

РОЗДІЛ 1

П'ЯТЬ СЕКУНД, ЯКІ ЗМІНЯТЬ ВАШЕ ЖИТТЯ

ЯКЩО ВИ ШУКАЄТЕ

ТУ САМУ ЛЮДИНУ, ЯКА ЗМІНИТЬ ВАШЕ ЖИТТЯ,

ТО ПРОСТО ПОГЛЯНЬТЕ В ДЗЕРКАЛО

Ви на порозі вивчення однієї дивовижної речі: вам потрібно всього п'ять секунд, щоб змінити своє життя. Звучить як рекламний трюк, еге ж? Це не так. Це наука. Я вам доведу це. Ви зміните своє життя за допомогою одного рішення, на яке у вас піде п'ять секунд. Насправді це єдиний спосіб його змінити.

Це реальна історія Правила 5 секунд: що це, чому воно працює та як змінює життя людей по всьому світі. Правило легко вивчити, і воно матиме великий вплив на ваше життя. Воно є секретом того, як все змінити. Як тільки ви вивчите Правило, то одразу ж зможете його застосовувати. Правило допоможе вам жити, любити, працювати й говорити з більшою сміливістю та впевненістю в щоденному житті. **Використайте його один раз — і воно буде з вами завжди, коли вам це буде потрібно.**

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Я створила Правило 5 секунд у той момент життя, коли все котилося в прірву. Під «всім» я маю на увазі абсолютно все: мій шлюб, фінансове становище, кар'єру та самоповагу, що були на дні. Мої проблеми здавалися мені настільки важкими, що кожного ранку я боролася сама з собою тільки для того, щоб просто підвестися з ліжка. Саме так з'явилося Правило: я придумала його, щоб допомогти собі подолати звичку натискати кнопку «відкласти» на будильнику.

Коли я вперше скористалася Правилем сім років тому, я вирішила, що це дурниці. Я навіть не підозрювала, що винайшла потужну метакогнітивну техніку, яка змінить абсолютно все в моєму житті, роботі та відчутті себе.

Те, що сталося зі мною після винайдення Правил 5 секунд та розкриття в собі сили прийняття рішень за ці п'ять секунд, просто неймовірно. Я не тільки почала прокидатися, я струснула все своє життя. Я використала цей єдиний інструмент для того, щоб взяти себе під контроль і все покращити: від самовпевненості до заробітку, від шлюбу до кар'єри та від продуктивності до материнства. Від скасування оплат через нестачу коштів я дійшла до семизначної суми на рахунку, а від сварок зі своїм чоловіком до святкування двадцятиріччя нашого шлюбу. Я вилікувала себе від занепокоєння, розбудувала та продала два маленькі бізнеси, мене взяли на роботу в CNN та журнал «SUCCESS», і тепер я одна з найбільш потрібних лекторів у світі. Я ніколи не почувалася більш щасливою, вільною, не мала відчуття, що тримаю все під контролем, ніж маю зараз. Я б не досягла всього цього без Правил.

Правило 5 секунд змінило все... навчивши мене однієї речі: ЯК змінюватися.

Використовуючи Правило, я позбавилася звички обдумувати кожну незначну дію перед тим, як почати діяти.

Я використовувала Правило, щоб опанувати самоконтроль, мати кращий зв'язок із дійсністю та стати більш продуктивною. Правило навчило мене того, як припинити сумніватися й почати вірити в себе, у свої ідеї та можливості. Також Правило дало мені внутрішню силу стати кращою та щасливішою людиною не для інших, а для себе.

Правило може зробити те ж саме і для вас. Ось чому я з таким захопленням ділюся ним із вами. У наступних кількох розділах ви дізнаєтеся про передісторію Правил, чим воно є, чому працює і які має наукові докази. Ви дізнаєтеся, як п'ятисекундні рішення та прояви щоденної сміливості змінять ваше життя. Зрештою, ви зрозумієте, як користуватися Правилем 5 секунд у поєднанні з останніми науково обґрунтованими стратегіями, щоб стати здоровішими, щасливішими та більш продуктивними й ефективними в роботі. Ви так само навчитеся застосовувати його, щоб припинити непокоїтися, опанувати тривогу, знайти сенс свого життя і подолати будь-які страхи.

