хотим, и попрощаемся с существованием, полным стресса, тревоги, боли и грусти. Вы сами ставите себе палки в колеса, когда думаете, что жизнь без постоянного страха невозможна, – давайте откажемся от этой мысли и откроем свое сердце жизни, наполненной радостью.

Мы привыкли верить, что есть люди, которые просто рождены, чтобы стать лидерами, миллионерами или художниками. Однако это заблуждение; даже думать так куда опаснее, чем кажется на первый взгляд. Успешные, довольные своей жизнью люди на самом деле ничем не отличаются от других – за тем лишь исключением, что они сумели преодолеть препятствия, вставшие на их пути.

В своей речи на церемонии включения в Зал славы баскетбола Майкл Джордан сказал: «Ограничения, как и страхи, часто существуют только в нашем воображении». Величайший

баскетболист в истории отказался подчиниться страху, решив раз и навсегда, что он всего лишь иллюзия.

Страх нужно победить, потому что именно он мешает нам обрести уверенность в себе. Мы начинаем сомневаться в себе, бояться провала и остаемся на месте вместо того, чтобы следовать за своей мечтой; нервничаем и бросаем задуманное, столкнувшись с первым же препятствием; поддаемся тревоге при мысли о грядущем. Одновременно с этим мы уверены, что заслуживаем большего, и злимся, когда жизнь начинает казаться нам пустой и бессмысленной.

Счастье не зависит от того, сколько вы зарабатываете и какое положение занимаете, – его приносит рост и движение вперед, а находясь в конфликте с самим собой, вырасти нельзя.

Каждому, кто добился успеха или обрел счастье, пришлось научиться преодолевать препятствия. Поэтому вместо того, чтобы вздыхать: *«Просто я не такой человек»*, куда полезнее осознать, что в жизни всё – навык, а любым навыком можно овладеть.

Хотя мы можем (и должны) победить внутреннего врага, стоит помнить, что освободиться от страха полностью невозможно. Чтобы двигаться вперед, нужно уметь встречаться со своими страхами лицом к лицу – снова и снова.

Страхи есть у всех. А чего боитесь вы?

- Заканчивать отношения?
- Принимать решения?
- Одиночества?
- Близости?
- Менять род деятельности?
- Неудачи?
- Потерять лицо?
- Того, что подумают о вас другие?

У каждого человека есть таланты, навыки и силы, которых достаточно, чтобы жить хорошо (и я пишу это не просто, чтобы вас подбодрить). Вас сдерживает не недостаток ресурсов, а отсутствие веры в себя.

Дайте бой внутреннему врагу

Убедитесь, что ваш злейший враг не живет между вашими собственными ушами.

Лэрд Хэмилтон

Побеждать страхи важно, особенно в наши дни. В современном мире все так тесно переплетено и общественное давление сильно настолько, что часто мы оказываемся буквально вынуждены следовать нормам. Многие талантливые люди умирают, так и не раскрывшись по настоящему, потому что побоялись пойти за своей мечтой.

Во многом это связано с тем, что закладывает нам в головы общество и окружающие нас люди. С раннего детства нас приучают быть «нормальными» и следовать общепринятому жизненному маршруту: не высовываться, получить образование, найти надежную работу, создать семью и обзавестись жильем. С течением времени мы успеваем так крепко увериться в правильности этого пути, что одна мысль о том, чтобы от него отклониться, вызывает ужас.

Например, вы не любите свою работу. Нелюбимая работа приносит постоянный стресс; стресс неизбежно влияет на ваше настроение, на мотивацию – в таком состоянии даже желаний никаких не остается, не говоря уже о том, чтобы чего-то там добиваться, – и, что важнее всего, на здоровье.

Большинство людей проводят всю жизнь в попытках сбежать от своих страхов. Тем временем победа над страхом приносит чувство освобождения, а эта свобода придает силы быть лучшей версией себя рядом с людьми, которые нам дороги.

Спешу вас обрадовать: это простой навык, но, чтобы овладеть им (как и любым другим), потребуется время и правильные инструменты. Следует начать с простого осознания: бояться – это выбор.

Исследования показывают, что 65 % наших мыслей пессимистичны; поддерживать позитивное отношение к жизни в современном мире сродни полноценной работе. Включите телевизор или откройте новостное приложение на смартфоне – и на вас обрушится водопад пугающих сообщений: экономика в плачевном состоянии, люди гибнут, а компании банкротятся.

Вокруг действительно много ужасного, это правда, но вместе с тем ясно одно: мы находимся там, где находимся, вовсе не из-за внешних факторов. Страх перед экономическими проблемами, дорожными авариями и серийными убийцами не должен диктовать нам, как поступать в той или иной ситуации. В конце концов, мы не можем повлиять на обстоятельства; что мы можем, так это взять под контроль собственные действия.

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.