

ЗМІСТ

<i>Вступ</i>	Не все має бути так складно	9
Частина перша		
СТАН НЕВИМУШЕНОСТІ		
<i>Розділ 1</i>	Інвертувати	31
<i>Розділ 2</i>	Насолодитись	43
<i>Розділ 3</i>	Відпустити	54
<i>Розділ 4</i>	Відпочити	67
<i>Розділ 5</i>	Помітити	78
	Невимушені підсумки	88
Частина друга		
ДІЯ БЕЗ ЗАЙВИХ ЗУСИЛЬ		
<i>Розділ 6</i>	Визначити	96
<i>Розділ 7</i>	Почати	102
<i>Розділ 8</i>	Спростити	108
<i>Розділ 9</i>	Прогресувати	117
<i>Розділ 10</i>	Узяти темп	124
	Невимушені підсумки	132

Частина третя

РЕЗУЛЬТАТИ БЕЗ ЗУСИЛЬ

<i>Розділ 11</i>	Учитися	146
<i>Розділ 12</i>	Піднімати	158
<i>Розділ 13</i>	Автоматизувати	163
<i>Розділ 14</i>	Довіряти	172
<i>Розділ 15</i>	Запобігти	181
	Невимушені підсумки	189
<i>Епілог</i>	Зараз	194
<i>Подяки</i>	200
<i>Додаток</i>	Есенціалізм. Уривок із бестселера	203
<i>Примітки</i>	214

Вступ

НЕ ВСЕ МАЄ БУТИ ТАК СКЛАДНО

Розповім вам історію про Патріка Макгінніса¹. Він зробив усе, що мав. Проставив усі потрібні пташечки. Закінчив Джорджтаунський університет, потім — Гарвардську бізнес-школу. Став одним із працівників топової компанії в галузі фінансів і страхування.

Чоловік відчував: від нього очікують, що працюватиме багато. І він працював. Доходило до 80 годин на тиждень, навіть у вихідні та свята. Він ніколи не йшов з офісу раніше за керівника; часом здавалося, ніби взагалі в ньому живе.

Чоловік так часто літав у відрядження, що заробив у Delta найвищий статус пасажира, який часто літає, — такий високий, що для нього й назви вже не було. Тим часом Макгінніс уже став членом ради директорів чотирьох компаній на трьох континентах. Одного разу, коли він захворів і все одно пішов на роботу, йому тричі довелося вибігати з конференц-зали, щоб блювати в туалеті. Коли ж повернувся, колега сказав, що він якийсь зелений. Але Патрік усе одно працював на повну потужність.

Його вчили, що в житті всього можна досягти, якщо наполегливо працювати. У Новій Англії так думали всі: вміння працювати — ознака сильного характеру. У нього ж це вийшло на новий рівень, навіть при тому, що він уже перевершив себе. Чоловік не вважав, що стане успішним, якщо безперервно працюватиме. Він думав,

що така робота — це і є успіх. Якщо не засиджуєшся в офісі допізна, то робота в тебе, мабуть, не дуже важлива.

Макгінніс думав, що колись ця наполеглива праця дасть плоди. Але одного дня прокинувся й дізнався, що працює на банкрута. Компанію націоналізували. Надворі був 2008 рік. Його акції впали на 97%. Усі ті пізні робочі вечори, нескінченні недоспані ночі в польотах у Європу, Південну Америку й Китай, усі пропущені дні народження і свята — усе це коту під хвіст.

Коли вдарила фінансова криза, Макгінніс кілька місяців не вилазив із ліжка. Його турбувала нічна пітливість. Він став гірше бачити, у прямому й переносному сенсі. У нього місяцями не було перед очима чіткої картинки. Він був збитий з пантелику. Розгублений.

Він захворів через стрес. Лікарі зробили йому кілька аналізів. Чоловік почувався, наче той трагічний персонаж, кінь Боксер із «Колгоспу тварин» Джорджа Орвелла, найзавзятіший працівник ферми, який на кожну проблему й невдачу відповідав фразою «Я працюватиму завзятіше»² — поки не захворів від перевантаження і його не відправили на шкуродерню.

Тож коли Макгінніс їхав від лікаря в таксі, він уклав, як сам це назвав, «угоду з Богом». Пообіцяв: «Якщо це переживу, справді зміню своє життя».

«Коли виникала проблема, я завжди починав працювати більше й наполегливіше», — сказав Макгінніс. Але раптом усвідомив, що «додатковий дохід від такої роботи насправді був від'ємним».

Що робити? У чоловіка було три варіанти. Можна було продовжувати в тому самому дусі та, ймовірно, запрацюватися до смерті. Чи знизити амбіції й перестати добиватися своїх цілей. Або знайти простіший шлях досягти омріяного успіху.

Макгінніс вибрав третій варіант.

Він покинув посаду в націоналізованій компанії, але залишився консультантом. Припинив працювати 80 годин на тиждень. Почав іти додому о п'ятій. Більше не відкривав пошти на вихідних.