І це ще не все. Ви отримаєте докази. Безліч доказів. Ця книжка наповнена дописами із соціальних мереж і розповідями з перших вуст людей по всьому світі, які використовують Правило, щоби втілити в життя дивовижні речі. Так, Правило допоможе вам вчасно прокидатися, але ще воно робить куди більш значні речі: **воно пробуджує вашого внутрішнього генія, лідера, рок-зірку, спортсмена, художника і змінює діючу силу всередині вас.**

Коли ви дізнаєтеся про Правило, вам слід почати використовувати його для досягнення своїх цілей. Вам слід застосовувати Правило, щоб змусити себе піти до тренувального залу, як це робить Маргарет, коли відчуває, що вона більше не може.



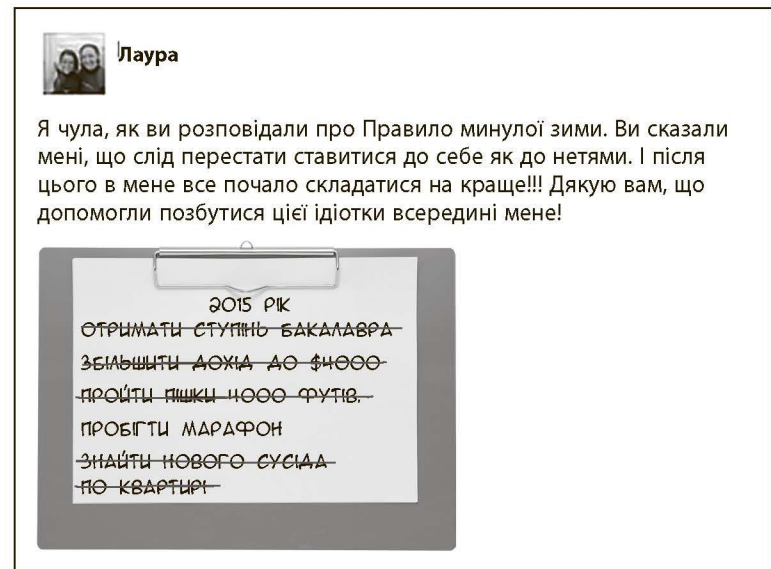
Або ж ви можете використовувати Правило, щоб стати більш впливовим на роботі. Саме так Доунія вперше використала Правило, щоб знайти в собі сили зустрітися зі своїм босом та поговорити про свою кар'єрну мету (те, чого так багато хто з нас боїться). Завдяки Правилу зустріч не тільки відбулася, але й пройшла чудово.

malzakmeh @mel_robbins. Сьогодні я зробила великий крок уперед і поговорила з босом про свою наступну ціль у роботі. І він повністю мене підтримав! #5secondrule. Дякую @mel_robbins ☺☺

Це ще одна унікальність Правил: можливо, саме я створила його, але розповісти можна не лише мою історію. У книжці ви знайдете розповіді людей з усього світу, що працюють у будь-яких сферах діяльності й використовують Правило з менших і більших приводів, щоб опанувати своє життя. Їхній різнобічний досвід допоможе


же вам зрозуміти, наскільки необмеженою є можливість використання Правил та які зиски ви з цього можете мати.

Ви можете використовувати Правило, щоб стати більш продуктивним. Доки Лаура не дізналася про Правило 5 секунд, вона складала нескінченні переліки справ, знаходила виправдання власній бездіяльності й почувалася дурепою. Відтепер у житті Лаури більше немає місця для виправдань — лише для дій. Вона підвищила свої щомісячні заробітки на \$4000, отримала ступінь бакалавра і здійснила декілька сходжень у гори на 1200 метрів. Наступний етап — пробігти марафон.




Ви можете використати Правило, щоб вибратися із зони комфорту й більш ефективно взаємодіяти з людьми. Кен використав Правило 5 секунд, щойно дізнався про нього на Національній конференції Інституту

управління проектами, щоб порозумітися із впливовими людьми; Метью використав його, щоби холодно зателефонувати високопосадовцям, а Алан застосував Правило на заході, що проводився Асоціацією професійного гольфу США, щоб зустрітися з купою людей, яких в іншому разі не зустрів би.




Кен Річес @Buckoclow1
@melrobbins. Мені дуже сподобалася ваша презентація в суботу. Відтоді я використав Правило 5 секунд щонайменше тричі!

←
↻ 1
♥ 7
⋮




Мел Роббінс @melrobbins
@Buckoclow1. Як саме ви його використали?

←
↻
♥
⋮



Кен Річес
@Buckoclow1

@melrobbins. Двічі для того, щоб презентувати себе людям вищої ланки, і один раз, щоб прокинутися і зробити купу справ уранці.



Метью Сміт


@melrobbins. Я написав імейли вищому керівництву від імені своїх друзів, щоб пройти інформаційні співбесіди. І ВОНИ ВІДПОВІЛИ! Правило 5 секунд працює!



Алан
@TheIdOfAlan


@melrobbins. Мені все вдалося на заході Асоціації гольфу! Я вже використав прийом із п'ятьма секундами, щоб зустрітися з багатьма людьми, яких в іншому разі я би не зустрів. #КрутийПрийом

Ви також може використати Правило, щоб оцінювати й контролювати свої емоції. Дженна — мати, що не завжди зберігала спокій і волила на своїх дітей. Вона використовувала Правило як мама. Вона так само використовує його під час продажів у нещодавно відкритому нею бізнесі. Правило допомагає їй припинити думати про те, як страшно продавати, і надає сміливості зробити перший крок.



Дженна

Привіт, Мел! Що ж, я щойно почала втілювати Правило 5 секунд у життя. Я стала користуватися ним у двох сферах. Я почала зберігати спокій, а не волати на дітей. Я відчуваю, що воно дає мені зайвих п'ять секунд, щоб зібрати думки до купи, а не гарячкувати. Також я використовую його в Yoli бізнесі. Я беру п'ятисекундну паузу, а потім просто веду розмову про свій бізнес, говорячи з кимось. Ви мали рацію: набагато краще думати про відповідь, ніж про те, як страшно робити це в цьому бізнесі. Слід просто використовувати Правило 5 секунд і робити, ніж просто роздумувати!! Я була дуже рада послухати вашу лекцію особисто!!! Це було неймовірно! Дякую вам!! Я планую застосувати Правило 5 секунд у багатьох сферах життя, які я хотіла би покращити! Сподіваюсь, у вас сьогодні чудовий день!



Виконавчі директори деяких всесвітньо відомих компаній використовують Правило 5 секунд, щоб допомогти своїм менеджерам змінитися, покращити рівень продажів, надихнути співробітників і впровадити інновації.

Приклад — Крістал із USAA¹, ціла команда якої використовує Правило 5 секунд і демонструє чудові результати: вони перемістилися на першу сходинку в окрузі.



Крістал

Уся моя команда в USAA використовує Правило 5 секунд. Поки що ми перестрибнули на першу сходинку в нашому окрузі, а наша мета — посісти перше місце в усій компанії!

Правило 5 секунд вивчити так легко, проте воно дуже важливе для самовпевненості. Ми можемо бачити, як менеджери, такі як Маз, навчають цього правила свої команди по всьому світі.



Маз

@muze63

Увесь персонал прилип до екранів під час прекрасного виступу @melrobbins на #TEDtalk цього ранку. #мотивація #правило5секунд. Дякую, Мел :)



¹ *United Services Automobile Association* — група компаній диверсифікованих фінансових послуг.