Він також перестав вважати сон необхідним злом. Почав більше ходити й бігати, краще харчуватися. Скинув 11 кілограмів. Став знову любити життя й роботу.



ЧАСТИНА ПЕРША

**СТАН
НЕВИМУШЕНОСТІ**

Найкращі штрафні кидки в історії⁶ виконував не Майкл Джордан і не Стеф Каррі. Їх виконувала Елена Делле Донн. Відсоток успішних штрафних кидків за всю її баскетбольну кар'єру — 93,4%. Це не просто найвищий показник в історії жіночої Національної баскетбольної асоціації — вона перевершила всіх за всю історію асоціації. Цифри з плейоф ще вищі: 96,4%. Скажімо просто: вона найкраще в історії виконувала штрафні кидки.

Її таємниця — довіряти простому процесу, який вона відпрацьовувала ще з восьмого класу. Вона стає на лінію, знаходить правою ногою потрібну точку, ставить ноги рівно, тричі виконує дриблінг, згинає руку у формі літери Г, потім піднімає її і кидає м'яч. «Якщо все звести до простих дій, менше шансів, що щось піде не так», — говорить вона.

Найважливіша частина процесу? «Не думати забагато. На лінії штрафного кидка найважливіше — не впустити забагато всього в голову».

Інакше кажучи, таємниця успіху Донн — уміння входити в стан, який я називаю *станом без зусиль*.

Ви — наче суперкомп'ютер, у якому закладено неймовірно потужні можливості. Вас створено так, щоб ви могли швидко вчитись, інтуїтивно вирішувати завдання й невимушено прораховувати, що правильно зробити далі.

За оптимальних умов⁷ ваш мозок працює на дивовижній швидкості. Але, як і суперкомп'ютер, він не завжди працює оптимально. Пригадайте: коли жорсткий диск забивається файлами й даними, комп'ютер починає гальмувати. Обчислювальні потужності неймовірні, але він уже не так добре виконує важливі функції. І так само ваш мозок: коли він забитий усіляким сміттям — застарілими припущеннями, негативними емоціями, токсичними патернами мислення — у вас лишається менше ментальної енергії на найважливіші завдання.

У когнітивній психології існує концепт, що називають теорією перцептивного навантаження⁸. Він пояснює, чому все працює саме так. Наш мозок здатен обробляти дуже багато даних, однак його можливості обмежені. Він і так опрацьовує понад шість тисяч думок на день⁹. Тож коли з'являється нова інформація, мозку потрібно вибрати, як саме розподілити когнітивні ре-



НЕВИМУШЕНІ ПІДСУМКИ

Частина перша.

Стан невимушеності

Що таке стан невимушеності?

Стан невимушеності — це стан, який більшість із нас уже переживали: коли фізично відпочили, нічого емоційно не тисло й було багато ментальної енергії. Ви повністю все усвідомлюєте, сприймаєте, ви присутні, уважні, зосереджені на тому, що важливо зараз. Можете легко сфокусуватися на найважливішому.

Інвертувати

Замість питати: «Чому це так складно?», розверніть формулювання й поцікавтеся: «А що, як це може бути легко?».

Не піддавайтеся переконанню, що «правильний» шлях неминуче найскладніший.

Зробіть неможливе можливим з непрямим підходом.

Коли постає завдання, до якого ви не знаєте, як підступитись, спитайте себе: «А як я роблю його складнішим, ніж треба?».

Насолодитись

Поєднайте найважливіші справи з найприємнішими.

- Прийміть, що робота й задоволення можуть співіснувати.
- Перетворіть нудні завдання на значущі ритуали.
- Дозвольте сміху й веселошам зробити більше моментів вашого життя світлішими.
- Відпустити**
- Відпустіть емоційний тягар, якого більше не потрібно нести.
- Пам'ятайте: зосереджуючись на тому, чого не вистачає, ви втрачаєте те, що маєте. Зосереджуючись на тому, що маєте, отримуєте те, чого не вистачає.
- Використовуйте такий рецепт звички: «Щоразу, як жалітимусь, я говоритиму щось, за що вдячний».
- Звільніть образу від обов'язків, спитавши: «На яку роботу я її взяв?».
- Відпочити**
- Відкрийте для себе мистецтво неробства.
- Не робіть сьогодні більше за обсяг, від якого ви зможете повністю відновитися до завтра.
- Розбийте важливу справу на три підходи не більш ніж по 90 хвилин у кожному.
- Невимушено подрімайте.
- Помітити**
- Досягніть стану підвищеної усвідомленості — скористайтеся силою присутності.
- Натренуйте мозок зосереджуватися на важливому й ігнорувати несуттєве.
- Щоб ясніше бачити інших, відсуньте вбік власні бачення, поради й судження та поставте правду людини вище за свою.
- Фізично приберіть там, де перебуваєте, перед тим як очистити голову.