Вас також надихнуть історії людей, які знайшли в собі сили припинити мріяти й почати втілювати свої ідеї в житті. Марк, котрий декілька десятків років роздумував над тим, щоб відкрити неприбуткову хокейну лігу для дітей із бідних районів міста, використав Правило, щоб нарешті витягнути цю ідею з голови і почати діяти. Тепер він співпрацює з колишніми гравцями Олімпійських збірних і НХЛ над створенням тренувальних таборів, клінік та ліг.



Марк

Майже всі 1980-ті та 1990-ті роки я працював у Національній хокейній лізі. Мені завжди було дуже шкода, що діти з бідних районів міста не мають можливості займатися спортом, оскільки для багатьох сімей це дороге задоволення і батьки не бачать у цьому практичної користі.

У моїй голові завжди було бачення легенд хокею, які прийшли у великий спорт із бідних кварталів, граючи в хокей на вулиці. На жаль, кожного разу, коли я про це думав, у моїй голові спрацювало «ручне гальмування». Я так і не спробував втілити свої ідеї в житті.

Тоді, 2013 року, я побачив Мел Роббінс на платформі TEDx Talk і на 19 хвилині своєї 21-хвилинної презентації вона оголосила Правило 5 секунд.

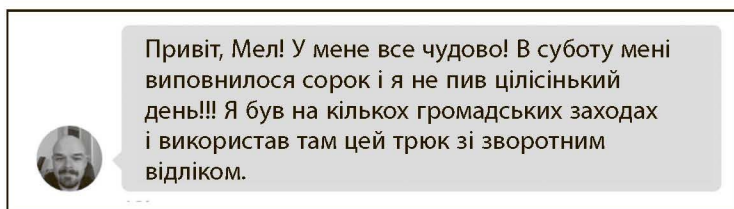
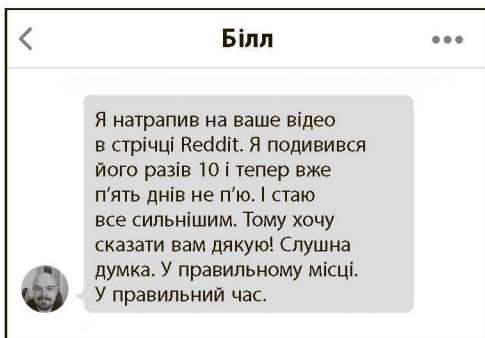
Бінго!

Я одразу ж витяг із голови ідею створення хокейної ліги для дітей із бідних кварталів і почав діяти. Незабаром я зв'язався з колишньою зіркою олімпійської збірної США з хокею Девідом Дженсенсом і ветеранами «Бостон Брюїнз», щоб створити програму «Хокей на вулицях», у межах якої тепер проводяться тренувальні табори, тренування професійних гравців із дітьми і створюються команди в багатьох містах по всій території Нової Англії. Програма продовжує розширюватися — у тисяч міських хлопців буде шанс спробувати себе в хокеї. Але всього цього не було б, якби не вдалося вимкнути «ручне гальмування»!
<http://www.dajhockey.com/summer-2016-urban-street-hockey-program.html>

Summer 2016 Urban Street Hockey Program

The Massachusetts Department of Conservation and Recreation...

Правило також є потужним інструментом у боротьбі зі шкідливими звичками і депресією. Білл дізнався про Правило 5 секунд зі стрічки новин на *Reddit*. Правило виявилось слушною думкою. У правильному місці. У правильний час. Він почав користуватися цим трюком зі зворотним відліком, щоб кинути пити, і спрацювало це просто дивовижно! Нещодавно він відзначив своє со-рокаріччя абсолютно тверезим.



Правило навіть може врятувати вам життя. Один мій колега нещодавно зв'язався зі мною і поділився неймовірною історією про Правило 5 секунд. Відтоді, як вони з дружиною розлучилися, у нього почалася глибока депресія. Йому було так погано, що він хотів накласти на себе руки. У найгірший момент він використав Правило, знайшов у собі сміливість викинути з голови думки про самогубство, відрахував 5-4-3-2-1 і звернувся по допомогу, що врятувало йому життя.

Мел, сподіваюся, у тебе все добре. Я вже досить давно збирався тобі написати. Як ти знаєш, я кілька разів слухав твої лекції, ми проводили час разом, я слідкував за багатьма твоїми постами. Май на увазі, що в тому, що ти робиш, є сенс. Ми з дружиною розійшлися більше року тому, і мені було погано. Так погано, що я ледь не наклав на себе руки. Проте в найважчий момент відрахував 5-4-3-2-1 і відкинув цю думку — звернувся по допомогу. Тепер у мене все в нормі, життя прекрасне, я навіть знайшов у ньому нові цілі. Ніколи не сумнівайся в тому, що ти робиш багато хорошого, — робиш світ кращим. 5-4-3-2-1 — прямуй уперед, і нехай твій день буде чудовим! Бувай!

Використовуючи Правило більше семи років і отримуючи відгуки людей з усього світу, я дійшла висновку, що майже кожен день ми стикаємося з важкими, сумнівними або лякаючими нас ситуаціями. Наше життя вимагає сміливості. Саме цю рису Правило й допоможе вам у собі виявити — сміливість стати найкращою версією себе.

Як такий простий інструмент може дати так багато різноманітних і значних результатів?


Чудове питання. Правило 5 секунд працює на користь лише однієї особи — ВАС. Велич міститься у вас усередині. Навіть у часи незгоди велич живе у вас. Правило дасть вам можливість відчувати цю велич і сміливість, щоб діяти.

Використовуючи Правило, я відчула в собі сміливість робити речі, над якими роками роздумувала, але не робила, а лише вигадувала виправдання своїй бездіяльності. Тільки завдяки діям я відкрила в собі внутрішню силу, щоб стати тією людиною, якою завжди хотіла бути. Впевненість, яку я демонструю на телебаченні, в Інтернеті та на сцені, — це те, що я називаю Справжньою Впевненістю.

Я розвинула в собі Справжню Впевненість, навчившись відзначати свої бажання діями, щоб вони могли втілитися в життя. Я навмисно вжила слово «відзначати». Саме це ви робите, коли користуєтеся Правилком. Ви відзначаєте себе. Ви відстоюєте свої ідеї. І кожного разу, коли ви ним скористуєтеся, ви ще на крок наближаєтеся до того, щоб стати людиною, якою маєте бути. Я пройшла шлях від особи, яка тільки обмірковує свої ідеї, до людини, що впевнено ними ділиться, утілює їх у життя


і чітко йде до мети. Якщо ви постійно використовува- тимете Правило і відзначатимете свої спонукання діями, така сама трансформація чекає і на вас.


Марлоу виявила, як насправді просто використову- вати Правило, щоб змінити себе. Вона застосувала його, тільки-то дізнавшись про його існування, щоб перестати обдумувати, як би їй записатися на заняття. Просто беріть і робіть. До цього вона дуже-дуже довго хотіла це зробити, але постійно знаходила різні виправдання.



Марлоу


Мел!!! Я була в «Команді триумфаторів», коли 14 вересня ви з'явилися в Торонто на конференції ACE і виголосили промову, яка змінила і просто перевернула все моє життя. Я почала читати вашу книжку й не могла від неї відірватися. Взагалі-то, один раз я просто відклала її: читала ввечері в ліжку, але раптом підхопилася, поїхала в університет Йорку й записалася на курси. Я дуже-дуже довго хотіла це зробити, але постійно продовжувала знаходити різні виправдання, чому я не можу. Абсолютно неймовірно і дуже надихає те, як легко стає робити різні речі, коли всі свої думки ви концентруєте на тому, щоб себе ПІДШТОВХНУТИ! Я люблю вас і люблю вашу книжку! Ви повинні поділитися мудрістю з усім світом. Ви насправді круто змінили моє життя за такий короткий час, і я навіть не можу описати, наскільки неймовірно відчуття того, що тепер я його контролюю. Я дуже сподіваюся, що незабаром вийде друком ще одна ваша книжка. З повагою — це одна вдячна ваша прихильниця.





Марлоу

Люди повинні розуміти, наскільки, чорт забирай, ПРОСТО це робити, відтоді як один раз зробили. Я дійсно вражена. Саме тому мені захотілося вам написати. Я впевнена, що такі історії ви чуєте кожного дня, але я багато років все відкладала й відкладала ці курси, чесне слово! А на середині книжки я зрозуміла: «А чого я, власне, чекаю? Все, що мені потрібно зробити,— це сісти в машину, проїхати півгодини і записатися! Я так і зробила. І мене внесли в список на осінній і зимовий семестри. Я відчуваю, що кинула собі виклик. Це так захоплює! Я знаю, що, підкоривши цю вершину, буду шукати наступну. Нарешті я відчуваю, що роблю для себе те, що обернеться для мене користю. А найкраще те, що я отримала ПОШТОВХ зробити це самостійно. Це чудово. Насправді я дуже рада, що змогла побути на вашому виступі. Ви — саме натхнення!



Як сказала Марлоу: «Абсолютно неймовірно і дуже надихає те, як легко стає робити різні речі, коли всі свої думки ви концентруєте на тому, щоб себе ПІДШТОВХ- НУТИ!»

Вона має рацію. Як тільки ви почнете використовувати Правило, щоб вивільнити з голови ідеї та втілювати їх у життя, ви будете вражені тим, як просто приймати п'ятисекундне рішення, яке все змінює.

Все більше й більше застосовуючи Правило у своєму житті, я зрозуміла, що кожного дня приймаю незначні рішення, які мене обмежують. Максимум за п'ять секунд я могла вирішити зберігати спокій, чекати та не ризикувати. Я була схильна діяти, а за п'ять секунд мій мозок вбивав цю схильність за допомогою сумнівів, виправдань, занепокоєнь або страху. Проблема була в мені — і за п'ять секунд я могла підштовхнути себе та прийняти рішення. Ключ до змін — п'ятисекундні рішення — був переді мною весь цей час.

Чи бачили ви коли-небудь знамените звернення Девіда Фостера Воллеса, яке він виголосив у коледжі Кеньон 2005 року? Якщо ви ніколи не чули й не читали цю промову, ви можете знайти її на *YouTube*, і вона, безперечно, варта тих 20 хвилин, які підуть на її перегляд.

Під час цієї промови Воллес підійшов до мікрофона й почав із жарту:

«Жили-були дві молоді рибки, плавали вони, плавали та одного разу зустрілися зі старою рибою, яка пливла в іншому напрямку. Стара риба кивнула молодим і сказала:

— Доброго ранку, друзі, як вам водичка?

Дві молоді риби нічого не відповіли, пропливли трохи вперед, а потім одна повернулася до іншої та запитала:

— Що за чортівня ця водичка?»

На відео ви почуєте, як глядачі сміються, а потім Воллес пояснює сенс цієї історії: «Найважливіші й очевидні сутності часто виявляються такими, які найважче помітити і про які найважче говорити».

Для мене найважче було зрозуміти й говорити про те, що міститься в самій суті зміни. Я завжди запитувала себе, чому так неймовірно важко змусити себе робити речі, які, як я знала, необхідно зробити для кар'єри, щоб збагатити свої стосунки, стати здоровішою й поліпшити власне життя. Винайдення Правила 5 секунд дало мені відповідь на мільйон доларів: зміни приходять разом зі сміливістю, яка потрібна вам кожного дня, щоб приймати п'ятисекундні рішення.

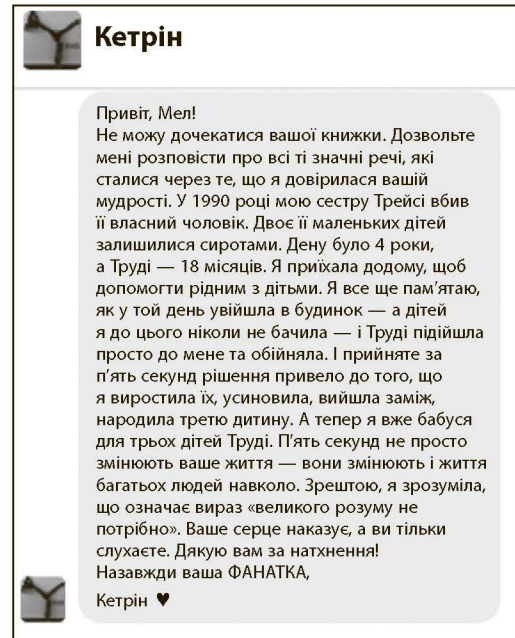
Від кращого життя вас відділяє лише одне рішення

У цій книжці я збираюся розповісти вам про все, що дізналася про зміни та силу щоденної сміливості. Вам обов'язково сподобається те, про що ви незабаром довідаєтеся. Крутіше за все буде, коли ви почнете використовувати Правило й помітите результати. Ви не просто прокинетеся і зрозумієте, що забагато чого вас зв'язувало. Ви розбудите силу, яка завжди була всередині вас.

Коли ви будете читати історії на цих сторінках, ви зрозумієте, що раніше ви вже користувалися Правилком 5 секунд. Якщо ви озирнетеся на своє життя і згадаєте найважливіші для вас моменти, можу гарантувати, що ви приймали життєво важливі рішення, керуючись суто інстинктами. Максимум за п'ять секунд ви приймали рішення (як я це називаю), що йдуть від серця. Ви відкидали страхи й давали сміливості та впевненості говорити за вас. П'ять секунд хоробрості мають величезне значення.

Запитайте про це Кетрін. Коли вона вперше почула про Правило 5 секунд на візному заході керівництва її компанії, то зрозуміла, що використовувала його, щоб прийняти одне з найважливіших рішень у своєму жит-

ті, хоча в той час цього й не усвідомлювала. 1990 року її сестру Трейсі було вбито, і Кетрін приїхала додому, щоб допомогти родині. Саме тоді вона прийняла п'ятисекундне рішення, яке змінило не тільки її життя, але й життя багатьох людей навколо. Вона вирішила виховувати двох маленьких дітей, які залишилися самотні після смерті Трейсі.



Мені сподобалося, як вона описала своє рішення: великого розуму не потрібно, тому що коли ви дієте, керуючись хоробрістю, розум у цьому участі не бере. Ваше серце наказує, а ви тільки слухаєте. Правило навчить вас, як це робити.

Чи потрібні якісь зусилля з вашого боку, щоб розкрити приховану всередині вас силу? Так, вони будуть потрібні, але, як кілька сторінок назад сказала Марлоу,



абсолютно неймовірно і дуже надихає те, як легко стає робити різні речі, якщо ви докладете цих зусиль.

Виконувати певну роботу, щоб покращити своє життя, дуже просто, ви можете це робити, і це та робота, яку ви хочете виконувати, тому що це найважливіша робота з усіх, що існують. Виконуючи цю роботу, ви навчитеся любити та довіряти в достатній мірі, для того щоб припинити очікувати та почати наблизитися до всієї магії можливостей та задоволення, які вам можуть запропонувати ваше життя, робота та стосунки.

Я з нетерпінням чекаю моменту, коли почую, що з вами сталося відтоді, як ви почали використовувати Правило 5 секунд. Однак я забігаю наперед. Поки ж ми поговоримо про всі приголомшливі шляхи використання Правил. Мені потрібно повернути вас назад, у 2009 рік, і розповісти, як все це починалося.

Сміливість

- Це здатність робити щось складне або лякаюче
- Це вміння виходити за межі зони комфорту
- Це здатність ділитися своїми думками, висловившись уголос або продемонструвавши їх
- Це бажання відстоювати свої вірування й цінності
- А іноді... це підйом з ліжка.